

**SUNA
KAYMAK**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN
SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARININ İNCELENMESİ**

**SCÜSBE
SİVAS
2019**



**T.C.
SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN
SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARININ İNCELENMESİ**

SUNA KAYMAK

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANA BİLİM DALI**

SIVAS-2019



**T.C.
SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN
SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARININ İNCELENMESİ**

SUNA KAYMAK

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANA BİLİM DALI**

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ MEHMET GÜL**

SIVAS-2019

“Spor Genel M¼d¼rl¼g¼ Merkez TeŒklat¼ Personelinin Prososyal Hizmet Davran¼Œlarının İncelenmesi” adlı **Y¼ksek Lisans** Tezi, Cumhuriyet ¼niversitesi Sağlık Bilimleri Enstit¼s¼ Lisans¼st¼ Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıŒ ve j¼rimiz tarafından Cumhuriyet ¼niversitesi Sağlık Bilimleri Enstit¼s¼ **Beden Eğitimi ve Spor** Ana Bilim Dalında **Y¼ksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiŒtir.

BaŒkan

Dr. Öğr. Üyesi Ömer ZAMBAK

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Fatih
KÜÇÜKİBİŒ

Üye (DanıŒman)

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet G¼L

ONAY

Bu tez alıŒması, tarihinde Enstit¼ Y¼netim Kurulu tarafından belirlenen ve yukarıda imzaları bulunan j¼ri ¼yeleri tarafından kabul edilmiŒtir.

Prof. Dr. Z¼beyde AKIN POLAT
SAğLIK BİLİMLERİ ENSTİT¼S¼ M¼D¼R¼

Bu tez, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Senatosu'nun 18.02.2015 tarihli ve 4/4 sayılı kararı ile kabul edilen Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna göre hazırlanmıştır.



TEŞEKKÜR

Tez çalıőmamın uygulama aőamasında bana olanak sağlayan, yardımcı olan, araőtirmaya katkı sağlayan ve özveri ile ölçekleri yanıtlayan tüm beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine teşekkür ederim.

Tezimin istatistik aőamasındaki katkılarından dolayı Dr. Zafer YILDIZ'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecimde desteklerini esirgemeyen danıőmanım Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GÜL hocama da teőekkürü borç bilirim.

Tüm bu süreçte varlıklarıyla bana her türlü desteği ve motivasyonu sağlayan kıymetli eőim Serkan'a, çocuklarım Zeynep Ece, İkranur ve Süleyman Asaf'a sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARININ İNCELENMESİ

Suna KAYMAK
Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Danışman: **Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GÜL**
2019, 89 sayfa

Bu araştırmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma tarama modelinde betimsel niteliktedir. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 12 maddelik “Kişisel Bilgi Formu” ve katılımcıların sosyal görünüş kaygılarını belirleyebilmek için Hart ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilen ve 2010 yılında Doğan tarafından Türkçe ’ye uyarlanan 16 maddeden oluşan “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği “ kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini beden eğitimi ve spor eğitimi alan öğrenciler oluşturmaktadır. Bununla birlikte ölçek, tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 400 kişiye ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın analizinde SPSS 25 Paket programı kullanılarak değişkenlerin yüzde (%), frekans, ortalama ve standart sapma değerler açısından tanımlayıcı istatistikleri yapılmıştır. Diğer taraftan değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ve değişkenler arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla basit regresyon analizi analizleri testlerinden faydalanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Spor, Spor Eğitimi, Sosyal görünüş, Kaygı, Sosyal Görünüş Kaygısı

ABSTRACT

INVESTIGATION OF LEVEL OF SOCIAL ANXIETY OF THE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL

Suna KAYMAK

Master Thesis

Department of Physical Education and Sport

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Mehmet GÜL

2019, 89 Pages

The aim of this study is to investigate the social appearance concerns of the students of the School of Physical Education and Sports. The research is descriptive in the screening model. In order to determine the demographic characteristics of the participants, a 12-item Personal Information Form prepared by the researcher was used. The Social Appearance Anxiety Scale, which was developed in 2008 by Hart et al. and adapted to Turkish by Doğan in 2010, was used to determine the social appearance concerns of the participants. The population of the study is composed of students who receive physical education and sports training. However, the scale was applied to 400 people selected by random sampling method. In the analysis of the research, descriptive statistics were made by using SPSS 25 Package program in terms of percentage (%), frequency, mean and standard deviation values of the variables. On the other hand, in order to determine the differences between the variables, independent groups t-test and one-way analysis of variance (ANOVA), and simple regression analysis analyzes were used to test the relationships between the variables.

Key Words: Physical Education, Sports, Sport Education, Social Appearance, Anxiety, Social Appearance Anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TABLO LİSTESİ	v
KISALTMALAR.....	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi	3
1.1.1. Alt Problemler	3
1.2. Sayılılar	3
1.3. Sınırlılıklar	4
1.4. Araştırmanın Amacı	4
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Literatür.....	4
2.1.2. Spor Kavramı	4
2.1.3. Beden Eğitimi.....	6
2.1.4. Beden Eğitimi ve Sporun Önemi	7
2.1.5. Beden Eğitimi ve Sporun Amaçları	15
2.1.6. Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları	17
2.1.6.1. Fiziksel Gelişime Etkisi	19
2.1.6.2. Zihinsel Gelişime Etkisi	20
2.1.6.3. Sosyal Gelişime Etkisi	21
2.1.6.4. Psikomotor Gelişime Etkisi	24
2.2. Kaygı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Genel Bilgiler.....	25
2.2.1. Kaygı Kavramı	25
2.2.1.1. Kaygının Nedenleri.....	27
2.2.1.2. Kaygının Belirtileri.....	30
2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı.....	31
2.3.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	32
2.3.2. Sosyal Fizik Kaygısı	33
2.3.3. İzlenim Teorisi	33
2.3.4. Denetim Odağı Kavramı.....	34
2.3.5. Sosyalleşme.....	34
2.3.6. Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Sosyal Fobi.....	35

2.3.8. Benlik, Beden İmajı ve Benlik Saygısı.....	37
2.3.9. Kendilik Algısı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Temalar	43
2.3.10. Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlişkili Olabilecek Kişilik Bozuklukları	45
2.3.11. Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	46
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	52
3.1. Araştırmanın tipi:	52
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	52
3.2. Veri toplama aracı	52
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu	52
3.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	52
3.3. Araştırmanın Uygulanması.....	52
3.4. Verilerin analizi	53
3.5. Araştırmanın Etik Boyutu	53
4. BULGULAR	54
5. TARTIŞMA	67
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	69
6.1. Sonuçlar	69
6.2. Öneriler	72
KAYNAKÇA	73
EK 1. ANKET FORMU	726
EK 2. ETİK KURULU RAPORU	88
EK 3. ÖZGEÇMİŞ.....	89

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Verilerin Üniversiteye Göre Dağılımları	54
Tablo 2: Verilerin Yaşa Göre Dağılımları.....	54
Tablo 3: Verilerin Cinsiyete Göre Dağılımları	54
Tablo 4: Verilerin Boya Göre Dağılımları	54
Tablo 5: Verilerin Kiloya Göre Dağılımı	55
Tablo 6: Verilerin BİK'e Göre Dağılımı.....	55
Tablo 7: Verilerin Bölüme Göre Dağılımı	55
Tablo 8: Verilerin Sınıfa Göre Dağılımı	56
Tablo 9: Verilerin Öğrenci Gelirine Göre Dağılımı	56
Tablo 10: Verilerin Yaşadığı Mekâna Göre Dağılımı	57
Tablo 11: Verilerin Aile Gelirine Göre Dağılımı.....	57
Tablo 12: Verilerin Anne Mesleği Göre Dağılımı	57
Tablo 13: Verilerin Baba Mesleği Göre Dağılımı.....	58
Tablo 14: Verilerin Lisanslı Spor Yapmaya Göre Dağılımı.....	58
Tablo 15: Ölçeğin Cronbach α katsayıları.....	58
Tablo 16: Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları.....	59
Tablo 17: Lisanslı Spor Yapmaya Göre Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları	59
Tablo 18: Üniversiteye Göre Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları	60
Tablo 19: Faktörlerin Yaşa Göre Analizi	60
Tablo 20: Faktörlerin Yaşa Göre Ortalamaları.....	61
Tablo 21: Faktörün Sınıfa Göre Analizi	61
Tablo 22: Faktörün Sınıfa Göre Ortalamaları	61
Tablo 23: Faktörün Aile Gelirine Göre Analizi	62
Tablo 24: Faktörün Aile Gelirine Göre Ortalamaları.....	62
Tablo 25: Faktörün Öğrencinin Yaşadığı Mekâna Göre Analizi	63
Tablo 26: Faktörlerin Yaşadığı Mekâna Göre Ortalamaları	63
Tablo 27: Faktörün Öğrenci Gelirine Göre Analizi	63
Tablo 28: Faktörlerin Öğrenci Gelirine Göre Ortalamaları	64
Tablo 29: Faktörün Bölüme Göre Analizi.....	64
Tablo 30: Faktörlerin Bölüme Göre Ortalamaları	65
Tablo 31: Faktörün BİK'e Göre Analizi	65
Tablo 32: Faktörlerin BİK'e Göre Ortalamaları.....	65

KISALTMALAR

Akt:	Aktaran
DSM:	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
SPSS:	Statistical Data Output File
SCL- 90R:	Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği, Ruhsal Belirti Tarama Listesi
Vd. :	ve diğerleri



1. GİRİŞ

Tüm yaşamları boyunca beğenilmek, insanlar için önemli bir faktör olmuştur. İnsanlar sosyal ve iş hayatı içerisinde başkaları tarafından nasıl göründüklerini önemsemişlerdir. Diğer insanlara hoş görünmek ve onların üzerinde olumlu etkiler bırakmak insan isteklerinin temelinde yer almıştır. Güzel görünme ve beğenilme isteği insanları hoş görünme ve çekici olma gibi konulara karşı arzu duyup çaba sarfetmeye itmiştir.

İnsanların çoğunun iletişim kurarken kendilerine çekici gelen bireyleri tercih etmesi aynı şekilde insanların kendilerinde de diğer insanlara hoş görünme ve beğenilme için çaba sarfetmelerine neden olmuştur (Yousefivd, 2009). Bu durum izlenim yönetimini oluşturmaktadır aynı zamanda benlik sunumu olarak da adlandırılmaktadır. Başkaları tarafından beğenilmenin tersi olan iyi bir izlenim bırakamama düşüncesi birey üzerinde büyük bir kaygı oluşturmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995).

1989 yılında Hartvd Sosyal Fizik Kaygısı Ölçeğini geliştirmiştir. Bunun amacı bireylerin fiziksel görünüş nedeniyle başkaları üzerinde bıraktıkları izlenim sonucu oluşan kaygıyı tespit etmektir. Boy, kilo ve kas yapısı gibi fiziksel görünüşün dışında insanların ten rengi, yüz yapısı(burun, göz yapısı ve şekli) gibi özellikleri içeren daha detaylı bir ifadeyi içeren sosyal görünüş kaygısı kavramını Hart vd. (2008) incelemiştir. Genel olarak fiziksel görünüşün daha ilerisinde daha fazla detay içeren ve aynı zamanda bütünlüğü içeren bir durumun varlığı söz konusudur. Bireyin sahip olduğu bedenle ilgili duyumsadığı duygu ve düşünceler, aynı zamanda algılamaların tümü beden imajıdır (Cash, 1989).

Bireylerin sahip olduğu bedenleriyle ilgili olumsuz düşünce ve duygu taşımaları olumsuz beden imajını ifade eder. Olumsuz beden imajı, diğer bireylere göre kendi bedenini daha az çekici bulmasına, bedeninden rahatsızlık duymasına ve utanmasına neden olur. Bireyin kendi bedeninden memnun olması ise olumlu beden imajını ifade eder. Olumlu beden imajına sahip kişiler ise kişilik ve değerlerin görünüşe göre belirlenmediğine inanırlar ve bu doğrultuda tüm fiziksel alışkanlıklarına gereğinden fazla zaman ayırıp büyütmezler (Bergeron, 2007; Cash ve Fleming., 2002; Jung ve Sharron, 2003; Altabe ve Thompson, 1992).

Olumlu beden imajına sahip insanların yüksek benlik saygısına sahip olmaları, olumsuz beden imajına sahip insanların düşük benlik saygısına sahip olmalarına neden olduğundan beden imajı benlik saygısını etkileyen önemli bir faktördür. Bireyin benlik saygısını doğrudan etkileyen bir etken olması açısından önemlidir (Jung ve Lee, 2006). Bireyin sosyal davranışlarını ve duygu durumlarını belirleme, sosyal korkular gibi konularda beden imajının etkisi büyüktür. (Cash ve Fleming, 2002; Grogan, 2006; Holsen, vd., 2001).

Olumsuz beden imajının bir sonucu olarak bireyler sosyal görünüş kaygısı edinebilirler. İçerisinde bulunduğumuz çevreyle ilgili sosyal ilişkilerimizde oluşan olumsuz düşünceler, davranışlar ve duygularımız önemli yer tutar. Sağlıklı sosyal iletişim kurabilmek, bu iletişimi sürdürebilmek için başkaları üzerinde bıraktığımız etkiyi efektif bir şekilde sergilemek ve diğer insanların bizim üzerlerimizde oluşturdukları etkiyi de doğru şekilde idrak etmek gerekir.

Bireylerin sahip oldukları bedenlerini algılamalarının yanında diğer insanların kendilerini nasıl algıladığı da önemli olduğu için başka insanlar üzerinde olumlu etkiler bırakmak adına davranış geliştirirler. Bu duygu bazı insanlarda fazla endişe yaratabilir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). İnsan hayatının hemen hemen her döneminde karşılaşılan bu durum özellikle sosyal ilişkilerin yoğun olduğu üniversite öğrenciliği zamanında daha fazla karşılaşılan bir sorundur. Ergenlik ve gençlik dönemlerinin en önemli sorunlarından biri haline gelen insan dış görünüşüyle fazla ilgilenme durumu ortaya çıkar. Kız veya erkek bireyler ayna karşısın da uzun zamanlar geçirirler. Çünkü bireyin üzerinde taşıdığı giysi bedeninin simgesi yerine geçer. Bu nedenle moda sektörleri, vitrinler ve markalar bireyler açısından önemli hale gelir. İnsanlar beden imajlarını olumlu yönde etkileyecek şekilde bedenleri ve görünüşleriyle daha fazla ilgilenir ve farklı seçenekler denemeye başlarlar. İdol olarak gördükleri arkadaşları veya benzemek istedikleri ünlüler gibi giyinmeye çalışırlar (Yüceant, 2012). Kısacası beden üzerinde kullanılan giysiler, aksesuarlar, parfümler, saç şekilleri ve kullanılan telefonlar kişinin kendini ifade etme şeklini oluşturur. Bu hareketler sonucu birey kendini beğenirse bir kaygı taşımaz. Bireyin kendini beğenmediği durumlarda ise kaygı gelişir ve sosyal görünüş kaygısı ortaya çıkar.

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları demografik özelliklere göre değişmekte midir?

Bu çalışma literatüre katkı sağlaması ve öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin sınıması açısından önemlidir

1.1.1. Alt Problemler

1. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal görünüş kaygıları nelerdir?
2. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin lisanlı spor yapıp yapmama durumuna göre sosyal görünüş kaygıları nelerdir?
3. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kendilerine ait aylık toplam gelirlerine göre sosyal görünüş kaygıları nelerdir?
4. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin ailelerinin aylık toplam gelirlerine göre sosyal görünüş kaygıları nelerdir?
5. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öğrencilik yaşamında kaldıkları yere göre sosyal görünüş kaygıları nelerdir?
6. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre sosyal görünüş kaygıları nelerdir?
7. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıfa göre sosyal görünüş kaygıları nelerdir?
8. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşlarına göre sosyal görünüş kaygıları nelerdir?
9. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin vücut kitle indekslerine göre sosyal görünüş kaygıları nelerdir?

1.2. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin, sorulara samimi ve doğru cevap verdiği,
2. Örneklemin yansız olduğu ve araştırma evrenini temsil ettiği,
3. Geliştirilen ölçeğin, araştırmanın amacını ölçecek nitelikte olduğu,
4. Seçilen araştırma yönteminin bu çalışmanın amacına, konusuna ve problemin çözümüne uygun olduğu varsayılmaktadır.

1.3. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde Diyarbakır Dicle Üniversitesinin ve Sivas Cumhuriyet Üniversitesinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın evrenini beden eğitimi ve spor eğitimi alan öğrenciler oluşturmaktadır. Bununla birlikte ölçek, tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 400 kişiye uygulanmıştır.
3. Bu araştırma ölçme araçlarındaki sorularla sınırlıdır.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının farklı değişkenler göz önünde bulundurularak tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Literatür

2.1.2. Spor Kavramı

Spor, köken olarak Latince’de Desport ya da Disportare (birbirinden ayırmak veya dağıtmak) anlamına gelir. 17.Yüzyılda Desport/Disportare sözcüğünün başındaki harflerin değişmesiyle sport kelimesi ortaya çıkmıştır. Günümüzde ise spor kelimesi ilk olarak insanların aklına yürüme, koşma gibi aktiviteleri getirmektedir (Heper, 2012).

Sözcük anlamı dışında kavramsal olarak spor kavramını incelersek; fizyoloji, psikoloji ve biyomekanik gibi alanları içeren, teknik ve en önemlisi bedensel bir çaba gerektiren, yarışma kazanma amaçlı, izleyen kişilerde hoş gitme ve estetik duygusu oluşturan bir olaydır (Çoban ve Ünveren, 2007). İnsanların faaliyetlerini gerçekleştirdikleri spor bedensel etkinlik anlamına da gelmektedir. Dünya üzerindeki insanlar tarafından tercih edilerek yapılan spor, insanların bedensel etkinliklerini içermektedir. Toplumsal insan yaşamı içerisinde spor ve insan kavramları birbirinden ayıramaz bir hale dönüşmüştür. İnsan hayatının başlangıcından bu yana sporun iç içe ve güvenilir olması tüm yaşam boyunca insanların sporu hayatlarının bir parçası haline getirmelerine neden olmuştur (Dever, 2010).

Günümüzde spor kelimesi düşünüldüğünde ilk akla gelen yürüme, koşma, bisiklet binme, yüzme veya bir takımın başka takımla mücadele etmesinden çok daha öte kavramları içermektedir. Spor ve spor etkinlikleri teknik, uygulama ve katılım amacına göre gruplara ayrılmıştır. Bunlar; spor okul sporları, rekreasyon (kazanma amacı gütmeyen eğlence amaçlı fiziksel etkinlikler) ve veri sporudur. Öğrencilerin ders esnasında ve ders dışı zamanlarında eşlik ettikleri spor faaliyetleri okul sporlarını oluşturur. İnsanların iş ve uykudan arta kalan zamanlarını değerlendirmek için kazanç amaçlı olmayan eğlence içerikli faaliyetlerin bütünü rekreasyon olarak adlandırılır. Verim sporu ise, kazanma amacı güden, düzenli çalışma gerektiren, profesyonel veya amatör gerçekleştirilen spor faaliyetlerini içerir. Profesyonel sporcular kendilerini kanıtlamanın yanında katıldıkları faaliyetlere para kazanma amacıyla yönelirken amatör sporcular katıldıkları faaliyetlerden maddi ödül veya kazanç sağlamayı beklemezler (Heper, 2012). Sosyal hayat içerisinde önemli bir olgu olan spor aynı zamanda toplumları sosyal bütünleştirici olarak da bir rol oynamaktadır (Filiz, 2010). Spor, yaşama başladığı andan itibaren insanın sosyalleşmesi ve içinde bulunduğu sosyal hayata uyum sağlaması açısından önemli bir etkidir. Aynı zamanda sportif faaliyetler sosyal hayatta yaşanan uyum sorunlarını çözmek için tercih edilen en önemli ortamdır (Özdinç, 2005).

Sosyal yaşam üzerindeki olumlu etkisi nedeniyle spor faaliyetleri (Özyürek vd., 2015), sosyal değerlerin ortaya çıkmasına ve sürekliliğine etki etmiştir. Sporun sosyal yaşamı desteklemesi birçok şekilde gerçekleşmektedir. Bunlardan ilki spor faaliyetlerinin gerçekleştiği yerlerde insanların kendilerini ifade edip

kanıtlayabileceği ortamların oluşmasıdır. Spor açısından sosyal gelişimi destekleyen ilk unsur bu ortamlardır. Bireylerin benlik ve kişilik yapılarının gelişmesi açısından sosyalleşme önemli bir yer tutmaktadır. Dolayısıyla sosyal gelişimi destekleyen spor faaliyetlerinin insan hayatında önemi büyük rol oynamaktadır (Küçük ve Koç, 2004). Sosyal gelişim anlamında insan hayatında önemli bir yere sahip olan spor, olumlu yönlerinin yanında aynı zamanda barındırdığı olumsuzluklar anlamıyla da değerlendirilmektedir. Spor kavramı içerisinde oluşabilecek olumsuzların göz ardı edilmesi “spor taraftarlığı” olgusunu oluşturur. Sporcularda kendi bedenine yabancılaşma, aşırı yüklenme, performans kaygısı nedeniyle doping kullanımı ve saldırganlık gibi olgular sporun içerisindeki olumsuz davranışlara örnektir. (Yaprak ve Amman, 2009).

2.1.3. Beden Eğitimi

“İnsan kapasitesine uygun olarak rekabet gözetmeksizin fiziksel, ruhsal ve zihinsel yeteneklerin bulunduğu içinde bulunulan yaş ve zamana uygun bir biçimde geliştirilmesine yarayan faaliyetlerin bütünüdür” ifadesi Devlet Planlama Teşkilatının beden eğitimi tanımını oluşturmaktadır. “Sosyal hayata uyum sürecinde bireyin fiziksel, ruhsal ve zihinsel açıdan gelişimini yardımcı olan fiziksel etkinliklerin toplamı” ifadesi de başka bir tanımlamadır. (Çoban ve Ünveren, 2007). Birçok farklı açıdan beden eğitimi tanımlaması yapılabilir. Açak (2006) göre; İnsan vücudunu yapı ve fonksiyon açısından geliştiren, kas ve eklem yapısındaki kontrolünü güçlendiren, insan bedenindeki enerjinin optimum şekilde kullanmasını sağlayan, bireyin boş zamanlarını değerlendirmeye yarayan, öğrenilen teknik sayesinde sistemli hareket etmeyi kazandıran eğitim faaliyetlerinin tümü beden eğitimidir (Açak, 2006).

Bireyin organizma bütünlüğünü korurken fiziksel ve ruhsal açıdan gelişimini katkı sağlayan, aynı zamanda kişinin kendisine ve bulunduğu topluma yararlı bir birey olarak yetişmesine destekleyen bedensel faaliyetler beden eğitimidir (Açak, 2006). Çoban ve Ünveren’e (2007) göre ise beden eğitimi tanımı “belirli bir plan dahilinde yürütülen programlarla gerçekleşen, fiziksel ve zihinsel hazırlıklarla, bireysel veya takım eşliğinde, bir amaca yönelik olan faaliyetlerin tümüdür”

Hekim’e (2015) göre beden eğitimi tanımı “Belirlenmiş kurallar çerçevesinde gerçekleşen, bireylerin bedensel, sosyal, zihinsel ve motorsal gelişimini hedefleyen,

genel ifadeyle bedensel faaliyetlerden meydana gelen bir olgudur.” Bu nedenle eğitim sisteminde öğrencileri bedensel faaliyetlerle eğitmeyi amaç edinen beden eğitimi dersleri bulunmaktadır. Beden eğitimi dersleri bireylerin beden eğitimi yanında birçok alanda gelişim göstermelerine neden olmuştur.

“Hareket etmeyi öğrenmek” şeklinde tanımlanan beden eğitimi tanımı ise Nebioğlu’na (2006) aittir. Bireyin koşma, sıçrama, atlama gibi hareket yeteneklerinin suda ve karada gerçekleştirilen spor faaliyetlerinin öğrenilmesi hareket etmeyi öğrenmek olarak tanımlanmıştır. Çocuk ve gençlerin sosyal, fiziksel ve zihinsel olarak gelişimlerine yeni hareket becerileri ekleyerek gelişmesine neden olan ders beden eğitimi dersidir. Çocukluk döneminde bireyler hareket kabiliyetleri sayesinde aynı zamanda içinde buldukları dünyayı tanıma fırsatı yakalarlar. Bu çevrenin keşfi sırasında ortaya koydukları davranışlar ile ince motor becerileri gelişimleri açısından paralel bir ilişki bulunmaktadır. Bundan dolayı gerçekleştirilen faaliyetlerin bir amaç içermesi uygulanan faaliyetler ve oyunlardan daha önemlidir. Beden eğitime yönelik yapılan bir çok tanımın değerlendirilmesi sonucu beden eğitiminin beden gelişiminin yanı sıra duygusal, sosyal ve bilişsel olarak da önemli olduğu gözler önüne çıkmıştır. Dolayısıyla beden eğitimi açısından bakıldığında bu kavrama fazlasıyla geniş bir bakış açısı ile bakılmasının önemi büyüktür (Ünlü ve Aydos, 2007).

2.1.4. Beden Eğitimi ve Sporun Önemi

Beden eğitimi ve sporun önemi incelenirken bireylerin yaşlarına göre gruplara ayrılmıştır. Bu dönemler çocukluk dönemi, ergenlik dönemi ve yetişkinlik dönemi olarak ifade edilmiştir:

Çocukluk Dönemi;

Yapılan araştırmalara göre son yıllarda çocukların fiziksel etkinliklere katılma düzeylerinde düşüş olduğu gözlenmiştir (Wagner ve Kirch, 2006). Bunun sonucu olarak çocukluk döneminde hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemenin birçok sağlık problemine neden olduğu da ortaya çıkmıştır. Bu nedenle toplum sağlığı açısından öncelikli konular içinde yer almıştır (Trost ve Loprinzi, 2011: 171). Çocukluk döneminde sağlıklı büyüme ve gerçekleştirilen sportif faaliyetlerinin önemi bireyin ilerleyen zamanlarda sağlıklı bir hayata sahip olmasına neden olmaktadır. Bir

çocuğun fiziksel, bilişsel, sosyal, motorsal ve duyuşsal açıdan gelişimi tüm gelişim alanlarıyla paralel bir yakınlık içerir. Bu yakın ilişki tüm gelişim alanlarında desteklenme ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Eğitim kurumlardaki beden eğitimi derslerinin önemli olmasının yanında bu büyüme ve gelişme süreçlerinin destekleyecek birçok etkinlik ve metot kullanılmaktadır (Hekim, 2015; Ocak vd., 2011).

Okullardaki beden eğitimi dersleri çocukların hareket becerilerinin eğitilmesi ve geliştirilmesine büyük katkı sağlamaktadır. Bu sebeple beden eğitimi dersleri ilköğretim döneminin vazgeçilmez ve önem gösterilmesi gereken bir parçasıdır. Çocukluk döneminde edinilemeyen ve ya geliştirilemeyen hareket becerilerini ilerleyen yaşlarda yapmak insan doğası açısından zorluklar içermektedir (Nebioğlu, 2006: 442). Ünlü ve Aydos'a (2007) göre, eğitim kurumlarındaki beden eğitimi derslerinin önemi ve sürekliliği sporun çocukların bedensel ve davranış gelişimleri üzerindeki etkileri açısından üzerine düşülmesi gereken bir konu olarak ifade edilmiştir.

Çocukluk döneminde ihtiyaç duyulan birçok gelişim beden eğitimi ve spor etkinlikleri büyük ölçüde karşıladığı için önemli bir ders olarak belirtilmektedir. Bu derslerin karşıladığı çocukluk döneminde ihtiyaç duyulan tüm gereksinimler şu şekildedir:

Hareket Etme ihtiyacı: İnsan doğduğu andan itibaren hareket etme ihtiyacı içindedir. Bu hareket ihtiyacı çocukların düzenli ve sağlıklı bir şekilde gelişmelerini sağlar. Çocukların koşma, atlama, takla atma, sekme, zıplama, itme ve oyun oynama gibi gereksinimlerini beden eğitimi dersleri sağlamaktadır.

Motorsal Beceriler Yoluyla Yaşantı Edinme ihtiyacı: Hareket etme ihtiyacına ek olarak zihinsel, sosyal ve duygusal gelişmelerinin desteklenmesinde beden eğitimi yoluyla sahip olduğu bilgiler oldukça önem içerir. Motor becerilerinin yanında spor faaliyetlerinde dürüst ve adil olma, faaliyet ortamında birlikte çalıştığı ekibe liderlik yapma, var olan lidere uyma, birlikte çalıştığı kişilerin haklarına saygı gösterme gibi sosyal iletişim için gerekli olan becerileri de geliştirmektedir.

Mücadele Etme ve Takdir Edilme ihtiyacı: İnsan hayatının her alanda olduğu gibi çocukluk döneminde de beğenilme ihtiyacı önemli bir ihtiyaçtır. Beden eğitimi derslerinde grup faaliyetlerine ve takım oyunlara katılan çocuklar kuralları olan ve

kontrollü bir ortamda mücadele etmeyi öğrenirler. Çocukların sosyalleşmesi açısından bu tür faaliyetler özellikle asosyal ve çekingen çocukların gelişimi olumlu yönden etkilemektedir. Çocuğun kendi bedenini tanımalarının yanında kişilik özelliklerinin oluşması ve bunları tanınması beden eğitimi derslerinin önemini ortaya koymaktadır. Bedensel ve kişilik olarak eksik gördüğü yanların tamamlanması açısından da uygun ortamlardır.

Başka Çocuklarla Oynama ihtiyacı: Beden eğitimi dersleri ve spor faaliyetleri çocukların içerisinde buldukları sosyal ortamındaki ilişkilerini geliştirmeye büyük katkı sağlar (Nebioğlu, 2006).

Beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılımın çocukların gelişimi açısından birçok faydaları mevcuttur (Mengütay, 2005). Bunlar:

- İçeriğini fiziksel hareketlerin oluşturduğu beden eğitimi ve spor faaliyetleri, çocukların gelişimi açısından ihtiyaç duyduğu temel hareket becerilerinin gelişmesine yardımcı olmaktadır.
- Beden eğitimi ve spor faaliyetleri sayesinde çocuklar birçok hareket becerilerini uygulama teknikleriyle öğrenmektedirler.
- Çocukların fiziksel gelişiminin yanında beden farkındalıkları da gelişmektedir. Gerçekleştirilen beden eğitimi ve spor faaliyetleri nedeniyle çocuklar beden ve alan farkındalıklarını geliştirirler.
- Tüm beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılım göstermek çocuklarda lokomotor, nonlokomotor ve manipülatif hareket becerileri kazanmalarına neden olur.
- Beden eğitimi ve spor faaliyetleri sırasında öğrenilen hareket yeteneklerinin sürekli olarak tekrar edilmesi çocukların zaman içerisinde bu hareketleri yapmada ustalaşmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda çocukluk yaşlarında spor faaliyetlerine katılım göstermiş bireyler ilerleyen yaşlarda da düzenli olarak sportif faaliyetler içinde bulunma ihtiyacı duyarlar.
- Beden eğitimi ve sportif faaliyetlere düzenli katılım sağlıklı bir yaşam için gerekli olan davranışların edinilmesine neden olur.
- Fiziksel gelişimin yanında hayal gücünün gelişmesi ve yaratıcılık becerilerinin gelişmesine katkı sağlar.

- Beden eğitimi ve spor faaliyetlerini bir toplulukla gerçekleştiren çocuklar diğer çocuklara saygı göstermeyi, birlik içinde çalışmayı, başarı veya mağlubiyeti karşılamayı öğrenirler.
- Spor faaliyetlerine katılım sağlayan çocuklarda gelişen motor becerilerin nedeniyle daha sağlıklı bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olur.

Çocuklu döneminde bireyler hareket ederek öğrenen ve hareket etmeyi seven bir yapıya sahiptirler. Beden eğitimi dersinin en önemli amaçlarından birisi de çocuklara aktif yaşam alışkanlıklarının kazandırılması olmuştur. Bu dersler çocukların daha özgür hareket etmelerini sağlayarak kendilerini ve başkalarını tanımalarında, aynı zamanda duygularını ifade etmekte yol gösterici olmuştur. (Heper, 2012).

Büyüme ve gelişim açısından en hızlı olan dönem olan çocukluk dönemi katılımın gösterildiği beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde birçok gelişim alanını destekler. Çocuklarda beden gelişiminin yanında sosyal gelişimine katkı da sağlayan alan beden eğitimi ve spor faaliyetleridir. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri aynı zamanda birçok toplumsal değer yargısını da içermektedir. Bu toplumsal değerler nedeniyle beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin sosyal gelişimi destekleyen yönü de vardır (Yetim, 2005). Bu konu üzerinde daha önce farklı yaş grupların içerdiği bireyler üzerinde yapılan araştırmalar neticesinde beden eğitimi ve spor faaliyetleriyle ilgilenmenin bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirdiğini ve desteklediği gözlemlenmiştir (Öztürk vd., 2007; Yıldırım, 2007; İlhan, 2008). Aynı şekilde çocukluk çağında fazla olan hareket ihtiyacı seviyesinin fiziksel ve fizyolojik açının yanında sosyal ilişkilerdeki gelişimini olumlu yönde arttırmasını Bois vd., (2005) yaptığı araştırmalar sonucu ortaya koymuştur.

Çocuklarını spor faaliyetlerine gönderen ebeveynler üzerinde araştırmalar yapılarak beden eğitimi ve sporun sosyal gelişim üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada genel olarak çocukları sportif faaliyetlere katılan ebeveynlerin çocuklarında gözlemledikleri davranış değişiklikleri incelenmiştir. Araştırma sonunda elde edilen bilgiler; aktif olarak spor faaliyetlerine yönlendirilen çocukların okul hayatlarının düzenli biçimde gerçekleştiği, sorumluluk ve disiplin duygularının geliştiği, grup çalışmalarında istekli ve uygun bir şekilde gerçekleştirdikleri, duygularını kontrol etmede ustalaştıkları, tüm bunların yanında fiziksel hareket düzeylerinde artış gösterdikleri gözlemlenmiştir. Yine aynı

araştırmada çekinik ve içine kapanık çocukların bu durumdan uzaklaştıkları ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin olumlu yönde düzenlendiği ortaya çıkmıştır. Hentbol sporuyla ilgilenen çocukların sosyal ilişkilerini yetkin bir şekilde düzenlediklerine Öztürk vd. (2007) yaptığı araştırmalar sonucu ulaşmıştır. Çocuklarda spor faaliyetlere eşlik etmenin sadece fiziksel değil, aynı zamanda sosyal yeterlilik açısından da gelişmelerine katkı sağladığı Bailey (2006) yaptığı araştırmalar sonucu ifade edilmiştir.

Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin önemi gösteren en önemli konulardan birisi de çocuklardaki motor becerilerinin gelişimini desteklemesidir. Daha önce bu konu üzerine yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, çocukların spor faaliyetlerine katılımı sonucu edindikleri motorsal becerilerin farklı aşamalarda geliştiği gözlemlenmiştir. Özellikle okul öncesi çocukları üzerinde Deli vd. (2006) yaptığı araştırmalar, gerçekleştirilen fiziksel etkinliklerin lokomotor gelişimi üzerindeki etkilerinin ortaya çıkarılmasını amaç edinmiştir. Araştırmada içeriğinde A, B ve C gruplarına ayrılan çocuklar incelenmiş ve deneysel olarak A grubundaki çocuklara temel hareket beceri egzersizleri, B grubunda yer alan çocuklara müzik ve bunun yanında temel hareket beceri egzersizleri, C grubundaki çocuklara ise serbest oyun programı uygulanmıştır. Bu uygulamalar gerçekleştirilmeden tüm çocuklar motor becerilerinin ölçüldüğu testlere tabii tutulmuşlardır. Araştırmanın sonunda ise A ve B grubundaki çocukların temel lokomotor yetkinliklerinin C grubunda yer alan çocuklarla (serbest oyun etkinliklerine katılan) kıyaslandığı zaman daha fazla gelişim gösterdikleri sonucuna varılmıştır.

Diğer bir çalışma da 10-12 yaş grubundaki çocuklar üzerinde Saygın vd. (2005) tarafından uygulanan bir araştırmadır. Çalışmanın amacı bu yaş grubundaki çocuklara 16 haftalık temel hareket becerileri eğitiminin uygulanması sonucu motorsal performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesidir. Kontrol grubunda yer alan çocuklar herhangi bir eğitim programlarına dahil edilmemiştir. Temel hareket becerileri eğitimi uygulanan çocukların bu kontrol grubundaki çocuklarla karşılaştırılmaları sonucu aerobik dayanıklılık, esneklik, sıçrama ve el kavrama kuvveti açısından performanslarındaki gelişimin daha fazla ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yine yapılan başka bir araştırmada 8-10 yaş grubundaki kız ve erkek çocuklarının sahip oldukları fiziksel aktivite becerisi ile motorsal becerileri

arasındaki etkileşim incelenmiştir (Wrotniak vd.,2006). Araştırmada sonucu fiziksel aktivite becerisi yüksek olan çocukların motor performans becerileri gelişimi üzerinde önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Polat'ın (2009) gerçekleştirdiği diğer bir araştırmada ise, 9-12 yaş grubu çocukların badminton çalışmalarına dahil edildiği ve incelendiği çalışmadır. Araştırmanın sonucunda badminton sporuna aktif bir şekilde katılan çocukların dikey ve yatay sıçrama, el kavrama kuvveti, omurga esnekliği ve baskın el görsel reaksiyon test sonuçlarında yüksek gelişme gözlenmiştir.

Ergenlik Döneminde;

İnsanların hayatlarında edindiği düzenli spor yapma alışkanlıklarının ergenlik döneminde spor aktivitelerine katılımlarıyla doğru orantılı olarak ilerlediği gözlemlenmiştir (Sheerder vd., 2006). Ergenlik döneminde sergilenen fiziksel gelişimler nedeniyle spor faaliyetlerine katılımın sağlık açısından birçok faydası bulunmaktadır (Taliaferro vd., 2010). Bundan dolayı ergenlik döneminde gerçekleştirilen spor faaliyetleri bireyin gelişimi açısından önemli bir rol oynamaktadır. (Moore ve Chudley, 2005). Sosyal çevreyle sağlıklı iletişim kurmak ve bunun sonucu olarak yaşam kalitesini yükseltmek ergenlik döneminde spora katılımı gerçekleştirilmektedir. Düzensiz fiziksel aktiviteye sahip ya da fiziksel aktivitenin hiç olmadığı hayat biçimine sahip ergen bireyler spor aktivitelerine katılım sağlamış ergen bireylere göre daha düşük bir yaşam kalitesine sahip oldukları gözlenmiştir (Casey, 2016). Ayrıca araştırmalar sonucu aktif olarak spor faaliyetlerine katılım göstermiş ergen bireylerin sinir sistemlerinin daha sağlıklı çalıştığı ortaya çıkmıştır (Alkan vd., 2013).

Ergenlik döneminde spor aktiviteleriyle ilgilenen bireylerin ilgilenmeyen bireylere göre ihtiyaç duydukları enerji miktarı daha fazladır (Korkmaz, 2010). Son yıllarda çocuklarda gözlenen hareketsiz yaşam biçimi ergen bireylerde de gözlenmiştir. (Dwyer vd., 2006). Hareketsiz yaşam biçimi nedeniyle ergen bireylerin aldıkları kaloriye nazaran tükettikleri kalori miktarında da düşüş ortaya çıkmıştır. Bunun sonucunda ergenlik dönemindeki bireylerde fazla kilo ve obezite rahatsızlıklarının oranında artış oluşmuştur. Bu konu üzerinde daha önce yapılan çalışmalarda ergenlik çağındaki bireylerin spor faaliyetlerine katılımındaki önem gözler önüne çıkmıştır (Salmon vd., 2007).

Ergenlik döneminde katılımın sağlandığı spor aktiviteleri sonucu bedensel faydaların yanında psikolojik faydalar da büyük bir önem içermektedir. Bu konuda yapılan tüm araştırmalar sonucu elde edilen bulgular spor faaliyetlerinin ergenler üzerinde psikolojik açıdan faydalarını ortaya koymuştur (Donaldson ve Ronan, 2006, 369). Dishman vd., 2006, 396; Michaud vd., 2006, 546) tarafından yapılan araştırma bu konuyu destekleyici niteliktedir. Spor faaliyetlerini gerçekleştiren, ergenlik dönemindeki 1250 kız çocuğunun incelendiği bu araştırmada bireylerin depresyon belirtilerinin azaldığına neden olduğu gözlemlenmiştir. Yine benzer bir araştırmaya örnek verilecek olursa Babiss ve Gangwisch (2009, 376) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın, ergenlik dönemindeki bireylerde katılımının gerçekleştiği beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin intihar eğilimini ve depresyonu azalttığı ortaya konmuştur. Sabiston vd., (2016, 105) tarafından gerçekleştirilen diğer bir araştırma ise ergenlik dönemindeki gençlerin özellikle takım sporlarıyla ilgilenmeleri sonucu depresyon belirtilerinin azalmasına katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. (Aktaran: Namlı, 2016).

Yetişkinlik Döneminde;

Çocuklu ve ergenlik döneminde gözlemlendiği gibi son zamanlarda yetişkinlik dönemindeki bireylerin de hareketsiz yaşam biçimi alışkanlıklarının arttığı ve buna bağlı olarak fiziksel ve psikolojik hastalık oranlarının artışı gözlenmiştir. Yetişkin insanlarda hareketsiz yaşam biçimi nedeniyle fazla kilo artışı ve obezite gibi hastalıkların baş göstermektedir, bunun sonucu olarak bireylerde sağlıklı hale gelmek ve kilo vermek için çaba sarf etme ihtiyacı doğurmuştur. Bireyler kilo kontrolünü sağlamak için bu çabayı gösterirken yanlış yöntemlere başvurmaktadırlar. Bunlar daha az kaloriyle beslemek veya zayıflamaya yönelik ilaçlar kullanmak gibi. Tam bu noktada beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin önemi ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı yaşam biçimi benimsenmesinde spora yönelmek önemli bir katkı sağlamaktadır (Çöndü, 2004).

Hareketli bir yaşam biçimini benimsemiş yetişkin bireylerin sağlıklı olma oranları yüksektir. Fiziksel aktivite bireylerin zinde bir bedene kavuşmasını sağlamakta, hastalıklara karşı olan direncini arttırmakta, yaşlanmanın ve yaşlanma belirtilerinin en aza indirgenmesine neden olmakta, solunum ve dolaşım sistemlerinin verimli ve yüksek kapasitede çalışmasına ve son olarak psikolojik açıdan stresin azaltılmasına

neden olmaktadır (Arabacı ve Çankaya 2007). Hareketsiz yaşam biçimini benimsemiş insanların spor faaliyetleriyle ilgili faaliyetlere yönelen insanlara göre sağlıklı olma ihtimali yüksektir. Bu konuda yapılan araştırmalarda hastalıklardan korunmanın aktif bir yaşam biçimini benimsemiş insanlarda daha kolay olduğunu ortaya koymuştur (Heper, 2012).

Fiziksel aktiviteye sahip olmayan 20- 29 yaş grubu erkek bireyler üzerinde Gökhan vd. (2011) tarafından yapılan araştırmada yüzme egzersizlerinin solunum fonksiyonları ve kan basıncı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Kontrol grubuyla gerçekleştirilen deney çalışmasına göre katılımcılar 8 hafta süren yüzme egzersizi uygulamış ve bu uygulamanın yapıldığı grupta bireylerin solunum fonksiyonunda artış ve kan basınçlarında azalma gözlenmiştir.

Genç ve orta yaşlı kadın grubuna uygulanan diğer bir çalışma ise Çolakoğlu ve Karacan (2006) tarafından gerçekleştirilmiş, çalışmadaki amaç gerçekleştirilen 12 hafta aerobik egzersizlerinin etkilerini gözlemlemek olarak belirtilmiştir. Araştırma süresince 12 hafta her gün 30'ar dakika boyunca koş-yürü egzersiz uygulamasına tabii tutulan genç ve orta yaşlı kadınların araştırmanın sonunda kan basıncında düşme, vücut ağırlığında azalma ve stabil haldeki kalp atım sayılarında gözle görülecek ve kayda değer bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı bireylerin kondisyon, dikey sıçrama ve esneklik gibi motor becerileri gerektiren performanslarında sağlık açısından olumlu bir gelişme olduğu ortaya çıkmıştır.

Hill vd. (2007) tarafından gerçekleştirilen diğer bir araştırmada ise aerobik egzersizin 25-65 yaş aralığındaki bireylerin katılımı incelenmiş ve insan sağlığı açısından kayda değer sonuçlar elde edilmiştir. Hayat kalitesi adına ortaya çıkan bu olumlu etkiler bireylerin vücut bütünlükleri üzerinde pozitif gelişmeler yarattığı gözlemlenmiş bununla birlikte düzenli olarak aerobik egzersiz uygulamalarına katılımın kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini azalttığı bu çalışmalarca ortaya konmuştur.

Egzersiz yapmanın insan sağlığı açısından olumlu etkileri çocuk, genç ve orta yaş grubunda bulunan bireylerde olduğu gibi yaşlılarda da önemli bir rol oynamaktadır. İlerleyen yaşla birlikte kas ve kemik yapısındaki değişimin kontrolü, fiziksel açıdan sahip olunan performansın düzeyini arttırmak ve ruhsal olarak olumlu etkiler taşımak yaşlı bireylerde egzersizin katkı sağladığı konulardır (Kelley ve Kelley, 2006). Yaşlı bireylerde yapılan egzersizle birlikte organizma üzerinde meydana gelen

değişiklikler egzersize katılımın fiziksel özellikler üzerinde olumlu etkiler meydana getirmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Bu değişikliklerde fonksiyonel, metabolik ve fiziksel adaptasyonlarla ilgilidir (Hekim ve Hekim, 2015).

Son olarak yaşlılar üzerinde yapılmış olan bir araştırmaya yer verilecek olursa, Eraslan ve Hekim (2015) yaşlılarda egzersizin faydalı olduğunu ortaya koymuş ve bu sağlıklı olgunun korunması, geliştirilmesinde ve sürekliliğinin devamı için egzersizin önemini şöyle ifade etmiştir;

- Yaşlı bireylerin yaşamları sırasında ortaya çıkan fonksiyonel ve ruhsal açıdan meydana gelen sağlık problemlerinin azaltılmasında egzersiz gibi spor faaliyetlerinin varlığı önemlidir. Bu aynı zamanda sağlık politikaları uygulamalarında yaşlı bireyler için ayrılan tedavi bütçelerinin de azalmasına etki eder.
- Yaşlılarda egzersiz gibi spor faaliyetlerine katılım, bireyin yaşam kalitesinin artmasında direkt olarak etki etmektedir.

2.1.5. Beden Eğitimi ve Sporun Amaçları

Milli Eğitim Temel Kanunu kapsamında belirtildiği gibi, beden eğitimi ve spor derslerinin genel amaçları şu şekildedir;

- Ünlü düşünürler ve Atatürk'ün beden eğitimi ve spor hakkında sarf ettikleri sözleri açıklayabilme özelliği,
- Beden eğitimi ve sporla ilgili konularda temel bilgiler edinmek, yetenek ve alışkanlığa döndürebilecek hareketler edinebilmek,
- İnsan bedeninin sahip olduğu organ ve sistemlerin kapasitesine uygun olarak güçlenmesi ve geliştirilmesi,
- İnsan bedenindeki sinir, kas ve eklem koordinasyonunun geliştirilmesi,
- Bedene sağlıklı bir duruş alışkanlığı edinebilme, .
- Ritim ve müzik eşliğinde insan vücudunu harekete geçirebilecek duruşlar sergileyebilmek,
- Yöresel oyunlarımızla ilgili bilgi ve beceri edinmek, bunun yanı sıra bun hareketleri uygulamaya istekli olmak,
- Ülkeler için önem ifade eden önemli günler için, örneğin milli bayramlar ve anma günleri gibi günlerin önemini anlayabilme ve bu günlere katılma isteğini kazanabilmek,

- Boş zamanlarımızda beden sağlığımız için, sporun ve beden eğitimin yararlarını anlamak ve spor aktiviteleriyle ilgilenmeye meyilli olmak,
- Spor araç ve gereçleri hakkında bilgi sahibi olmak ve aktif kullanabilmek,
- Temel ilk yardım eğitimi konusunda bilgi edinmek, acil durumlarda sağlık kurallarına uygun davranışlar sergilemek,
- Doğayı sevmek, insan bedenini doğal oksijen kaynakları ve güneşten faydalandırmak,
- Ekip çalışmasına yatkın olmak ve alışkanlık haline getirmek,
- Sorumluluk bilincini geliştirmek ve liderlik yapabilmek,
- Bilinçli bir birey olarak aktif olmak, kendi öz sağlığını korumak ve aktif karar verebilme özelliğini taşımak,
- Demokratik bir toplum içerisinde sergilenmesi gereken tavır ve alışkanlıklar edinebilme,
- Atıl kalmamak, kaynakları yerinde kullanmak ve koruyabilme,
- İnsan benliği açısından bilinçli ve olumlu davranışlar sergilemek, örneğin; yenilgiyi kabullenmek ve haksızlık karşısında durabilmek gibi hareketler kazanabilmek, (Açak, 2006; Çoban ve Ünveren, 2007).

Bireylerin spor faaliyetlerinde aktif olmaları, beklentilerine göre değişkenlik göstermekte, bunun yanı sıra, nüfus yoğunluğu ve çevresel faktörler bu durumu etkilemektedir. Yapılan araştırmalar sonucu, üniversite öğrencilerinin %67 oranında düzenli spor aktiviteleri içerisinde bulunduğu gözlemlenmiştir. Özellikle grup halinde gerçekleştirilen sporlara ilgileri ortaya çıkmıştır. Bunun yanında öğrencilerin %88,6 gibi büyük bir kısmının ise herhangi bir spor kulübüne üyelikleri bulunmadığı tespit edilmiştir. Stresten uzak kalma, arkadaşlık edinme ve boş zamanları değerlendirmek gibi amaçlar öğrencilerin spora ilgi gösterme nedenlerinin başında gelir (Özdiç, 2005).

Fitness ve vücut geliştirme merkezlerini tercih eden kişiler üzerinde, Türkay vd. (2014) tarafından yapılmış olan araştırmada yaş ve cinsiyetlerine göre spor yapma nedenleri belirlenmiştir. Düzenlenmiş olan araştırmada katılımcıların genelini kilo vermek amacıyla spora geldikleri, vücut ve yaş ortalaması indeksi arttıkça, insanların kilo vermek adına aktifliğe yönelme oranlarının da arttığı görülmüştür. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan Korkmaz (2010) tarafından diğer bir araştırmada da,

öğrencilerin spor yapma amaçlarının başında gündemden uzaklaşmak ve bedeni stresten arındırmak olduğu ortaya çıkmıştır.

Üniversite eğitmenlerinin sportif tercihlerinde cinsiyet ayrımına göre değişkenlik gösterdiği Tel ve Köksalan (2008) tarafından yapılmış olan araştırmalarda ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre, modern dans, halk oyunları ve pilates gibi spor dallarını kadınlar seçerken, erkek eğitmenler ise genellikle futbol gibi spor dallarına yatkınlık gösterdikleri tespit edilmiştir. Her iki cinsinde ortak faaliyet olarak yürüyüş yapmayı tercih ettikleri belirlenmiştir. Kadın eğitmenlerin vücut geliştirme, avcılık, basketbol, kürek ve binicilik gibi spor dalları tercih etmeyip, genel olarak araştırmada incelenen iki cins eğitmenlerin sağlık amaçlı spora yöneldikleri belirlenmiştir. Sağlıklı olmak, insanların spor dallarına yönelirken tercih yapmalarında önemli bir etken olmuştur. Bu amaç doğrultusunda tercih edilebilecek spor dalı sayısı oldukça fazladır (Ölçücü vd., 2012; Bayraktar ve Sunay, 2007; Sunay ve Saracaloğlu, 2003; Yıldırım ve Sunay, 2009, Aktaran: Namlı, 2016). Spor yapmaktaki amaç sağlık odaklı olduğundan, bireyler beklentilerini bu yönde pozitif olarak karşılayacak çeşitli spor faaliyetleri tercih ederler. Yapılmış olan bir araştırma neticesinde, açık havada yapılan spor aktivitelerinde bireylerin doğa ile iç içe olduklarında spora daha fazla talep gösterdikleri tespit edilmiştir (Ardahan ve Lapa, 2011).

Serbest zamanlarını değerlendirmek ve aktif olabilmek adına bireylerin spor faaliyetlerini tercih ettiği belirlenmiştir. Diğer bir deyişle eğlenmek ve sosyalleşmek için boş zamanlarını zenginleştirmek adına spora yönelmektedirler. Bunun sonucunda fiziksel etkinliğe dayalı olarak kendini zenginleştirmek ve arta kalan zamanları tazelemek adına spor faaliyetlerini değerlendirmektedirler (Tel ve Köksalan, 2008).

Son yıllar ele alındığında spor yapan bireylerin profesyonel sporcular olduğu ve daha da profesyonelleşmek adına vücut geliştirme şampiyonaları gibi yarışmalara daha fazla talep olduğu gözlemlenmiştir. Motor becerileri gelişmiş bireylerin profesyonel anlamda sporla ilgilenmeleri beklenir. Uluslararası organizasyonlar şeklinde gerçekleştirilen profesyonel sporlar hem ülkelerin tanıtımı açısından hem de sporcuların başarı kazanması anlamında önemli bir rol oynar (Ölçücü vd, 2012).

2.1.6. Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları

ABD Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği gereğince spor ve beden eğitiminin bir çok yararı olduğunu vurgulamaktadır. Bu yararları aşağıdaki gibi belirtmiştir;

- İnsanlar açısından tercih edilen spor faaliyetleri uygulama esnasında yeni hareket becerisi kazandırmıştır, bunun yanı sıra da bedeninin geliştirdiğini fark etmiştir. Buna istinaden geliştğini gören birey güçlenmek ve hareket becerisi kazanmak adına bunu yaşam felsefesi haline getirmiştir.
- Yapılan spor ve beden eğitimi aktiviteleri sebebiyle bireyler fiziki ve beden açısından düzenli olarak aktiflik kazanmıştır.
- Yapılan spor etkinlikleri ve beden eğitimi bireylere kıvraklık ve hareket becerisi sağlamanın yanı sıra, kişinin katılmış olduğu spor dallarına ilişkin özgün hareket kabiliyetleri kazanmasını da sağlamıştır.
- Profesyonellik ve profesyonellik gerektirmeyen spor aktivitelerinin bireye fiziki olarak hareket becerisi kattığı gözlemlenmiştir.
- Spor dallarında aktif rol oynayan bireyler fiziki aktivitelerini arttırarak sağlıklarının da geliştğini fark etmiş ve daha çok önem vermiştir.
- Çocuklara yönelik fiziki aktiviteleri arttırmak adına okullarda verilen beden eğitimi derslerinin faydalı olduğu ve çocukların sağlıklı alışkanlıklar kazandıkları gözlemlenmiştir.
- Çocukların beden gelişmelerini sağlamak ve sağlıklı bir birey haline getirmek için verilen spor ve beden eğitimi dersleri büyük katkılar sağlamıştır. Bu etkinliklerin ders müfredatlarına konulması çocukların sağlıklı bir zihne ve bedene kavuşmasında, yanı sıra belli başlı temel kurallara uyum sağlamları için büyük etken oluşturmuştur. Ders müfredatı içerisinde yer alan beden eğitimi ve spor etkinlikleri sayesinde çocukların kendine güven düzeyleri gelişmektedir.
- Müfredatta ders olarak verilen spor ve beden eğitimi dersini ile çocuk yaştaki bireylerin öz güvenlerinin yükseldiği ve kendinden emin davranışlar sergilediği öğrenilmiştir.
- Beden eğitimi dersinde, spor faaliyete katılan çocukların hareketlerinde ve estetik duruşlarında büyük değişimler olduğu, nitelik ve nicelik olarak fayda sağladığı belirlenmiştir.

- Spor ve beden eğitimi dersi alan çocukların kişisel gelişimini desteklediği ve sonraki hayatı için meslek seçimlerinde dahi olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir (Heper, 2012).

2.1.6.1. Fiziksel Gelişime Etkisi

Fiziksel ve bedensel gelişime büyük oranda katkı sağlayan spor ve beden eğitimi aktiviteleri büyük fayda yaratmıştır. (Çoban ve Ünveren, 2007). Eğitim faaliyetleri içerisinde de yer alan spor ve beden etkinliklerinin bireyler üzerinde pozitif gelişmelere sebebiyet vermiştir. Sağlıkta da sosyal bir belirleyici olan faaliyetler rutine dönüştürüldüğünde fiziki görünümü değiştirdiği için pasif olan kas yapılarını aktifleştirerek kişiye motivasyon kaynağı olmuştur. Bununla beraber kemik gelişiminde de aktif oynayan spor faaliyetleri ileriki yaşlar için oldukça önemlidir. Yaşam tarzlarında mütemadiyen değişim yaşanan bireylerin yaşadığı farklılık olumlu sonuçlanmakta ve fark edilmektedir (Açak, 2006). Yapılmış olan kaynak araştırmalar fiziki açıdan ve yaşam tarzı için birçok fayda sağladığını ortaya çıkarmıştır.

Fiziksel gelişimin önemini belirten kemik mineral yoğunluğu arasındaki ilişkiyi Sritara vd., (2015) tarafından yapılan araştırmalarda belirlenmek istenmiştir. Yaşam kalitesini ve fiziksel gelişimi sağlayan sporun 25-54 yaş gurubu bireyler için kemik gelişiminde sağlıklı ilerleme yaşadıklarını, kemik ve mineral yoğunluğunun arttığı gözlemlenmiştir. Yine Shedd vv. (2007,2189) tarafından yapılan araştırmalar neticesinde menopoz dönemine girmiş kadınlar için yaşam tarzı haline getirilen spor aktivitelerinde fayda sağlandığı, kemik sağlıklarının daha iyiye gittiği sonucuna ulaşılmıştır. Heideman vd. (2013,1) tarafından kemik gelişimi üzerine yapılan kaynak araştırmalar neticesinde çocukların fiziksel aktiviteleri üzerinden kemik gelişimini araştırmıştır. Bu kaynak araştırma neticesinde her yaş grubunun sporsal faaliyetlere ve bedensel etkinliklere bağlılığının kemik gelişimine ve sağlığına katkıda bulunduğunu söylemiştir. (Aktaran: Namlı, 2016).

Lise düzeyindeki öğrencilerin spora katılımına ilişkin beden kitle indeksi üzerindeki etkileri Aksoydan ve Çakır (2011) tarafından araştırılmıştır. Araştırma neticesinde bu öğrencilerin %4,1'inin şişman, %14,72'sinin ise fazla kilolu olduğu saptanmış, beraberinde bedenen daha aktif rol alan öğrenci kitlesinin, sedanterlere göre daha pasif olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer bir çalışma yapmış olan Soyuer vd.,

(2010) üniversite düzeyindeki öğrencilerin aktiflik oranına eş olarak obezite olasılığının daha arttığı sonucuna varmıştır.

Spor okullarına gelen gençlere ilişkin fiziksel gelişimin aşamaları Ağaoğlu vd. (2008) tarafından yapılmıştır. 8-10 yaş, 11-12 yaş ve 13-14 yaş grupları yani toplam 219 kişi (136 erkek, 83 kadın) katılmıştır. Araştırmada bulunan bireylerin 2 aylık eğitimlerinin öncesi ve sonrası olarak fiziki gelişim performansları baz alınarak test edilmiştir. Eğitim sonunda ise farklı spor aktivitelerinde bulunan genç bireylerin esneklik, hız ve dayanıklılık oranında farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Tenis sporuyla ilgilenen ve atletizm sporcuları baz alınarak Kırcı vd. (2003) tarafından yapılan araştırma neticesinde ise bireylerin fiziksel özellikleri karşılaştırılmıştır. Araştırma için 16-23 yaş grubunda bulunan 14tenisçi, 16-27 yaş grubunda bulunan 30 atlet, ve 16-29 yaş grubunda bulunan 20 pasif erkek aday baz alınmıştır. Bu araştırma neticesinde bireyler kıyaslandığında pasif adaylara binaen diğer sporcuların daha düşük yağ oranına sahip olduğu ve daha sağlıklı bir yaşam kalitesine sahip olduğu belirtilmiştir.

2.1.6.2. Zihinsel Gelişime Etkisi

Aktif bir şekilde spor faaliyetlerine katılmak insan psikolojisi üzerinde olumlu etkiler yaratır (Hassmen, Koivula ve Uutela, 2000). Tüm psikolojik sorunların ana kaynağı olan stres, öfke, şiddet ve saldırganlık gibi negatif etkenlerin aza indirgenmesinde spor önemli bir yardımcıdır (Şenyüzlü, 2013; De Moor vd., 2006). Bunların yanında sportif aktivitelerden uzak kalmak psikolojik hastalıklara ön ayak olmuştur (Ströhle, 2009). Spor aktiviteleri neticesinde elde edilen güç insan psikolojisinin sağlıklı olarak devam etmesine de neden olmaktadır (Şahin, Yetim ve Çelik, 2012) (Aktaran: Namlı, 2016).

Kaynaklarda sporun ve beden eğitiminin psikolojik olarak faydaları şu şekilde sıralanmıştır;

- Bedensel hareketlerin ve aktifliğin spor aktivitelerinin içerisinde yer alan kişilerin keşfedilmemiş yeteneklerinin ortaya çıkartılmasında büyük rol oynar.
- Spor ve beden eğitimi aktivitelerine dahil olan kişilerin karakteristik ve kişisel özelliklerinin artmasında ve gelişmesinde artış olduğu bilinmektedir. Bunun yanı sıra daha sağlıklı karar verebilme, daha proaktif olmak ve hızlı aksiyon almasına destek vermektedir.

- Psikolojik rahatlama ve zihin dinlenmesine destek verdiği gibi spor etkinliklerine katılan bireyler üzerinde günlük yaşamın getirisi olan stresten arındığı tespit edilmiştir..

- Günlük yaşamında spor faaliyetlerinde aktif olan insanların öngörülü, daha zinde, daha cesur ve proaktif olduğu, bu faaliyetlerde rol aldıkça katılımların insan vücudunu arındırdığı saptanmıştır. .

- Ruh sağlığını da olumlu etkileyen ve psikolojik anlamda iyileştirme sağlayan sportif faaliyetler bireyler üzerinde olumlu izler bırakmaktadır (Çoban ve Ünveren, 2007; Açak, 2006).

Literatürde bulunan ve Hassmen vd. (2000) tarafında yapılmış araştırmalar neticesinde, psikolojik yapının korunması, iyileştirilmesi ve ruh sağlığının gelişmesinde spor aktivitelerinin önemli rol aldığı genç, orta yaş ve ileri yaş gruplarından oluşan bireyler üzerinden tespit edilmiştir. Bu doğrultuda 2-3 günlük düzenli faaliyetlere katılan kişilerin, pasif olan kişiler baz alındığında psikolojik sağlıklarının daha üstte olduğu bilgilerine ulaşılmıştır. Sportif faaliyetler bulunan öğrencilerin hem psikolojik açıdan daha zinde ve güçlü oluşu hem de kendilerini daha güçlü hissetmelerine katkıda bulunduğu Selçuk (2006) tarafından yapılan diğer bir araştırmada belirlenmiştir.

Bireyler üzerinde daha zengin bir zihin sağlığı ile daha kuvvetli bir bedene sahip olmak için aktif rol oynayan spor etkinlikleri, kişilere birçok anlamda fayda sağlamaktadır. Spor yapma alışkanlığı bulunmayan çocuklar üzerinde yapılmış bir araştırma neticesinde aktif spor faaliyetlerinde bulunan çocuklar ile kıyaslandığında psikolojik açıdan sportif çocukların diğerlerine nazaran daha geçimli ve uzlaşmacı olduğu neticesine varılmıştır. (Duman ve Kuru, 2010).

2.1.6.3. Sosyal Gelişime Etkisi

Literatürde bulunan araştırmalardan biri olan Açak'a (2006) göre spor etkinlikleri toplumsal anlamda bütünleşme ve birleşmenin sağlanmasına destek olmuştur. Düzenli spor etkinliklerini tarih boyunca kurulmuş olan bütün devletlerin sosyal ve kültürel hayatlarında yer edinmiş olduğu belirlenmiştir (Aslan ve Okumuş, 2003). Spor etkinliklerinin geçmişini incelendiğinde insanlık tarihi kadar eski olduğu gözlemlenmiştir. Zaman içerisinde sosyal ve teknik alanda değişimlere uğradığı

gözlemlenmiş, beraberinde sporun devamlılığı günümüze kadar sağlanmıştır. İnsanların tüm tarih boyunca büyük bir ilgi ile yaklaştığı sosyal bir kuruluş olmuştur. Sosyal etkinlikler olarak insanların bireysel anlamda katıldığı sportif faaliyetler olsa da insanları bir araya toplama ve toplumsallaşma için kullanılmıştır.

Beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılım fiziksel ve ruhsal gelişimin yanında insan iradesinin gelişmesi anlamında da önemli bir rol oynar. Katılımın gerçekleştiği beden eğitimi ve spor faaliyetleri sonucu, gelişen irade gücü bireyler özgüven ve kişisel gelişimleri açısından olumlu etkiler yaratmıştır. Sosyal yaşamın gerekliliği olan bir arada olma durumuyla ilgili olarak özellikle toplulukla yapılan beden eğitimi ve spor faaliyetleri bu sosyal yaşama olumlu katkılar sağlamıştır. Bireylerin, diğer bireyler ile ilişkilerinin gelişmesinde, karşılıklı olarak fayda sağlayacak şekilde beceriler elde etmelerinde, toplum içerisindeki yerlerini geliştirmekte bu toplu halde gerçekleştirilen beden eğitimi ve spor faaliyetleri önemli faydalar sağlamıştır. Bunun yanı sıra toplumlar arası kuvvetli bağların oluşmasında ve ilişkilerin güçlenmesine neden olmuştur (Bal, 2010).

Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin insan hayatı üzerindeki sosyal bakımdan etkileri şu şekildedir (Açak, 2006);

- Bir okulun spor takımında oynayan öğrenciler baz alındığında, okuldaki bir çok öğrenci tarafından bilinirliğinin artması, spor etkinliklerine katılan öğrencilerin sosyal çevre oluşturmada ve sosyal statüsünü zenginleştirmesinde büyük bir etken oluşturmaktadır.
- Bireylerin iş hayatlarındaki sosyal statüleri, yaşam tarzları ve gelir düzeyleri gibi bazı etkenler ele alındığında spor aktiviteleri günlük yaşantılarına yansımaktadır. Bu etkenler neticesinde bireylerin spor aktivitelerinde bulunmaları günlük yaşantı statülerini de etkilemektedir. Hakemlik, spor eğitmenliği, profesyonel sporcu, antrenörlük gibi ileri seviyedeki profesyonel spor aktivitelerine yönelmeleri için teşvik etmektedir. Bunun yanı sıra başarının başarıyı çağırdığı gibi idareci yada federasyon başkanı gibi mesleklere yükselmeleri için bir etken olmaktadır. .
- Aktif olarak profesyonel düzeyde spor yapan bireyler bazen farklı takımlara transfer olmaktadır. Bu durum, coğrafi açıdan hareketlilik kazanılmasına ve sporcuların farklı sosyal kültürler ile tanışmalarına katkı sağlamaktadır.

- İnsanlar arasında beden eğitimi ve spor aktivitelerinde bulunma, karşılıklı sosyal dayanışma ve birlik ruhunu geliştirmekte, bireyin de toplum da yeni bir statü kazanmasına katkı sağlamaktadır (Açak, 2006).

Sosyal sorumluluk ve iş birliği Küçük ve Koç'a (2004) göre, fiziksel ve psikolojik sağlığın gelişmesinde ve iyileştirilmesinde, spor faaliyetleriyle sosyal bir bağ haline gelmiştir. Spor faaliyetlerinin bu kadar aktif olması ve insanlar tarafından tercih edilmesi ve sosyalleşme aracı olarak kullanılmasındaki asıl tema psikolojik olarak zenginleşmek ve daha sağlıklı bir bedene sahip olmaya dayanmaktadır. Bireylerin monoton ve sıkıcı yaşantılarından kaçınmak adına ve sosyal bir statünün yanı sıra hoş bir görseleliğe de sahip olmak istemesiyle büyük bir sosyalleşme aracı olarak kullanılmaktadır. Ruhunu ve bedeni arındırdığı düşünülen kişiler sosyal gelişmeler de sağlayıp yeni arkadaşlıklar kazandığında devamlılığı da ön gören bir araç olmaktadır. Bu olaylar neticesinde sportif aktivitelerin insan yaşamı büyük bir katkı sağladığını gözlemlenmektedir.

Spor etkinlikleri tüm dünyada popüler bir araç olarak değerlendirilirken herhangi bir yaş, cinsiyet ve sosyal bir ayırım gözetmeksizin insan bedenini ve ruhunu zenginleştirmek yanı sıra sosyal statü kazanmak adına yapılan aktivitelerdir. Spor, sosyal statü ve yaş fark etmeksizin her gruptan insan için tercih edilen ve revaçta olan bir araçtır. Bununla birlikte spor, sorumluluk ve iş birliği eğilimi ile düzen sağlama kabiliyetini ortaya çıkararak kişinin sosyalleşmesine yardımcı olan önemli bir kurum olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumlar arası iletişim kanallarının açılmasında ve sürdürülmesinde de spor aktif bir rol oynamıştır. (Küçük ve Koç, 2004). Öğrencilerin sosyal statüsünü ve sosyal gelişimlerini arttırmak adına verilen beden eğitimi dersleri de önemli bir olgudur. Bu verilen beden eğitimi ve spor dersleri ile öğrencilerin hem okul ile bağlarını kuvvetlendirmek hem de sosyal algılarının yükselmesi, zihinlerinin temizlenmesi, çeviklik ve dikkat kazanmalarında önemli bir etken oluşturmaktadır. Bu olguyu yine sosyolojik açıdan incelediğimizde spor ve beden eğitimi derslerine katılan öğrencilerin bedensel ve ruhsal açıdan yeni bir kimlik kazanmalarını ve var olan kimliklerinin güçlenmesinde etken olduğu görülmüştür. Devletler açısından da ele alındığında sosyal sorumluluk projelerinde ve devletlerarası düzenlenen müsabakalarda karşılaşan sportif faaliyetler sosyal olgunun gelişmesinde gerek öğrenciye gerekse devletlere katkı sağlamaktadır. Zihin

ve beden açısından gelişen ve sosyal zenginlik açısından öğrenciler için de tercih edilen, öğrenciye sorumluluk kazandıran sporun faydaları büyük katkı oluşturmaktadır (Nebioğlu, 2006).

Kaynaklarda da sporun, insanların sosyal özelliklerinde zenginleştirme sağladığı ile ilgili ve insanlar üzerindeki etkilerini açıklayan birçok veri bulunmaktadır. Takımla ve bireysel anlamda yapılan spor dallarındaki aktivitelerde Gezer (2010) tarafından yapılan araştırmada sosyal özelliklerin ve farklı yetenekleri de geliştirdiğini bireysel ve takım halindeki sporcular için sosyal yeteneklerin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu neticede sportif faaliyette bulunan bireylerin içinde bulunduğu alanlara göre farklı yetenekler edindiği gözlemlenmiştir. Buna istinaden ekip içerisinde yer alan sporcuların, bireysel sporculara oranla daha yüksek performans sergilediği ve sosyal becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lise öğrencileri baz alınarak Yıldırım (2011) tarafından yapılan araştırmada, takım ve bireysel sporcuların sosyal yatkınlıkları karşılaştırılmıştır. Bu araştırma neticesinde ise pasif öğrenciler, aktif spor yapanlar ile karşılaştırıldığında düzenli faaliyetlerde bulunan öğrencilerin daha aktif, daha sosyal ve zengin bir ruh halinde oldukları tespit edilmiştir.

2.1.6.4. Psikomotor Gelişime Etkisi

Fiziksel yapıda ve sinir kas sistemindeki gelişim ele alındığında uyum sağlama ve bedenini yönetimini ele almak olarak tanımlanmaktadır (Nebioğlu, 2006). Küçük yaşlardan itibaren başlanan sportif faaliyetler, bireylerin tüm maharetlerinin zenginleşmesi, kondisyonunun artmasına neden olmaktadır. Fiziksel gelişim ile beraber spor ve beden eğitimi programları birleştiğinde bireyin refleksleri ve hareket kabiliyeti de gelişmektedir. Spor ve beden eğitimi dersi alan bireylerin refleksif hareketleri de artmaktadır (Kalemoğlu, 2011, Aktaran: Namlı, 2016).

Fizyolojik açıdan ele alındığında spor ve beden eğitiminin bireye birçok fayda sağladığı tespit edilmiştir. Açıkan (2006) bu faydaları şu şekilde belirtmiştir;

- Günlük hayatlarında kas yapıları, insanların temel tutum ve davranış faaliyetlerinde büyük bir etkidir. Bu doğrultuda spor ve beden eğitimi faaliyetlerinde bulunarak vücut gelişimi ve kas yapısının gelişimi hedeflenmekte, adeste yapısının temelinde de zenginleşme gözlemlenmiştir.
- Spor ve beden eğitimi faktörleri ele alındığında insan vücudunun daha sistematik düzene geçtiği ve sağlık açısından zenginleştiği gözlemlenmiştir. Vücutta bulunan

tüm adalelerin iyileşmesi ve maksimum oksijen seviyesine ulaşmasıyla fiziksel performansın daha da artış gösterdiği bunun yanı sıra da kalp rezervini arttırdığı tespit edilmiştir. Sportif faaliyetlerde aktif ve pasif olan bireyler karşılaştırıldığında kalp atım hız (KAH) oranları aktif olanlarda dakikada 40-60 iken pasif bireylerde ise bu rakamlar 72-85 seyrinde gözlemlenmiştir. Bu süreçte düzenli egzersiz yapan kişilerin daha sağlıklı ve büyük kalp adalelerine sahip olduğu bilinmektedir.

- Genel anlamda egzersiz ve spor yapan kişilerin birçok sağlık problemi unsurundan arındığı, yapmayanlara oranla solunum problemleri de yaşamadığı gözlemlenmiştir.
- İnsan vücudu özelinde spor ve beden eğitimi faaliyetlerinde vücut direncinin arttığı ve adalelerin geliştiği, fiziksel direncin arttığı tespit edilmiştir.
- Aktif yapılan egzersizlerin kişiler üzerinde hız ve aksiyon kazanmasına neden olmaktadır. Buna ek olarak daha zengin bir vücut yapısına sahip olmaktadır.
- Fiziki yönden spor ve beden eğitimi hareket kabiliyetini arttırırken, egzersiz yapan bireylerde daha gelişmiş fiziki özellikler göze çarpmaktadır.
- Sporu yaşam tarzı haline getirmiş bireylerin yaşam kalitelerinin arttığı ve mental anlamda da gelişim sağladığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra bireylerin uyku kalitelerinin daha yüksek olduğu ve reflekslerinin daha güçlü olduğu gözlemlenmiştir.
- Üreme sistemi üzerinde de sağlık koşullarını zenginleştirdiği saptanmıştır.

2.2. Kaygı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Genel Bilgiler

2.2.1. Kaygı Kavramı

Karaman (2009), kaygıyı; bireylerin kendilerini tehdit edebilecek durumlar karşısında hissetmiş oldukları endişe hali olarak tanımlamıştır. Kaygı ve korku kavramları literatür çalışmalarında iç içe geçmiş konular olduğu için genellikle karıştırılmaktadır.

Kaya ve Varol (2004) kaygı ve korku kavramları arasındaki ilişkiyi şu tanımlamalarla açıklamaktadır: korku olarak tanımlanan duygu, belirli bir tehlike unsuru karşısında bilince bağlı olarak verilen tepkidir. Kaygı ise bilince bağlı olmaksızın, kaygıyı oluşturan nesnenin belli olmaması sebebiyle, olası tehlikelere karşı oluşan içsel bir tepki olarak tanımlanmıştır.

Korku ve kaygı kavramı arasındaki temel farklılık yukarıda bahsedildiği gibi aşağıda ise kaygı kavramına ilişkin literatürde yer alan bazı tanımlamalar yer almaktadır; Spielberger vd (1985) için kaygı, kişilik ve kaygının devamlılık süresine bağlı olarak değişen zaman özelliklerine göre iki başlık altında incelenmiştir. Buna göre kaygıyı durumluk ve sürekli olarak ikiye ayıran Spielberger, durumluk kaygıyı; endişeye bağlı olarak hissedilen duygunun otomatik olarak hissedilmesi ve otonom sinir sisteminin kendiliğinden devreye girmesi olarak tanımlamıştır. Sürekli kaygı ise ortada tehlike unsuru olmayan durumlar da bile kişi tarafından tehlike algılanması ve abartılı bir şekilde tepki vermesi olarak tanımlanmıştır. (Akt: Cesur,2017)

Tovilovic vd. (2009) için sürekli kaygı; bireyin kaygılı olarak sürdürdüğü hayata karşı olan yatkınlığı ve bireyin içinde bulunduğu durumu sürekli olarak tehdit edici olarak hissetmesi olarak tanımlanmıştır. Sürekli kaygı hissini yaşayan bireyler, diğer kişilere göre daha yoğun kaygı yaşarlar. (Akt: Tokgöz, 2017)

Yenilmez ve Özbey (2006) ise kaygıyı normal ve patolojik olarak ikiye ayırmaktadır. Buna göre normal kaygı; hastalık, yaşlılık ve ölüm gibi gerçek durumlarla karşılaştığımızda yalnızlık duygusu ile gelen kaygı halidir. Patolojik kaygı ise; bireyin normal kaygıyla başa çıkamadığı noktada bu kaygıyı bastırma, yansıtma veya yüceltme gibi savunma durumlarına geçtiği kaygı türüdür.

Dönmez (2013)'e göre kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayrılır. Durumluk kaygı, tehlike anlarında ortaya çıkan ve her bireyin hissettiği geçici bir kaygı halidir. (Kaya ve Varol, 2004)

Durumluk ve sürekli kaygı anlayışı ilk kez Catter ve Scheier tarafından faktör analizi çalışmalarıyla ortaya çıkmıştır. Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen kaygı kuramının temelleri Scheier çalışmalarıyla oluşturulmuştur. Bireyin, tehdit oluşturan durum karşısında hissettiği kaygı durumu, durumluk kaygıyı ifade etmektedir. Birey, durumluk kaygı ile o an terleme veya titreme gibi anlık fizyolojik tepkiler verebilir ve kişi huzursuz davranışlar sergileyebilir. Oluşan bu kaygı seviyesi, stresin ortadan kalkmasıyla azalır bireylerde kaygı seviyesinde azalmalar meydana gelmektedir. (Alisinaoğlu ve Ulutaş, 2003).

Cesur'a (2017) göre ise durumluk kaygı, bireyin yaşamış olduğu stresli durum sebebiyle hissettiği korku durumudur. Fizyolojik belirtileri de olan durumluk kaygı

tipinde kişilerde terleme, kızarma veya titreme gibi değişimler meydana gelebilmektedir.

Öner ve Lecompte (1983), sürekli kaygıyı; bireylerin yaşamlarında kaygı ile olan yatkınlığı olarak tanımlamıştır. Sürekli kaygı halindeki bir birey, nötr durumları tehlikeli ve tehdit edici bir durum olarak algılar ve sürekli mutsuzluk hissedebilir. Sürekli kaygı durumu yaşayan bireyler, farklı ortamlarda durumluk kaygı belirtisi de gösterebilmektedir. Birey eğer sürekli kaygı halindeyse kendini kolaylıkla karamsar hissedebilir. (Akt: Karaman, 2009)

Konter (1996) sürekli kaygıyı; bireyin tehlike arz etmeyen durumlarda kolaylıkla kaygılanıp durumluk kaygı belirtileri göstermesi olarak tanımlamıştır. Sürekli kaygı, bireyin kişiliğinin bir parçası olup, sürekli kaygı halinde olan bireylerin durumluk kaygıları da daha olumsuz olarak gözlenmektedir. (Akt: Karaman, 2009)

Kaygı, olumsuz özelliklerinin yanı sıra bireylerin acı, cezalandırma, yaralanma gibi durumlarda kişilerin tedbir almasını sağlamaya yarayan ve koruyucu bir işleve de sahiptir. Örneğin; başarısız olma kaygısına kapılan bir kişi, daha fazla çalışarak performansını arttırabilmektedir. Kaygı bazı durumlarda motivasyon kaynağı da olabilmektedir. (Akgün vd., 2007).

2.2.1.1. Kaygının Nedenleri

Bireyin çevresini algılama şekli, duygularını oluşturan nedenlerle bir bütündür ve birbirinden ayırt edilemez. Belirli bir ortamda kendini güvende ve huzurlu hisseden bireyde korku ya da kaygı oluşma ihtimali, tehlikeli ortamda bulunan bireylerin yaşadığı kaygı durumuyla farklılık gösterir. Bunun dışında aynı çevre içinde yer alan başka bir birey, çevreyi tehlikeli bularak heyecan yaşayabilir. Yetiştığımız kültürel çevre bize hangi sosyal ortamı nasıl algılamamız gerektiğini göstermektedir. Dolayısıyla kaygı durumu, kültürden kültüre farklılık gösterebildiği için; hangi ortamın ne tür bir kaygı yaratacağını önceden bilmek mümkün değildir. Fakat bütün toplumlar adına bir kaygı genellemesi yapmak mümkündür.

Kaya ve Varol'a (2004) göre; yapılan bu genellemeler, kaygı halinin ortaya çıkmasına neden olan ortak yönlerden oluşmaktadır. Cücelioğlu (1999), kaygıya sebep olan temel unsurları aşağıdaki gibi sıralamıştır:

Desteğin çekilmesi: Bireyler, alışkın oldukları çevreden ayrılmak durumunda kaldıklarında ve başka çevreye girdiklerinde kaygı durumu yaşar.

Olumsuz sonucu beklemek: Bireyler, ön hazırlık yapmadan sunum yaparsa veya sınava girerse, sonucun olumsuz ve başarısız olacağı yönünde kaygı hisseder.

İç çelişki: Birey, alışkın olduğu fikir ve davranışlarından farklı şekilde davranış sergilerse kaygı durumu ortaya çıkar. Ortaya çıkan bu bilişsel çelişki sürecinde, çelişki giderilene dek kaygı hali devam eder.

Belirsizlik: Bireyler, gelecekteki yaşanacak durumlarla ilgili önceden bilinemez bir süreç yaşadıkları için belirsizlik önemli olan bir kaygı sebebidir. (Akt: Karaman, 2009).

Tümerdem (2007) 'e göre bireylerde son zamanlarda kaygının artması teknolojik gelişmelerle ilintilidir. Yaşamdaki sıkıntıları çözmede sıkıntı yaşayan bireylerin kaygı durumunda artışlar görülmektedir. Bu bağlamda her insan, farklı boyutlarda da olsa kaygı yaşamaktadır. (Coşkun ve Akkaş, 2009).

Kaygının nedenlerini açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Varoluş felsefesinde insan olmanın temel niteliği "kaygı"dır. Bu bağlamda bireyler hem kendi varlığının bilincinde olup hem de başkalarının var olduğunu bilmektedir. Böylelikle birey kendi var oluşuna yönelik anlam arayışına girmekte ve kendisini yaşadığı toplumdaki diğer kişilerden ayırarak kendi sorunlarını çözüme kavuşturmaya doğru yönelir. Bu durum da kişilerdeki kaygıya sebebiyet vermektedir. (Öztürk, 2008)

Freud ise kaygıyı psikoanalitik kuram bağlamında patolojik ve normal kaygı olarak ikiye ayırıp, iki kaygı türünün de sebeplerinin farklı olabileceğine vurgu yapmıştır. Freud'a göre normal kaygı olası tehlikelerden ve dış dünyadaki uyarılar sonucu ortaya çıkan kaygıdır ve gerçekçi olarak kabul edilen kaygı türüdür. Normal kaygı, ortam şartlarına bağlı olduğu için her kişide yaşam boyu görülebilecek bir kaygı türüdür (Tekeli, 2017)

Öztürk'e (2008) göre nevrotik kaygı ise; bireylerin bastırılmış olduğu cinsellik veya saldırganlık gibi dürtülerin oluşturduğu kaygı çeşidi olarak tanımlanmaktadır. Psikanalitik kuram kapsamında törel kaygı; bireyin gelenek ve görenek etkisinde kalıp; toplumsal normlara uygun davranılmayan zamanlarda utanma, suçluluk veya vicdan azabı gibi duyguların beraberinde kaygıyı getirmesi olarak ifade edilmiştir.

Kaygı kavramı kuramsal olarak ele alındığı zaman, kaygıya sebep olan durumları psikoanalitik, davranışçı, bilişsel ve biyolojik varsayımlar ile açıklamak mümkündür.

Bu varsayımlar açıklamalarıyla birlikte aşağıda açıklanmıştır. Psikoanalitik varsayım kaygının içsel çatışma sonucu olduğuna vurgu yapmaktadır. Bahsedilen içsel çatışma ise bireyin benliği ve alt/üst benliği arasında yaşanır. Alt benlikten tatmin olmak isteyen dürtüler üst benlik tarafından engellenir ve birey bu çatışmayı benliği ile çözemezse, bunu tehlike olarak algılar ve kaygı meydana gelir. Tüm bu süreç, bilinçdışında gerçekleşir ve bilinç düzeyinde kişi anksiyete hisseder (Tekeli, 2017)

Kaygı kavramı ilk kez Freud tarafından ele alınmıştır ve kaygı, nevrotik bir durum olarak tanımlanmıştır ve kaygının temel nedeni id'in içsel çatışmaya sebep olan düşünceleri bastırmasıdır. Nevrotik kaygı ve normal kaygı yaşayan bireyler, kaygı düzeylerinde çeşitli farklılık göstermektedir. Normal bireylerin yaşadıkları kaygı gerçekçi kaygı olarak tanımlanıp; bu kaygı başkaları tarafından mantıklı olarak algılanmaktadır. Çünkü bu kaygı, yaşamı devam ettirmek koruma içgüdüğü olarak bireyleri hayatta tutmak için oldukça önemlidir. Nevrotik kaygı ise nedensiz ve mantığa aykırıdır (Tekeli, 2017).

Tokgöz'e (2017) göre Psikoanalitik kuram savunucusu olan Otto Rank, kaygının ortaya çıktığı ilk anın insanın doğumuyla başladığını ve insanın doğumla birlikte konfor alanından tamamen uzaklaştığını belirtmiştir. Bireylerin bastırmaya çalıştıkları bu kaygı, kendini çeşitli durumlarda ve yaşam süresince ortaya koyar.

Davranışçı varsayım ise kaygının öğrenilmiş bir süreç olduğunu savunmaktadır ve koşullu uyaranlar koşulsuz tepkilere sebep olur. Fakat bunun dışında ailenin ve bulunulan sosyal ortamın da kişilerin kaygı durumlarının oluşmasında oldukça etkilidir. (www.psikolojiportali.com, 2017)

Sazak ve Ece (2004), iç ve dış çevre etkileri, yaşanmışlıklar sonucu deneyimlerin ortadan kalkmasıyla kaygıyı oluşturan sebeplerin de yok olabileceğini savunmuştur. Davranışçı yaklaşım kaygıyı, uyaranların oluşturduğu koşullu bir tepki olarak tanımlamıştır. Birey kaygı hissinden ancak kaygıyı oluşturan etkenlerden uzaklaşarak uzaklaşabilir. (Akt: Cesur, 2017).

Bilişsel varsayım ise kaygıyı, kişinin hissettiği olaydan çok, olayların kişi tarafından yorumlanış biçimi sonucunda oluştuğunu savunur. Kişi tarafından hissedilen kaygı, yorumlanan olayların çarpıtılmış biçimi olarak ortaya çıkar. (www.psikolojiportali.com, 2017'den akt: Tekeli, 2017)

Özkan ve Deniz (2015) 'e göre bireylerin yaşadığı kırgınlık, umutsuzluk veya hayal kırıklıkları gibi duygular, kişilerin yaşadıkları durumları algılayış biçimiyle ilgilidir. Bilişsel kuramın temelinde bu düşünce yer almaktadır. Kişiler olayları abartılı bir biçimde algıladıkları zaman kaygı durumları da artmaktadır. (Akt: Cesur, 2017).

Strongman (1995) 'a göre bilişsel yaklaşım anlayışında, kaygı seviyesi farklı olan kişiler hafızalarında birbirinden farklı bilgiler barındırırlar. Kaygısı daha yüksek olan bireyler, üzüntü ve stresi uzun süreli hafızalarında organize ederler ve bu kişilerin olumsuz ruh durumları, yaşadıkları olayları daha da olumsuz olarak değerlendirmelerine sebep olur. Bu durumda stres seviyesi yüksek olan kişilerin daha fazla kaygılı olduğu gözlenmektedir.(Akt: Tokgöz, 2017)

Biyolojik varsayımda kaygı; sinir sistemindeki sempatik etkinliklerin artması sonucu, fizyolojik belirtilerin ortaya çıkması olarak tanımlanmıştır. Kaygı durumlarında nöroadrenalin ve serotonin düzeyleri de artmaktadır. Bu yaklaşıma göre kaygı oluşumunda genetik faktörlerin de etkili olduğu düşünülmektedir. (www.psikolojiportali.com, 2017'den Tekeli, 2017).

2.2.1.2. Kaygının Belirtileri

Kaygı durumunu yaşayan bireylerde genellikle kaygının yanında başka duygular da bulunabilmektedir. Bu duygular; gerginlik, korku, endişe, panik, şaşkınlık, tedirginlik, baş ağrısı, baş dönmesi, çarpıntı, halsizlik, ağız kuruluğu, iştahsızlık, barsak problemleri gibi olabilmektedir. (Kaya ve Varol, 2004).

Öztürk'e (2008) göre, birey durumluk kaygı yaşarsa bu kişide huzursuzluk, dudak yalama, ellerini üzerindeki kıyafetlere sürme, solunum değişikliği gibi davranışlar belirebilir.

Kaygı, şiddetine ve süresine göre bireylerde çeşitli değişikliklerin meydana gelmesine yol açar. Bu değişiklikler psikolojik ve fizyolojik değişiklikler olmakla birlikte birey, sürekli başarısız olacağına inanır. Bu yüzden bireyin yaşantısındaki birçok alanda gecikmeler yaşanabilmektedir. Kaygı kimi zaman başarıyı tetikleyen bir unsur olsa da kimi zaman başarısızlığın en büyük nedenlerinden biridir. Kaygının fiziksel, zihinsel ve davranışsal belirtilerine ilişkin açıklamalar aşağıda belirtildiği gibidir (Tekeli, 2017)

2.2.1.2.1. Fiziksel ve Fizyolojik Belirtileri

Kaygının fiziksel belirtileri; hızlı nefes alma, kalp çarpıntısı, kas gerginliği, güçsüzlük iştahsızlık, göğüs ağrısı, mide bulantısı, baş dönmesi ve baş ağrısı, sık idrara çıkmak, panik atak gibi belirtilerdir. (Karaman, 2009)

Tokenan'a (2013) göre kaygının diğer fizyolojik belirtileri; terleme, bulantı, nefes darlığı, nabız artışı, baş dönmesi, terli avuçlar, ağız kuruluğu, soğuk eller, ellerde ve parmaklarda aşırı gerginlik, tuvalet ihtiyacı gibi belirtiler olarak sıralanabilir.

2.2.1.2.2. Zihinsel Belirtileri

Kaygı durumu yaşayan birey, bu durumu kendisi için bir tehdit olarak algıladığı için bu durumdan uzaklaşabilme veya düşüncelerini bastırabilmektedir. Fakat kaygısını kontrol altına alamayan birey kendini yalnız ve çaresiz hisseder (Tekeli, 2017).

Alisinaoğlu ve Ulutaş'a göre (2003) kaygı durumuyla karşılaşan birey, bir şeyler yapmak için hazırlıklı olduğundan tehdit unsuru olan bu durumdan uzaklaşabilmekte, tehlikeli dürtülerini bastırabilmekte veya vicdanının sesini dinlemektedir. Fakat kaygısını kontrol altına alamayan birey kendisini yalnız ve çaresiz hissetmektedir.

Kaya ve Varol'a (2004) göre, bireyin hissettiği kaygının derecesine göre davranışları değişebilmekte ve bireyin davranışlarında bozukluklar görülebilmektedir. Kaygı yaşayan bireyin o an için düşündüğü tek şey; kendisini kaygılı durumdan uzaklaştıracak şeylere yönelmektir. Dolayısıyla birey etrafındaki diğer seçenekleri göremeyebilir ve bu durum da huzursuzluğu artırır.

Kaygı halinin zihinsel belirtilerinin başında ise korkulu bekleyiş, dikkat güçlüğü, endişe, sürekli uyarılmak, uyku düzensizliği ve depresyon gibi belirtiler yer almaktadır (Karaman, 2009, 11).

Tokenan'a (2013) göre kaygının zihinsel belirtilerinin başında başkası ne düşünür endişesi dolayısıyla hata yapmaktan korkma ve odaklanma, statü kaybı hissiyatı, yetersizlik hissi ve hataların sonuçları hakkında endişe duyma gelmektedir.

2.2.1.2.3. Davranışsal Belirtileri

Tokenan'a (2013) göre, kaygı halindeki davranışsal belirtileri şu şekilde sıralamak mümkündür; titreme, ses titremesi, kalkık ve gergin omuzlar, donuk yüz ifadesi ve güçsüzlük ifadesidir.

2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı

Bireyin, fiziksel görünümünün zayıf ve fiziksel olarak fit olması; vücut hatlarının orantılı görünmesi ve sağlıklı olması gerekmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010, 18). Çünkü bireylerin insanlarla doğru ilişki kurabilmesi ve kendilerini bu kişilere karşı yakın hissetmesini sağlayan unsurlardan birisi nasıl göründükleridir. Birbirini tanımayan kişiler, iletişime geçtiklerinde dış görünüşleri ile birbirlerini değerlendirirler (Tekeli, 2017).

Kılıç'a göre (2015) bireyler arasındaki iletişimde sosyal görünüm oldukça önemlidir ve yeni tanıştığımız bir bireye nasıl davranacağımızı kararını kişinin görünümüne göre veririz.

Hart, Leary ve Reiesli'ye (1989) göre bireyler kendileriyle ilgili başka insanların ne düşündüğüne önem vermektedirler. Başka insanlar için olumlu bir görünüş sergileme davranışına yön veren kişi, endişeli bir tutum takınabilmektedir. Bireylerin kendilerini başka kişilerin gözünden değerlendirmesi ve buna göre davranmasına ise Sosyal Görünüş Kaygısı denir. (Akt. Çepikkurt ve Coşkun, 2010)

Clark ve Wells' e (1995) göre sosyal görünüş kaygısı, bireyin dış görünüşüyle ilgili olumsuz imajla alakalıdır. Sosyal görünüş kaygısına sahip olan bireyler depresyonda olan kişiler gibi öz değer ve saygı konusunda olumsuz düşüncelere sahiptir. Fakat bu düşüncelerin sürekliliği yoktur. Sosyal görünüş kaygısı taşıyan bireyler kendilerine karşı olumsuz bir tehdit algılamadıkları ve yalnız oldukları sürece kendilerine ilişkin olumlu düşünceleri kaybetmezler. (Akt. Özcan vd., 2013)

Kılıç'a (2015) göre, globalleşen Dünya'da gelişen moda ve kültürün etkisiyle idealize edilen dış görünüş, vücut yapısı gibi etmenler kişileri kendilerinin de ideal görünüm de olması gerektiği düşüncesine yol açar. Bireyin dış görünüşüyle ilgili ideal olan ve gerçekte olanı kabullenememesi sonucu kaygı yaşar. Bu da kişide düşük benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir.

2.3.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

Leary (1983) kişilerin bir başkası tarafından olumsuz değerlendirmeye vereceği tepkiyi ölçmek için olumsuz değerlendirme korkusu ölçeğini geliştirmiştir. Ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal fobinin de içeriğini oluşturmaktadır.

Watson ve Friend (1969) olumsuz değerlendirilme korkusunun toplum tarafından onay alma ile ilintili olduğunu ve bu korkuyu taşıyan bireylerin onay alma isteklerinin diğer kişilere göre daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu çekingen kişilerin de sorunu olmakla birlikte, özellikle ebeveynleri eleştirel olan çocuklar da onaylanma duygusu daha fazladır. Onaylanmayı bekleyen çocuk sürekli ailesi tarafından izleniyormuş hissine kapılır. Aşırı koruyucu ebeveynlerin kendilerine olan güvensizlikleri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Dönmez, 2018).

Takako (1994) 'ya göre olumsuz değerlendirilme korkusu, salt toplumsal kaygının ana sebebi değil, aynı zamanda çekingen kişilerin de sorunudur. Ebeveynlerin, bireylerin dış görünüşlerine yahut davranışlarına çok fazla önem atfetmesi, çocuğun sürekli dışarıdan izleniyormuş hissine kapılmasına ve eleştirilme duygusunu yaşamasına sebep olabilmektedir. Ayrıca aşırı koruyan ebeveyn tutumunun, annenin kendi güvensizlikleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir

Olumsuz değerlendirilme korkusu, eleştirilme, reddedilme, beğenilmeme ve beden ile gösterilen memnuniyetsizlik durumu söz konusu olduğunda birey, kaygı ve korku yaşar (Doğan, 2009).

2.3.2. Sosyal Fizik Kaygısı

1989 yılında Harti Leary ve Reiseli gibi isimlerin yapmış oldukları araştırmalar bireylerin dış görünümü ve fiziksel özellikleri ile ilgili algıları dışında diğer bireylerde oluşturdukları algıyı da önemsediklerini ortaya koymuştur. Bu durum bazı bireylerde kaygıya yol açmaktadır. Bu kaygıya Sosyal Fizik Kaygısı denmektedir. Bu kaygının diğer insanlarda olumlu algı yaratma isteğini ele almak adına izlenim teorisinden söz etmek uygun olacaktır (Dönmez, 2018).

2.3.3. İzlenim Teorisi

İnsanlar, diğer insanlar karşısında kendisini çekici hissetmeye ve diğer insanlar üzerinde olumlu izlenim yaratma eğilimindedir. Leary, Kowalski, Campbell'e (1988) göre kişi, diğerleri üzerinde olumlu bir izlenim bırakmayacağını düşünürse, dış görünüşüyle ilgili kaygı duymaya başlar. Yani birey, kendi ile ilgili olumsuz düşünceler üretirse başkaları ile ilişkilerinde kaygı meydana gelmektedir. Bireyler, başkaları tarafından dış görünüşleriyle ilgili iyi izlenim oluşturamadıklarında hayal kırıklığı yaşayabilirler fakat diğerleri tarafından olumlu izlenim yarattıkları takdirde dış dünya ile ilgili hayal kırıklığı yaşama olasılıkları azalacaktır (Dönmez, 2018).

2.3.4. Denetim Odağı Kavramı

İlk kez Rotter tarafından ortaya atılan denetim odağı kavramı kişilerin kendi hayatlarını denetleyebilme inancını tanımlar. Bu kavrama göre kişinin içsel denetim ve dışsal denetim odağı boyutu vardır.

Yeşilyaprak'a (2004) göre iç denetim odağına göre kişi, davranışlarının ve deneyimlerinin kendi denetimi altında olduğuna inanır. Bu tarz kişiler olumsuz durumlar karşısında daha yapıcı, özgürlüğüne düşkün, özgüvenli, olumlu benlik algısına sahip, baskın rol oynayan, sosyal ve iletişimi kuvvetli kişilerdir. İç denetim odağındaki kişi kendi isteklerini bilip, herhangi bir problem karşısında problemi çözmeye eğilimine girer.

Dışsal denetimde ise deneyimleyeceği davranışların dışsal bir gücün denetiminde olduğu düşünülür. Dışsal denetimde ise toplum baskısı ve ödül ceza mekanizması sonucu kişi, çevresel sebeplerin kişinin yaşantısında büyük rol oynadığı düşüncesini benimsemektedir. Yeşilyaprak'a (2004) göre dışsal denetim odağına sahip kişiler daha çok depresif özellikler sergileyen, özlerini kabul etmeyip kendine saygısızlık eden ve beklenti seviyesi düşük olan kişilerdir. Bu kişiler kendileri dışında bir güce inandıkları ve yaşantılarında karşılaştıkları durumları dış güce bağladıkları için sorumluluklarını da dış güçlere bağlarlar ve bu sebeple savunma mekanizmasını sıklıkla kullanırlar.

2.3.5. Sosyalleşme

Adler terapisine göre insanlar, sosyal ilgi sebebiyle hayatlarına anlam katacak amaçlar bulurlar ve kendilerini bu şekilde motive ederler. (Corey, 2008).

Literatürde kullanılan sosyalleşme kavramı, birçok oluşum ve davranış durumunu kapsar. Sosyalleşme, insanın bebeklik çağından yetişkinlik evresine geçişi ile sonuçlanan öğrenme ve öğretme sürecini kapsar. Bulunulan ortamda başka insanlarla beraber olma güdüsü yaşamın ilk evrelerinde meydana gelmektedir. Yani sosyalleşme çevresel koşullardan da etkilenmektedir (Dönmez, 2018).

Sosyalleşme kavramı, sosyal gelişim aşamasından itibaren ele alınacak olursa sosyal gelişim; bebeğin üçüncü aydan itibaren sosyal tepkilerini etrafındaki kişilere vermeye başlamasıyla gerçekleşir. Çocuğun başkalarıyla iletişiminin nasıl olacağı büyük oranda yaşamın ilk evrelerindeki öğrenme tecrübeleriyle ilgilidir (Dönmez, 2018).

Yavuzer'e (2011) göre sosyal gelişim; bebeklerde 0-2 yaş aralığında fiziksel olarak öğrenmeye hazır olurlar. 2 ile 6 yaş arasındaki çocuk, sosyal ilişkilerin nasıl kurulduğunu ve aile dışındaki kişilerle nasıl ilişki kurulacağını öğrenir. Çocuğun sosyal çevreden beklediği kabul isteği bu dönemde yaşanan tecrübelerle oluşur. 2-6 yaş arası bebeğin öğrenme sürecinin büyük bir bölümünü kapsar ve etkisi yaşam boyu devam eder.

2.3.6. Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Sosyal Fobi

Sosyal anksiyete, kişilerin diğerleri tarafından değerlendirilmeye karşı duymuş oldukları hassasiyet anlamına gelmektedir. Dilbaz'a (1997) göre sosyal fobi durumunu yaşayan kişiler, başkaları için olumlu izlenim yaratma isteği içindedirler. Fakat bu istek genellikle güvensizlik ile sonuçlanmaktadır. Başka kişiler üzerinde olumlu etki bırakma düşüncesi ve çabası sosyal fobinin temelinde de mevcuttur. Yapılan klinik araştırmalarına göre sosyal anksiyetenin iki durumda ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bunlardan biri, kişinin diğerleri üzerinde olumlu etki bırakmak için istekli olmasıdır. Bir diğeri ise beklediği izlenime ulaşamama şüphesi duymasıdır. Bu durumlardan herhangi birini yaşamayan kişide sosyal anksiyete oluşmaz. Kısacası iyi izlenim oluşturma ve iyi izlenim oluşturma konusunda kendine inanmama sosyal fobiye oluşturan temel sebeplere dendir.

Özakkaş'a (2014) göre fobiler, bireylerin belli durum ve objeyle karşılaşmaları halinde bu durumla olası yüzleşme beklentisiyle ortaya çıkmaktadır. Sosyal fobi kavramı ilk kez 1903 yılında Pierre Janet tarafından, performans kaygısı yaşayan kişiler için kullanılmıştır. (Topçu, 2004).

Leary ve Kowalski' ye (1995) göre sosyal fobi ve sosyal anksiyete kavramları arasında çok küçük farklar olmakla birlikte çoğu kaynakta bu kavramlar eş kavramlar olarak kullanılmaktadır. Sosyal fobi genellikle ergenlik çağlarında başlayan ve kalabalık gruplardan çok küçük gruplarla başkaları tarafından eleştirilme korkusu çevresinde gelişip, bu ortama girmekten kaçınma davranışı ile sonuçlanmaktadır. Sosyal fobi durumu sosyal ortamda yemek yeme veya topluluk önünde konuşma yapma gibi aile dışındaki toplumsal ortamlarda ortaya çıkabilmektedir. Sosyal fobi genellikle düşük benlik saygısı ve eleştirilme korkusu ile birlikte görülmektedir. Sosyal fobi yaşayan kişilerde el titremesi, yüz kızarması veya işeme hissi gibi belirtiler görülürken kişi asıl sorunun bunlar olduğunu düşünmektedir. Bazen bu

belirtiler panik bozukluklar kadar sarsıcı geçebilir ve eğer bu durum ilerlerse sosyal çekilmeye bile sebep olabilir. Sosyal fobi ile ilgili kesin tanının konulabilmesi için aşağıdaki belirtilerin eksiksiz olarak gözlemlenmesi gerekmektedir.

-Kaçınma hissi ve bunaltı belli toplumsal durumlarda ortaya çıkıp, bu durumlarla sınırlı olmalıdır.

-Psikolojik ve davranışsal belirtiler bunaltıya bağlı olmalıdır.

-Fobi durumu yaratan olaylardan kaçınma belirgin olmalıdır.

DSM-5'e (2014) göre sosyal fobi, kaygı bozukluklarının alt başlığında incelenmektedir. Birey, olumsuz olarak değerlendirilmekten ve anksiyete semptomu göstermekten korkmaktadır. Kişinin yaşadığı korku ve kaygı durumu 6 ay veya daha uzun sürebilir. Bu durum toplumsal yaşamın tüm alanlarında kendini gösterebilir. Bu gibi durumlar başka fizyolojik rahatsızlıkların sonucu olamaz veya başka ruhsal bozukluklarla açıklanamaz. Eğer sağlık durumunu ilgilendiren başka bir durum varsa sosyal fobi bu durumdan bağımsız olarak ortaya çıkar.

Dilbaz'a (1997) göre yaygın olarak görülmeye sosyal fobilerin başlangıç yaşı 22 iken, yaygın olan sosyal fobi 10 yaşından itibaren görülebilmektedir. Sosyal fobinin tedavi ile düzelebilen bir hastalık olduğunun farkına varılamaması ve bu durumun kişiliğin bir parçası olarak düşünülmesi sebebiyle sosyal fobi için başvurma zamanı genelde sosyal fobinin başlangıcından sonraki 15-20 seneye tekabül eder.

Bögels vd.'e (2001) göre toplumsal olarak kaygı yaşayan çocukların ebeveynleri, genellikle başkalarının yorumlarına daha çok önem verirler ve çocuklarını toplumsal davranışlarda bulunmaları yönünde daha az motive ederler bu da aileleri daha az sosyal yapabilmektedir.

Sosyal kaygıya sebep olan ebeveynlerin bazı özellikleri ve aile durumlarıyla ilgili durumlar aşağıdaki gibidir:

- Çocuğa karşı fazlaca korumacı tutum sergilenmesi ve ilgisiz davranışlar,
- Ailenin toplumsal ilişkilerde güçsüz olması ve toplumsal ilişkilerden kaçınması,
- Ailenin çocuğu sosyal etkinliklerden mahrum bırakması,
- Başkalarının düşüncelerini ve özellikle olumsuz değerlendirmelerini gereğinden fazla önemseme,

Schneier ve Liebowitz' e (1990) göre sosyal fobinin dönemsel olarak belirtilerinde çeşitli değişiklikler meydana gelse de tamamen yok olması kimi zamanlarda mümkün olmamaktadır.

Özakkaş'a (2014) göre sosyal fobi, majör depresif bozukluklar ve şizoid kişilik bozukluğundan farklı olduğu için bu ayrımın yapılması gerekmektedir. Depresyon sonucunda kişi, sosyal uyarlardan kaçma eğilimi içerisindedir fakat şizoid kişilik bozukluklarında sosyalleşme istenmez. Sosyal fobi tedavilerinde ilaç tedavisi ve psikoterapi eş zamanlı olarak yürütülür. Psikoterapilerde hastanın fobisinin kaynağına inmeye çalışılır.

Sosyal fobi durumu yaşayan bireylerin aile durumlarında ise daha fazla korumacı bir tavırda oldukları görülmektedir. Yapılan terapilerde kişinin bilinçdışı çatışmalarıyla birlikte fobiyi oluşturan durumdan kurtulması sağlanabilmektedir. Ayrıca bunun yanında destekleyici olarak hipnoz ve aile tedavisinin de yararlı olabildiği görülmüştür. Sosyal fobisi olan kişi bilişsel davranışçı yöntemlerle terapi sürecine dahil olduğu zaman, fobik durumu yaratan uyaranla karşılaştırılmadan önce beta blocker içeren tenormin kullanılmaktadır (Dönmez, 2018).

Tekin'e (2008) göre, sosyal fobi bilişsel yaklaşıma göre ele alındığı zaman korku duyulmasının sebebinin korkuyu yaratan nesneye özgü olumsuz inançların olmasıyla açıklamaktadır. Ayrıca sosyal fobik kişinin toplumsal ortamlarda kendi davranış biçimleriyle ilgili başkalarının olumsuz düşünceye sahip olduğunu düşünür.

Sosyal fobik bireyler, başkalarının kendilerini olumsuz değerlendireceği fikrine kapıldıklarında dikkat ve ilgilerini kendilerine çevirerek, kendilerini gözlemlemeye başlarlar. (Özgüven ve Sungur, 1998).

2.3.8. Benlik, Beden İmajı ve Benlik Saygısı

Harputlu'ya (2005) göre, benlik kavramı kişilerin kendileri ile ilgili tutum ve davranışlarıyla yani kişisel değerleri ile ilgili yargısıdır. Bu durum, özel olarak tecrübe edilmesinin yanı sıra öğrenilebilen bir şeydir. Benlik kavramı; benlik saygısı, benlik imgesi ve ahlaki unsurları içermektedir. Kısaca benlik algısı, bireyin kendisinin ne olduğuna ilişkin verdiği yanıtlardır. Benlik, hayattaki dengeyi korumak, öz saygının devamını sağlayabilmek ve tecrübelerine ait bilgileri düzenlemek gibi amaçları vardır.

Yücel'e (2008) göre benliği üç başlık altında incelemek mümkündür. Bu başlıklar; bireyin algıladığı benlik, başkasının onu nasıl değerlendirdiğine dair inancı kapsayan benlik ve gelecekte olmak istediği benlik olarak ifade edilmiştir.

Rogers için benlik, kişinin etrafıyla olan deneyimlerini algılama biçimine bağlı olarak ve özellikle yakın çevresinden olan kişilerin pozitif değerlendirmesi ve kabul edilme ihtiyacıyla doğrudan bağlantılı bir süreç olarak tanımlanır. Bireyin hoşlandığı veya hayal kırıklığı yaşamasına neden olan düşünceler sonucunda kişinin kendisini değerli hissetme duygusu gelişmektedir. (Öner, 1987).

Horney'e (2015) göre gerçek benlik, canlı, benzersiz ve kişisel bir merkeze sahip olup sürekli gelişme eğilimindedir. Gerçek benlikte insan kendi yaşantısında bir belirleyici olduğunu hisseder. Gerçek benlik, ilginin ve enerjinin kaynağıdır, kişi gerçek benliğinde isteme ve azmetme yeteneğiyle kendini geliştirme isteği olduğu vurgulanmıştır.

Freud'un ele aldığı ego ve kendilik kavramlarını birlikte kullanması egonun araştırılmasını geciktirmiştir. Ona göre benlik, birbirini tamamlayan kurgusal düşüncelerin tamamıdır. Benlik, alt benliğin gelişmiş bir bütünü olup; alt benlikten aldığı doğal enerjiden yararlanır. Fakat zamanla benlik, çevresel etkiler ve algılama becerilerinin gelişmesiyle alt benlikten farklılaşır. Brenner'e göre ise benliğin işlevleri; duyuların ve iç uyaranların algılanması, bilinç, düşünme, konuşma, motor kontrol ve gerçeğin değerlendirilmesidir.(Odağ, 2001)

Özakkaş'a (2017) göre ruhsal yapının en önemli bölümü ego ve ego insanın gerçeklik yönünü temsil eder. Ego genellikle dürtünün nesnesine yöneldiği zaman gerçeklik ile temas durumunda ortaya çıkmaktadır. Bebeklik çağında id'in değişen kısmı olarak değişen ego, farkındalık kavramını geliştirerek bireyin kendini fark etme ve başkalarından ayırt edebilme gibi görevlerini yerine getirir. Böylelikle birey olma yolundaki bebek, kendisinin ve başkasının sınırını ayırt ederek kendi varlığını netleştirir. Daha sonra yanından ayrılan nesne veya kişinin başka bir yere gittiğiyle ilgili akıl yürütür. Ego oluşumu hemen hemen her kişide aynıdır. Ego, temel işlevini beyinde bulunan korteks ile gerçekleştirir. Ego, id'i hoşnut tutmak zorunda olup, id'in dürtülerine uygun koşulları bulmak zorundadır. Ayrıca ego, realiteye uyum sağlayarak süperegoyu memnun etmekle de yükümlüdür. Egonun güçlü ve deneyimli

olması bireylerde oluşabilecek birçok ruhsal bozukluğun ortaya çıkmasını önleyebilir.

Geçtan'a (2014) göre özellikle son zamanlarda yapılmış olan psikanalitik çalışmalar egonun gelişimini olumsuz olarak etkileyen sebepler üzerinde yoğunlaşmıştır. Yaşamın ilk yıllarında ihtiyaçlar doğru bir şekilde giderilirse egonun gelişimi olumlu olarak etkilenmektedir. Annenin, bebeğin gereksinimlerini yerine getirmesi sağlıklı egoyu beslerken, anne sevgisi ve ilgisinden mahrum bırakılan bebeğin sağlıklı ego gelişimi olumsuz olarak etkilenecektir. Şımartılan çocuklarda ise ego, dayanma kapasitesini geliştiremeyerek birey, içgüdüleri ile dış dünya arasında uyum sağlamakta oldukça zorlanabilir.

Ego, bunların dışında sürekli olarak üç tehdit ile karşılaşmaktadır. Bunlar:

-İd'in gerçekdışı ve içgüdüsel istekleri,

-Süperego'nun cezalandırılması

-Engellenmeler ve dış dünyadan meydana gelebilecek saldırılar olarak sıralanabilir.

Bowlby ise bireylerdeki bağlanmanın işlevi üzerinde durmuştur. Bowlby'e göre insan yaşamında bağlanmanın üç ana görevi mevcuttur. Bu görevler; bağlanmanın fiziksel ihtiyaçları karşılaması, etrafı keşfetme sırasında geri dönülebilecek güvenli bir yeri sağlaması ve yaşamla alakalı güvenlik duygusu oluşturabilmesidir. Eğer bu ihtiyaçlar yeterince tatmin edilmezse çocukta özbenlik algısıyla alakalı patoloji ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. (Tüzün ve Sayar, 2006)

Mahler ise, yenidoğan bebeğin anneyle olan ilişkisindeki psikolojik erimeden bahsederek anne ve bebek arasındaki birliğin ayrılmasıyla bebeğin kişilik gelişiminin meydana geldiğini savunur. Mahler'in özellikle bebek ve anne arasındaki ayrılma-birleşme çatışmasından bahsetmiştir. Bağımsız benliğe ulaşma isteği içinde olan birey, anne tarafından korunma içgüdüleriyle sürekli olarak bir çatışma içindedir ve bu çelişki, bireyler için yaşam boyu devam eder. Oluşan bu etki varlığını ilk altı yılında tamamlanmış olan özbenlik algısı üzerinde hissettirebilmektedir. Annenin çocuk üzerindeki koruma davranışlarının yoğunluğu, çocuğun kendisiyle alakalı değerlendirmeler yapmasını ve bunları içselleştirmesine sebep olmaktadır. (Carver ve Scheier, 1998).

Geçtan'a (2012) göre çocukta oluşan benlik, çocuğun etrafında olan ve önemseydiği kişilerin ona karşı olan tutumlarını içerir. Eğer ebeveyn çocuğa, kendinden

uzaklaştıracak hareketlerde bulunursa çocuk kendini değersiz hisseder ve kendiyle alakalı olumlu düşünceler geliştiremez. Kendisinden beklenen her şeyi yapan ve kabul edilmeyen çocuk, onaylanan ve onaylanmayan tavırlarının farkına varmakta güçlük çeker. Ve sonunda anne ve babasının onayını almaktan vazgeçerek, anne ve baba çocuk üzerindeki hâkimiyetini yitirir.

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise benlik ve başkaları ile alakalı Dörtlü Bağlanma Modeli'ni geliştirmişlerdir. Dörtlü Bağlanma Modeli'ne göre güvenli bağlanma; olumlu benlik ve olumlu başkaları modeli; kaygılı/kararsız bağlanma, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modeli; kayıtsız bağlanma, olumlu benlik ve olumsuz başkaları modeli; korkulu bağlanma ise, olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeli ile karakterize edilmektedir.

Yörükoğlu'na (2000) göre benlik kavramı, kişinin beğenilerek kabul edilmesi benlik saygısının oluşmasına yol açar. Kişilerde benlik saygısı, bireylerin kendisini incelemesi sonucu ulaştığı beğeni durumu olarak ifade edilmektedir.

Kişilerin benlik saygısına ulaşabilmeleri için başkalarından üstün özelliklere sahip olmalarına gerek yoktur. Öz saygı, bireyin kendisini olduğundan aşağı veya üstün görmeden kendisinden memnun olma halidir. Özsaygıya sahip bireyler kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevimliye layık bulmaktadır. Ayrıca benlik saygısı, kendine güvenmekle alakalı olumlu bir ruh halidir (Dönmezer, 2018).

Beden imajıyla benlik saygısı arasında güçlü bir bağlantı mevcuttur. Fakat yine de bu ilişkinin dinamiği herkese göre değişkenlik gösterebilmektedir. Kimi bireylerde düşük benlik saygısının sebebi olumsuz beden imajıyla bağlantılı olabilirken, kimi kişilerde de düşük benlik saygısına bağlı olarak algılanan olumsuz beden imajı gelir. Bu gibi durumlarda benliğe bağlı olarak olumsuz hisler, kendini bedenden nefret etme gibi durumlarda gösterebilir. Kişi kendimi değersiz buluyorum demek yerine çirkinim diyebilir. Bu şekilde teselli bulan birey kendinde denetim hissi duyar. Ve bu bireylere göre sorun kişilerin bedenindedir, bedenleriyle ilgili olumlu algılar yaratabilirlerse kendileriyle alakalı tüm sorunlar da ortadan kalkabilir (Dönmezer, 2018).

Atwater'e (1990) göre benlik kavramının önemli unsuru olan beden imgesi, kendi bedenimizle ilgili algıların zeminini oluşturur. Beden imgesi, bedenimizde olduğunu düşündüğümüz özellikler olup bilişsel şekillendirmelerin sonucudur. Beden imgesi,

bireyin bedeninden ne kadar memnun olduğuna ve kendi bedenini nasıl gördüğünü içermektedir.

Pearce'e (1993) göre, bireylerin oluşturmuş olduğu olumsuz beden imgesinin sebebi genellikle medyanın ve toplumun ideal olarak belirlediği beden yapısına uymamasından kaynaklanmaktadır.

Cash ve Brown'a (1989) göre, beden imajı; bireyin bedeniyle alakalı geliştirmiş olduğu düşünce, duygu ve algısı olarak ifade edilmektedir. Ayrıca oluşturulmuş beden algısının gelişimini etkileyen bazı faktörler de mevcuttur. Bu faktörlerden en önemlisi bebeğin bakıcısıyla(bakım verenle) kurmuş olduğu iletişimin beden algısını oluşturduğudur.

Toplumun oluşturduğu kültür ve kültürden kültüre değişen modanın etkisiyle birey, bu yönde kendinde oluşturmak istediği beden algısına kapılır. Kişi kendini o anda idealize edilen beden ölçülerinde bulamadığı için kendiyile alakalı negatif düşüncelerde bulunur ve bu negatif düşünce zamanla artarak bireyin kaygı yaşamasına sebebiyet verir (Dönmez, 2018).

Kılıç'a (2015) göre kültür ve modanın etkisi ile ideal olarak gösterilen beden yapısından etkilenen bireyin bu yönde bir görünüş hayali oluşur. Kişinin o andaki kendi görüntüsü ve ideal arasında örtüşmeme olduğunda bunu kabul etmemesi ve görünüşü ile ilgili negatif düşüncesi, neticede bir kaygı yaşamasına sebep olur. Bu da kişinin benlik saygısının düşük olduğuyula açıklanabilir.

Ertaş (2014) Yapılan bir araştırmada, sosyal çevre ve dış etmenlerin de benlik üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bireyin dış görünüşünün çevresi tarafından küçümsenmesi veya kişinin kendine öz saygısının bulunmaması olumlu beden algısının gelişimine engel olduğunu belirtmiştir.

Olumsuz beden algısına sahip kişiler, dış görünüşlerinden utanır, kendilerini diğerlerinden eksik hissederler. Olumlu beden imajının bireye herhangi bir olumsuz etkisi olmamasına rağmen olumsuz beden imajında sosyal kaygı bozuklukları dışında bireyin fiziksel durumunu ile ilgili psikiyatrik bazı bozukluklar var olabilir. Anoreksiya nevroza , dismorfik bozukluk bunlardan bir kaçıdır (Dönmez, 2018).

Aslan'a (2004) göre Bireylerin fiziksel özelliklerine gereğinden fazla değer vermesi özellikle genç bireylerde yeme sorunlarına neden olmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği bu bozuklukları üçe ayırmıştır. Bunlar bulimiya nevroza ve

sınıflandırılmayan yeme bozuklukları ve anoreksiya nevrozadır. Bireyin gelişim aşamalarına göre beden algısı ise aşağıdaki gibi sıralanmıştır;

- Görme duyusu ile ilgili olan, emosyonel ve toplumsal tecrübeler,
- Kişinin beden imgesine verdiği önem,
- Diğerlerinin kişinin dış görünüşü ile ilgili eylemleri ve fikirleri,
- Kişinin bu eylem ve fikirlere verdiği tepkilerce anlaşılmaktadır (Avan, 2015).

Mutlu'ya (2007) göre bu evrelerde bireylerin kendi bedenleri ile imgeledikleri beden arasında fark fazla olduğunda bireyin bedenini kavraması süreci uzamaktadır. Bireyin beden imgesi, ameliyatlara, ilaç kullanımı ve farklı rahatsızlıklar sonucunda bozulabilir. Bu tür durumlar gerçek beden ile imgeledikleri beden arasında farkın açılmasına sebep olur.

Özcan vd., (2013) için benlik saygısı, bireyin çevresindeki diğer insanlara göre kendini üstün veya eksikte olsa kabullenme ve memnun olma halidir. Birey benlik saygısı olan birisi ise kendine güveni vardır ve pozitifdir, diğer insanlardan tarafından da saygı gösterilmesine değer bir kişi olduğunu düşünür. Düşük benlik saygısı ise bireyin diğerlerinden aşağıda olduğunu kabul ettiği ve negatif beden algısı oluşturduğu kişilerdir.

Benlik saygısı Farid ve Akhtar'a (2013) göre bireyin kendisiyle alakalı değerlendirici ve eleştirici algılamalarının bütünüdür. Bir başka tanıma göre ise benlik saygısı, kişinin kendisini tanıması ve değerlendirmesi sonucunda kendini sevmesi ve kendine saygı duyması olarak tanımlanmıştır. (Ogden ve Evans,1996).

Taysi'ye (2000) göre, yüksek benlik saygısına sahip birey yeterince iyi olduğunu bilir ve kendini pozitif olarak değerlendirir. Güçlü yanları ile olan bağları kuvvetlidir. Fakat benlik saygısı düşük olan kişiler, özgüven açısından eksik, çekingen başkalarına bağımlı, hayal kurmayan ve kendini tanımaya meraksız olan kişiler olup genelde katı ve otoriter bireylerdir.

Rosenberg (1965) benlik saygısını, kişinin kendisi ile uyum içinde olma ve davranışlarından memnun olma ile eş anlamda tutmaktadır. Rosenberg'e göre eğer bir kişi yüksek benlik saygısına sahipse kendisini başkasından üstün görmemekte,

çok yetenekli ve çok başarılı olduğu ile ilgili hislerini yansıtmamaktadır (Sarıçam vd., 2013).

Karaaslan'a (1993) göre kişi kendini değerli hissedip, yeteneklerinin farkındaysa ve bilgisini ortaya çıkartıyorsa; sosyal ortamlarda kabullenmesi ve kendini bedensel özellikleriyle de kabul etmesi açısından önem taşımaktadır.

Maslow ise olumlu benlik kavramıyla kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiden bahsederek; benliğin kişinin etrafına uyumu ile ilgili olurken kendini gerçekleştirme ise olumlu benlik algısıyla olabilmektedir (Cüceloğlu, 1991).

Kwan vd., (2004) benliği, güçlendirme yaklaşımlarının temeli ve kendilik algısının kişilerarası bir durum olduğu fikrine dayandırmaktadır. Ona göre kendilik algısı, kişilerarası algıdan bağımsız olarak incelenemez. Kişi, hem sosyal algılayan hem de toplumsal algının hedefi olarak davranmak zorundadır. Ayrıca kişilerin kendilerini nasıl algıladıkları ile başkaları tarafından nasıl görüldükleri ve değerlendirildikleri de birbirine karışarak birbiri ile etkileşim haline geçmiştir.

2.3.9. Kendilik Algısı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Temalar

Stern, kendilik algısının oluşmasında çocukların ikili bir bütünden bireyselleşme süreci ile ayrıldıkları görüşüne katılmayarak ona göre çocukta her şeyden önce kendiliğin ve başkalarının ayrı birer birim olarak yapılanması gerektiğine vurgu yapmıştır.

Çekirdek kendilik alanı ve çekirdek çevre birimlerin oluşması bireyin anne ve etraf ile kuracağı ilişkileri birleştirmesinin ön şartıdır. Bu bağlamda ikili birlik ve çekirdek kendiliği denilen durumun meydana gelmesi ancak bebeğin çabalarıyla, yanındaki kişi gözden uzaklaşınca farkına varacağı bir algılama sürecidir.

Jacobson, benliğin gelişimiyle birlikte kendilik imgelerinin de geliştiğini söylemektedir. Kendilik nesnelere ile kendilik tasarımları örgütlenecek gerçekçi tasarımlara dönüşerek bütünleşmektedirler. Jacobson bu ruhsal yapıyı kendilik olarak isimlendirmektedir. Ayrıca gerçekçi kendilik imgesi bir yönden kişilerin fizyolojik yapısını, dış görünüşünü ve benliğini, davranış ve arzularını kapsamaktadır. Jacobson'a göre gerçekçi bir beden imgesi ruhsal ve fiziksel unsurların içerir ve kendilik alanı ise kişinin kendisini geliştirmiş ve etraftan farklı gösteren bir bütün olarak algılamasıdır (Odağ, 2001).

Masterson'a (2014) göre, kendilik bozuklukları; kendilik üçlüsünün sonucudur ve kendilik aktivasyonu, depresyona sebep olarak kişilik bozukluklarının aslında kendilik bozukluğu olduğunu ifade etmiştir.

Hartmann kendiliği, bütüncül bir kişi, egoyu ise bir sistem olarak ayıran ilk kişi olmuştur. ICH'yi ego olarak kullananlar kişiler, nevrotik ve ödipal çatışmalar üzerine odaklanıp yapısal teoriye çoğunlukla bağlı kalıyorlardı. ICH kelimesinin farklı anlamına vurgu yapanlar ise psikozlar, karakter bozuklukları ve kendilikle ilgili güçlükler üzerinde çalışıyorlardı. Fakat ICH kelimesinin kendilik anlamına dikkat çeken diğer yazarlar da kendi içinde ayrılmıştı. Örneğin; Jung kendiliği, başlangıçtan beri var olan bir tasarım olarak görüyordu. Rank ise fiziksel kendiliğin doğuştan ortaya çıkardığı psikolojik yanlara odaklandı ve ayrılma anksiyetesi ile doğum travması arasında bağ kurmuştur. Adler'e göre kendilikle ilgili aşağılanmışlık duyguları kişinin yaşantısı içinde bir savunma olarak algılanmaktadır. Horney ise, gerçek kendiliğin ortaya çıkmasını engelleyen idealize edilmiş bir kendiliğin olduğunu söylemiştir. Sullivan'a göre ihtiyaçların giderilmesi ve güvenliğin sağlanması, kendiliğin özünü oluşturmaktadır. Kohut, kendiliğin nesneden ayrılmayarak kendilik nesnesinin başlangıçta ilkelikten daha sonra olgunluğa doğru gelişim gösterdiğini ifade etmiştir (Masterson, 2002).

Young (1990), tarafından geliştirilen şema terapi yaklaşımı erken dönemde uyumsuz şemalara odaklanmaktadır. Beden ile ilgili duyular, duygular ve bilişler erken dönemde oluşan uyum bozucu şemalar, bireyin ilişkileri ve kendi ile ilgili algılarını kapsamaktadır. Ayrıca hayat boyu tekrarlanabilen yıkıcı duygusal örüntüler şeklinde açıklanabilmektedir. (Young ve vd. 2003).

Bu kurama göre reddedilme ve bağlantısızlık, zedelenmiş özerklik ve performans ile aşırı tetikte olma ve baskılama gibi kategorize edilen on sekiz tane erken dönem uyumsuz şema tespit edilmiştir (Young ve vd. 2003).

Bağlantısızlık ve reddedilme alanındaki şemada yer alan bireyler, başka kişilere güvenli bağlanmayla ilgili sorun yaşamaktadırlar. Bu kişiler özellikle güvenlik, bakım, sevgi, ait olma gibi ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inanmaktadırlar. Bağlantısızlık şeması içinde yer alan uyumsuz özellikler de; terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon gibi sıralanabilmektedir.

Sosyal izolasyon şeması başkalarına karşı duyulan hassasiyet ve kendini diğerlerinden farklı hissetmekle ifade edilen bir şemadır. Sosyal izolasyon şemasına sahip kişiler, özellikle kalabalık ortamlarda veya ilk defa bulunulan ortamlarda ilk başta benzerliklere değil de farklılıklara odaklanarak yabancı hissetme duygusunu istemsiz olarak yaşatılmaktadır.

Bahsedilen bu şemalar daha çok çocukluk veya ergenlik dönemlerinde gelişip, çocuğun içinde bulunduğu aile ortamıyla da yakından ilintilidir.

Yukarıda da bahsedildiği üzere yaşamda uyum sağlamak için kendiliğinden gelişen şemalar bazı sebeplerle uyum bozucu hale gelerek kendisiyle alakalı veya diğerleriyle ilgili algılamalarda çeşitli sıkıntılar yaratarak bazı kaygıların kökenini oluşturabilmektedir.

2.3.10. Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlişkili Olabilecek Kişilik Bozuklukları

Odağ'a (2001) göre, kişinin dış ve iç etmenler ile kendi benliğinin uyumlanması için oluşturduğu davranışsal durumuna kişilik denir. Kişilik bozukluğu bu uyumlanma sürecinde ortaya çıkan) çeşitli sorunlar, çözümsüzlük, çatışma gibi durumlardan kaynaklanır. Kişinin süpergosunda bulunan ölçütsüzlük veya daha önce yaşadığı travma sebebiyle ortaya çıkan fobi bunlara zemin hazırlayabilir. Bu bozukluklara örnek olarak, narsistlik, histerik kişilik bozukluğu gibi örnekleri inceleyebiliriz.

Odağ'a (2001) göre histerik kişilik bozukluğu: Bu kelime halk arasında şımarık, bencil, güvenilir olmayan kişileri tanımlamak için kullanılır. Kişide zaman zaman aşırı duygusallık ve dikkat çekmek, çevresi tarafından onay arama ihtiyacının yüksekliği ile kendini belli eden kişilik bozukluğu olarak tanımlanmıştır Bu kişiler ilgi odağı olmadığı durumlarda rahatsızlık duyar ve ilgi çekmek için dış görünümü kullanmaya eğilim gösterirler. DSM-5 (2014) Cinsel yönden karşı tarafı etkilemek ister ve rol yapar, duygularını abartılı göstermeyi sever ve duyguları çabuk değişir. Histerik nevroz durumu ise kişinin bayılma, geçici körlük, sağırlık, uyuşma gibi belirtiler göstermesiyle ortaya çıkar. Ancak bu durumda çevre tarafından rol olarak algılanır. Kişinin histerik olarak tanımlanabilmesi için bu özelliklerden en az beş tanesine sahip olması gerekmektedir.

Narsistik Kişilik Bozukluğu: Bu kişiler kendisini eşsiz, özel ve her anlamda diğerlerinden üstün ve kusursuz görürler. Kendi çıkarları için başkalarını kullanmakta bir sorun görmezler ve sürekli başkalarının kendisini kışkırttığını düşünürler. Beğenilme arzuları oldukça güçlüdür. Empati kuramazlar ve bencildirler. (DSM-5, 2014).

Çekingen Kişilik Bozukluğu: Küçük yaşlarda ve farklı durumlarda ortaya çıkabileceği gibi sonradan da edinilebilir bir bozukluktur. Toplum önünde olumsuz bir değerlendirme ile karşılaşmaktan korkmak, yetersiz hissetme ve çekingen davranma başlıca karakteristik özelliklerindedir. (DSM-5,2014).

2.3.11. Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olan beden imajıyla ilgili yurtiçinde ve yurt dışında gerçekleştirilmiş araştırmalara yer verilmiştir.

Öksüz (2012) üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ve vücut algıları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmıştır. Yapılan bu araştırma örneğini 325 üniversite öğrencisi oluşturmuştur ve Öksüz veri toplama aracı olarak, kendisi tarafından ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan Worthington Özerklik Ölçeği ve Vücut Algısı Ölçeğini kullanmıştır. Araştırma sonucunda ise üniversite öğrencilerinin özerklik ölçeği puanları ile vücut algısı ölçeği puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu, yani üniversite öğrencilerinin vücutlarından memnuniyet derecesi arttıkça özerk davranabilme gücünün yükseldiği anlaşılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin vücut algı düzeyi yükseldikçe özerk davranabilme düzeyinin yükseldiğini bulmuştur.

Aktaş, Aştı, Bakanoğlu, Çelebioğlu (2010) hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısını incelemiştir. Yapılan araştırma örneğini 380 öğrenci oluşturmuştur ve veri toplama araçları olarak Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ise beden kitle indeksi ile beden imgesi algısı arasında anlamlı bir farklılık olduğunu, diyet yapan öğrencilerin beden imgesi algısının diyet yapmayan öğrencilere göre anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Kilosundan memnun olan öğrencilerin

beden imgesi algısının, şimdiki kilosundan daha ince olmayı isteyen gruptaki öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Oktan ve Şahin (2010) kız öğrencilerinde beden imajından hoşnut olma düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılmış olan araştırma örneklemini 300 kız lise öğrencisi oluşturmuştur ve veri toplama araçları olarak Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve Vücut Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, kız ergenlerin beden imajıyla benlik saygısı arasında yüksek düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kız ergenlerin beden imajı memnuniyeti arttıkça benlik saygılarının da arttığını, beden imajı yüksek olan kız ergenlerin benlik saygısının da yüksek olduğunu, beden imajı düşük olan kız ergenlerin ise benlik saygısının da düşük olduğu araştırmanın sonuçlarındandır.

Uğurlu ve Akın (2008) Muğla Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde beden benlik algısı ve ruh sağlığının farklı değişkenlerle ilişkisini araştırmıştır. Yapılan araştırma örneklemini 350 üniversite öğrencisi oluşturmuştur ve veri toplama araçları olarak Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği, Ruhsal Belirti Tarama Listesi (SCL-90R) ve Bireysel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ise düşük beden benlik algısına sahip bireylerin ruhsal belirti gösterme durumunun daha yüksek olduğu kanısına varılarak öğrencilerin beden-benlik algısıyla cinsiyetleri, bölümleri ve sınıfları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, ruhsal belirti gösterme durumu ile öğrencilerin yaş grupları, sınıfları, okuldan memnun olma durumları, baba eğitim durumu, ailenin ekonomik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, cinsiyet, bölüm, anne eğitim durumu arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığını bulmuştur.

Kalafat ve Kıncal (2008) üniversite öğrencilerinin beden memnuniyet düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırmanın örneklemini 1054 üniversite öğrencisi oluşturmuş olup veri toplama araçları olarak Sosyal Beceri Anketi ve Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ise kızların beden memnuniyetinin erkeklerden daha düşük ancak sosyal becerilerinin daha yüksek olduğunu, beden memnuniyetiyle sosyal beceri yeterlilikleri arasında pozitif ve negatif yönlü ilişki olduğunu bulunmuştur.

Orhan (2005) spor yapan ve yapmayan 11-14 yaş grubu ergenlerin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırma örneklemini 11-14

yaş grubundaki 110 spor yapan, 106 spor yapmayan toplam 216 ergen oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Beden İmajı Anketi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda spor yapan kız ve erkeklerin bedenlerinin genel görünümünden, yüz güzelliklerinden, beden üyelerinden, gövde bölgelerinden, göğüsler ve göğüs bölgelerinden spor yapmayanlara göre hoşnutluk seviyelerinin çok daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Canpolat vd. (2005) ergenlerde diyet yapma davranışlarında beden kitle indeksi, kendilik algısı, ideal vücut kilosu ve beden imajının rolünü incelemiştir. Araştırma örneklemini 15 ile 17 yaş aralığındaki 531 lise öğrencisi oluşturmuş olup veri toplama araçları olarak Ergenler için Kendilik Algısı Profili Ölçeği, Beden İmajı Memnuniyeti Ölçeği ve kilo durumu ve diyet yapma durumlarına ilişkin sorulardan oluşan bir form uygulanmıştır. Araştırma sonucunda daha zayıf beden ideali, düşük benlik değeri ve düşük fiziksel benlik kavramının beden imajı ve diyet yapma davranışı üzerinde gerçekte aşırı kilolu olmaktan daha anlamlı etkileri olduğunu bulmuştur. Yüksek fiziksel benlik kavramı puanlarının ve beden imajı memnuniyetinin kızlarda daha zayıf bir beden idealine sahip olmayı ve bunun sonucu olarak diyet yapma davranışını engellemeyebileceğini tespit edilmiştir.

Çok (1990) ergenlerde beden imajı memnuniyetini incelemiştir. Yapılan araştırmada örneklemini, liseye devam eden 11-18 yaş aralığındaki 555 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Beden İmajı Memnuniyeti Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ise kızların beden imajı memnuniyetinin erkeklerden daha düşük olduğunu, 15-16 yaş grubundaki kızların göğüslerinden diğer yaş grubundaki kızlardan daha memnun olduklarını, 11- 2, 13-14 yaş grubundaki erkek öğrencilerin cinsel organlarından 15-16 ve 17-18 yaş grubu öğrencilerden daha az memnuniyet duyduğunu, geç erinliğe giren kızların beden imajı memnuniyetinin erken erinliğe giren kızlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu, erken erinliğe giren erkeklerinde geç erinliğe giren erkeklerden beden imajı memnuniyetinin anlamlı düzeyde yüksek olduğunu, fiziksel aktivitelere katılan kızlar ve erkeklerin beden imajı memnuniyetinin fiziksel aktivitelere katılmayan kızlar ve erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu, aile eğitim düzeyinin beden imajı memnuniyetini etkilemediğini bulmuştur.

Delfabro vd. (2011) ergenlerde beden imajı ve psikolojik iyi oluşu incelemiştir. Araştırma verilerini 1281 ergenden toplamış olup veri toplama araçları olarak kilo,

algılanan fiziksel çekicilik, ailevi işlevsellik ve psikolojik iyi oluşlarını ölçmeye yönelik ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kızların fiziksel görünüşlerinden ve kilolarından memnuniyetsizliğinin anlamlı şekilde daha muhtemel olduğunu ve bu faktörlerin psikolojik iyi oluşun diğer ölçümleri ya da yaşam doyumundan benlik saygısındaki değişimleri anlamlı bir şekilde daha fazla açıkladığını, ergen kızlardaki beden memnuniyetsizliği ve benlik saygısı arasındaki güçlü ilişkide okul türünün (tek tip ya da karma) arabulucu bir etkisi olmadığını, görünüşünden ve kilolarından memnuniyetsiz ancak psikolojik olarak iyi uyumlu kızların daha fazla aile desteği aldığı, daha fazla yakın arkadaşına sahip ve daha dışa dönük bireyler olma eğiliminde olduklarını bulmuştur.

Dixit vd (2011) Hindistanlı ergen kızların beden imajı farkındalığı hakkında bir araştırma gerçekleştirmiş olup araştırmaya 1019 yaş aralığında 586 ergen kız katılmıştır. Veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen beden imajıyla ilgili soruları içeren bir anket kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kendi beden imajını çok zayıf olarak algılayan kızların % 20.5' inin zayıf olmayı istediği, ergen kızların % 73.4 beden imajlarından memnunken, % 26.6' sının beden imajından memnun olmadığını bulmuştur. Beden imajı memnuniyetsizliğinin kentte yaşayan ve gecekonduda yaşayan kızlarda kırsal kesimde yaşayanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Beden imajı memnuniyetinin 13-15 yaş grubu kızlarda, 10-12 yaş grubu ve 16-19 yaş grubu kızlara göre daha düşük olduğunu, beden imajından memnun olan kızların % 32.8' inin zayıf, % 38.4 ' ü çok zayıf olduğunu ve tüm ergen kızların % 32.8' i kilolarını olduğundan daha fazla tahmin ederken, yalnızca % 4.9' u kilolarını olduğundan daha aşağı tahmin ettiğini bulmuştur. Araştırmanın ergen kızlarda zayıf olma arzusunun yüksek olduğunu gösterdiğini belirtmiştir.

Mellor vd. (2010) Malezya da yaşayan ergen erkek ve kızlarda ruh sağlığı/davranışsal problemler, vücut değişimi davranışları, beden memnuniyetsizliği ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 513 Malezyalı, Hindistanlı, Çinli öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak beden memnuniyetsizliği, vücut değişim stratejileri, duygusal ve davranışsal problemleri ölçmeye yönelik ölçme araçları ve demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda beden memnuniyetsizliğinin ve vücut ağırlığını arttırmaya

ilginin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak erkeklerin kas arttırma stratejilerine ilgisinin kızlardan daha yüksek olduğunu, ruh sağlığı/davranışsal problemler, vücut değişim stratejileriyle uğraşma (kilo kaybetme, kas yapısını arttırma) ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkinin ırka ve cinsiyete göre değiştiğini bulmuştur.

Chen vd. (2010) Tayvanlı ergenlerde beden memnuniyetsizliğinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceledikleri araştırmalarını 12-16 yaş aralığında 7.- 9. sınıflara devam eden 883 öğrenciyle gerçekleştirmiştir. Verilerin toplanmasında Contour Resim Derecelendirme Ölçeği, Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği- Görünüşün Değerlendirilmesi Alt Ölçeği, Yeme Bozuklukları Envanteri- Kusursuzluk Alt Ölçeği, Görünüşe Yönelik SosyoKültürel Tutumlar Ölçeğinin Görünüşün İçselleştirilmesi ve Farkındalık Alt ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Fiziksel Aktivitelere Katılım, beyan edilen boy ve kilo kullanılarak Beden Kitle İndeksi ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kızların beden memnuniyetsizliğinin, sosyo-kültürel ideallere ilişkin farkındalıklarının ve bu idealleri içselleştirmelerinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ve fiziksel görünüşlerinden daha az memnun olduklarını bulmuştur. Bu durum kızların görünüşleri hakkında daha az olumlu hissettiklerini ve görünüşle ilgili sosyal standartların farkında olunması ve uygulanmasının kızlarda daha yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir. Her iki cinsiyet için sosyo-kültürel ideallerin içselleştirilmesinin, beden kitle indeksinin, fiziksel görünüşten memnuniyetin beden memnuniyetsizliğinin yegane yordayıcıları olduğunu bulmuştur.

Mellor vd. (2010) beden imajı ve benlik saygısına zaman içerisinde yaşın ve cinsiyetin etkisini inceledikleri kısa süreli boylamsal bir çalışma yapmıştır. Araştırma örneklemini 20- 86 yaşları arasında 150 erkek ve 239 kadın oluşturmuştur. Katılımcılara iki yıllık arayla benlik saygısı, beden memnuniyetsizliği, bedeninin önemi ve yaşam doyumuyla ilgili ölçekler uygulanmıştır. Araştırmanın kesitsel kısmında yüksek benlik saygısının düşük beden memnuniyetsizliğiyle ilişkili olduğunu ancak bu değişkenler arasında yaş ve cinsiyet açısından zaman içerisinde tutarlı bir ilişki olmadığını, kadınların beden memnuniyetsizliğinin erkeklerden anlamlı şekilde yüksek olduğunu ancak görünüşüne kadınlardan daha çok önem

veren erkeklerinde aynı zamanda yüksek düzeyde beden memnuniyetsizliği olduğunu bulmuştur.

Slater ve Tiggemann (2010) ergen kızlarda ve erkeklerde beden imajı ve bozuk yeme tutum ve davranışlarına incelemiştir. Katılımcıları 12-16 yaş Aralığındaki 714 ergen (382 erkek, 332 bayan) oluşturmuştur. Katılımcılara vücut gözetimi, vücut utangaçlığı, görünüş kaygısı ve bozuk yeme tutum ve davranışlarını ölçmeye yönelik çeşitli ölçme aracı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kızlarda vücut gözetimi, vücut utangaçlığı, görünüş kaygısı ve bozuk yeme tutum ve davranışlarının erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Mwaba ve Roman (2009) Güney Afrika da bayan üniversite öğrencilerinde beden imajı memnuniyetsizliğini incelemiş olup araştırma örneklemini 150 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak öğrencilerin beden imajı memnuniyetini ölçmeye yönelik bir ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırma sonuçları üniversite öğrencisi bayanların büyük bir kısmının beden imajından memnun olduğunu göstermiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın tipi, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, araştırmanın uygulanması ve verilerin değerlendirilmesi ve araştırmanın etik yönü ile ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın tipi:

Araştırma beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarını belirlemek amacıyla tarama modelinde betimsel nitelikte hazırlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Evrenden hareketle araştırmanın örneklemini tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen Diyarbakır Dicle Üniversitesi ve Sivas Cumhuriyet Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören toplam 400 öğrenciden oluşmaktadır.

3.2. Veri toplama aracı

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından belirlenmiş olan amaçlara ulaşmak için katılımcıların sosyo-ekonomik ve demografik özelliklerini belirlemek amacıyla 12 maddeden oluşmaktadır.

3.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Katılımcıların sosyal görünüş kaygılarını belirlemek için Hart ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilen, 2010 yılında Doğan tarafından Türkçe 'ye uyarlanan, 16 maddeden oluşan "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde hazırlanmış (1. Kesinlikle Katılmıyorum- 5. Kesinlikle Katılıyorum), ölçekte yer alan ilk madde "Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim" ifadesi ters kodlanmaktadır. Diğer ifadeler ise normal kodlanmaktadır. Ölçek toplam puan esasına göre derecelendirilmektedir. En düşük 16 en yüksek 80 puan alınmaktadır. Elde edilen düşük puan sosyal görünüş kaygısının az olduğunu yüksek puan ise kaygının çok olduğunu göstermektedir.

3.3. Araştırmanın Uygulanması

Araştırma 2018.2019 eğitim öğretim yılında yapılmıştır araştırma Dicle üniversitesi ve Cumhuriyet üniversitesi Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine birebir yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır

3.4.Verilerin analizi

Araştırmanın analizinde IBM SPSS 25 Paket programı kullanılarak değişkenler yüzde (%), frekans, ortalama değerler açısından tanımlayıcı istatistikleri yapılmıştır. Diğer taraftan değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla öncelikli olarak normallik testlerine Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmış normal dağılım göstermeyen verilerde Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis H testi diğer taraftan normal dağılım gösteren verilerde bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testlerinden faydalanılmıştır.

3.5. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmanın uygulama sürecinden önce, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi 18.09.2018 tarihli ve 60263016-050.06.04-E.328877 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulu'ndan onay (Ek-4) alınmıştır. Araştırma kapsamına alınacak tüm yüksekokul öğrencilerinden; yapılacak olan araştırmaya yönelik bilgilendirilmiş, sözlü ve yazılı onamları alınmıştır. Çalışmaya katılan bireylere formlar üzerine kimlik bilgilerinin yazılmayacağı ve verilerin sadece bu çalışma için kullanılacağı belirtilmiştir.

4. BULGULAR

Demografik Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilere ait demografik bilgiler aşağıdaki Tablo1, Tablo 2, Tablo 3, Tablo 4, Tablo 5, Tablo 6, Tablo 7, Tablo 8, Tablo 9, Tablo 10, Tablo 11, Tablo 12, Tablo 13, Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 1: Verilerin Üniversiteye Göre Dağılımları

Üniversite	Frekans	Yüzde
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	200	50,0
Dicle Üniversitesi	200	50,0
Toplam	400	100,0

Tablo 1’e bakıldığında ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı katılımcıların %50’si Sivas Cumhuriyet Üniversitesi grubu, %50’si Dicle Üniversitesi grubundan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2: Verilerin Yaşa Göre Dağılımları

Yaş	Frekans	Yüzde
20 altı	82	20,5
21-26	296	74,0
27 üstü	22	5,5
Toplam	400	100,0

Tablo 2’e bakıldığında ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı katılımcıların %20,5’i 20 yaş altı Grubu, %74’ü 21-26 yaş Grubu, %5,5’i 27 üstü yaş grubundan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 3: Verilerin Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Bayan	150	37,5
Erkek	250	62,5
Toplam	400	100,0

Tablo 3’ye bakıldığında ankete katılan bayan sayısı 150 kişi olup bu sayı katılımcıların %37,5’ini ve ankete katılan erkek sayısı 250 kişi olup bu sayı katılımcıların %62,5’ini oluşturmaktadır.

Tablo 4: Verilerin Boya Göre Dağılımları

Boy	Frekans	Yüzde
-----	---------	-------

Boy	Frekans	Yüzde
160 altı	39	9,8
161-170	137	34,3
171-180	167	41,8
181+	57	14,3
Toplam	400	100,0

Tablo 4'e bakıldığında ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayının 39 kişisi %9,8'ini 160 altı grubu, 137 kişi ile %34,3'ünü 161-170 grubu, 167 kişi ile %41,8'i 171-180 grubu, 57 kişi ile %14,3'ünü oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 5: Verilerin Kiloya Göre Dağılımı

Kilo	Frekans	Yüzde
55 altı	73	18,3
56-65	117	29,3
66-75	138	34,5
76 +	72	18,0
Toplam	400	100,0

Tablo 5'e bakıldığında ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 73 kişi ile %18,3'ü 55 altı grupta, 117 kişi ile %29,3'ü 56-65 grubunda, 138 kişi ile %34,5'i 66-75 grubunda ve 72 kişi %18,0 ile 76+ grubunda olduğu görülmektedir.

Tablo 6: Verilerin BİK'e Göre Dağılımı

BİK	Frekans	Yüzde
18 altı	10	2,5
18,01-22	193	48,3
22,01-24	105	26,3
24,01 +	92	23,0
Toplam	400	100,0

Tablo 6'ya bakıldığında ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 10 kişi ile %2,5'ini 18 altı grubunda, 193 kişi iken %48,3'ü 18,01-22 grubunda, 105 kişi ile %26,3'ü 22,01-24 grubunda, 92 kişi ile %23,0'ı 24,01 + grubu oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 7: Verilerin Bölüme Göre Dağılımı

Bölüm	Frekans	Yüzde
Spor Yöneticiliği	80	20,0

Bölüm	Frekans	Yüzde
Beden Eğit. Öğrt.	137	34,3
Antrenörlük	183	45,8
Toplam	400	100,0

Tablo 7'ye bakıldığında ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 80 kişi ile %20,0'ını Spor Yöneticiliği Grubunun, 137 kişi ile %34,3'ünü Beden Eğit. Öğrt. Grubunun, 183 kişi ile %45,8'ini Antrenörlük Grubunun oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 8: Verilerin Sınıfa Göre Dağılımı

Sınıf	Frekans	Yüzde
1. Sınıf	47	11,8
2.Sınıf	131	32,8
3. Sınıf	122	30,5
4. Sınıf	100	25,0
Toplam	400	100,0

Tablo 8'e bakıldığında ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 47 kişi ile %11,8'i 1.sınıf grubunda, 131 kişi ile %32,8 ile 2.sınıf grubunda,122 kişi ile %30,5'i 3.sınıf grubunda ve 100 kişi ile %25,0'ı 4.sınıf grubundan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 9: Verilerin Öğrenci Gelirine Göre Dağılımı

Öğrenci Geliri	Frekans	Yüzde
999 altı	321	80,3
1000-1999	55	13,8
2000 +	24	6,0
Toplam	400	100,0

Tablo 9'a bakıldığında ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 321 kişi ile %80,3'ünü 999 altı grubundan, 55 kişi ile %13,8'inin 100-1999 grubundan ve 24 kişi ile %6,0'sının 2000+ grubunun oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 10: Verilerin Yaşadığı Mekâna Göre Dağılımı

Yaşadığı Mekân	Frekans	Yüzde
Aile ile	183	45,8
Yurt	98	24,5
Arkadaşlarıyla Evde	106	26,5
Tek	13	3,3
Toplam	400	100,0

Tablo 10'e bakıldığında ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 183 kişi ile %45,8'ini Aile İle grubu, 98 kişi ile %24,5'ini Yurt grubu, 106 kişi ile %26,5'ini Arkadaşlarıyla Evde grubu ve 13 kişi ile %3,3'ünü Tek grubunun oluştuğu görülmektedir.

Tablo 11: Verilerin Aile Gelirine Göre Dağılımı

Aile Geliri	Frekans	Yüzde
1601 altı	166	41,5
1602-3200	145	36,3
3200 +	89	22,3
Toplam	400	100,0

Tablo 11'e bakıldığında ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 166 kişi ile %41,5'ini 1601 altı grubu, 145 kişi ile %36,3'ünü 1602-3200 grubu, 89 kişi ile %22,3'ünü 3200+ grubunun oluştuğu görülmektedir.

Tablo 12: Verilerin Anne Mesleği Göre Dağılımı

Anne Mesleği	Frekans	Yüzde
İşçi	11	2,8
Memur	343	85,8
Ev Hanımı	9	2,3
Serbest	14	3,3

Anne Mesleği	Frekans	Yüzde
Vefat	23	5,8
Toplam	400	100,0

Tablo 12'ye bakıldığında ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 11 kişi ile %2,8'inin İşçi grubunda, 343 kişi ile %85,8'i Memur grubunda, 9 kişi ile %2,3'ü Ev Hanımı grubunda, 13 kişi ile %3,3'ü Serbest grubunda, 23 kişi ile %5,8'i Vefat grubunun oluştuğu görülmektedir.

Tablo 13: Verilerin Baba Mesleği Göre Dağılımı

Baba Mesleği	Frekans	Yüzde
İşçi	76	19,0
Memur	13	3,3
Emekli	80	20,0
İşsiz	195	48,8
Vefat	36	9,0
Toplam	400	100,0

Tablo 13'e bakıldığında ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 76 kişi ile %19,0'ını İşçi grubu, 13 kişi ile %3,3'ünü Memur grubu, 80 kişi ile %20,0'ını Emekli grubu, 195 kişi ile %48,8'ini İşsiz grubu, 26 kişi ile %9,0'ını Vefat grubunun oluştuğu görülmektedir.

Tablo 14: Verilerin Lisanslı Spor Yapmaya Göre Dağılımı

Lisanslı Spor Yapma	Frekans	Yüzde
Yapıyor	298	74,5
Yapmıyor	102	25,5
Toplam	400	100,0

Tablo 14'e bakıldığında ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 298 kişi ile %74,5'inin yapıyor grubu, 102 kişi ile %25,5'inin yapmıyor grubunun oluştuğu görülmektedir.

Verilerin Güvenilirliği

Tablo 15: Ölçeğin Cronbach α katsayıları

Faktörler	Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı (α)

Faktörler	Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı (α)
Sosyal Görünüş Kaygısı	,948

Tablo 15'e bakıldığında kullanılan ölçeğin Cronbach α katsayılarına göre güvenilir olduğu ortaya konmuştur.

Demografik Verilere Göre Faktörlerin Analizi

Demografik verilerin alt kategorilerine göre faktörlere bakış açısında farklılık olup olmadığı incelenecektir.

Faktörün Cinsiyete Göre Analizi

Cinsiyete göre kaygı düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için bağımsız gruplar t testi yapılmış ve sonucu Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16: Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları

Faktör	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	P
Sosyal Görünüş Kaygısı	Bayan	150	35,21	1,114	-3,181	,000
	Erkek	250	40,38	1,065		

Tablo 16'daki t testi bulgularına göre öğrencilerin "Sosyal Görünüş Kaygısı" cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=-3,181$; $p<0,05$). Faktöre ilişkin yapılan t testi sonucuna göre Sosyal Görünüş Kaygısında erkek cinsiyet grubunun ortalamasının 40,38(%51), bayan cinsiyet grubunun ortalaması 35,21(%44) olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile erkek cinsiyet grubunun kaygı düzeyinin bayan cinsiyet grubunun kaygı düzeyinden büyük olduğu tespit edilmiştir.

Faktörün Yaptığı Lisanslı Spor Yapmaya Göre Analizi

Lisanslı Spor Yapmaya göre kaygı düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için bağımsız gruplar t testi yapılmış ve sonucu Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17: Lisanslı Spor Yapmaya Göre Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları

Faktör	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	P
Sosyal Görünüş Kaygısı	Yapıyor	298	37,89	,91	-1,175	,951
	Yapmıyor	102	40,03	1,58		

Tablo 17'deki t testi bulgularına göre öğrencilerin "Sosyal Görünüş Kaygısı" lisanslı

spor yapmaya göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=-1,175$; $p>0,05$). Faktöre ilişkin yapılan t testi sonucuna göre Sosyal Görünüş Kaygısında lisanslı spor yapan grubunun ortalamasının 37,89(%47), lisanslı spor yapmayan grubunun ortalaması 40,03(%50) olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile lisanslı spor yapan grubunun kaygı düzeyi ile lisanslı spor yapmayanların kaygı düzeylerinde farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Faktörün Üniversiteye Göre Analizi

Üniversitelere göre kaygı düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için bağımsız gruplar t testi yapılmış ve sonucu Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18: Üniversiteye Göre Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları

Faktör	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	P
Sosyal Görünüş Kaygısı	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	200	38,81	1,08	,468	,490
	Dicle Üniversitesi	200	38,07	1,16		

Tablo 18’deki t testi bulgularına göre öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” üniversitelere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=,468$; $p>0,05$). Faktöre ilişkin yapılan t testi sonucuna göre Sosyal Görünüş Kaygısında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi grubunun ortalamasının 38,81(%49), Dicle Üniversitesi grubunun ortalaması 38,07(%49) olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile Sivas Cumhuriyet Üniversitesi grubunun kaygı düzeyi ile Dicle Üniversitesi kaygı düzeylerinde farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Faktörlerin Yaşa Göre Analizi

Tablo 19: Faktörlerin Yaşa Göre Analizi

ANOVA						
Faktör		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Gruplar Arası	648,741	2	324,370	1,284	,278
	Gruplar İçi	100297,937	397	252,640		
	Toplam	100946,677	399			

Tablo 20: Faktörlerin Yaşa Göre Ortalamaları

Yaş Grupları	N	\bar{X}	Ss
20 altı	82	37,74	1,75
21-26	296	38,99	,92
27 üstü	22	33,59	3,26
Toplam	400	36,77	1,98

Tablo 19'daki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin "Sosyal Görünüş Kaygısı" düzeyleri öğrencilerin Yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1,284$; $p>0,05$). Tablo 20'deki yaş gruplarının ortalamaları incelendiğinde, yaş gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm yaş gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 36,77(%46) olduğu tespit edilmiştir.

Faktörün Sınıfa Göre Analizi**Tablo 21:** Faktörün Sınıfa Göre Analizi

ANOVA						
Faktör		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Gruplar Arası	887,258	3	295,753	1,170	,321
	Gruplar İçi	100059,420	396	252,675		
	Toplam	100946,678	399			

Tablo 22: Faktörün Sınıfa Göre Ortalamaları

Sınıf Grupları	N	\bar{X}	Ss
1. Sınıf	47	37,06	2,42
2. Sınıf	131	40,15	1,40
3. Sınıf	122	38,77	1,34

4. Sınıf	100	36,44	1,65
Toplam	400	38,10	1,70

Tablo 21’deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” düzeyleri öğrencilerin Sınıflarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1,170$; $p>0,05$). Tablo 22’deki sınıf gruplarının ortalamaları incelendiğinde, sınıf gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm sınıf gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 38,10 (%48) olduğu tespit edilmiştir.

Faktörün Ailelerin Gelirine Göre Analizi

Tablo 23: Faktörün Aile Gelirine Göre Analizi

ANOVA						
Faktör		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Gruplar Arası	1236,451	2	618,225	2,461	,087
	Gruplar İçi	99710,227	397	251,159		
	Toplam	100946,678	399			

Tablo 24: Faktörün Aile Gelirine Göre Ortalamaları

Aile Geliri	N	\bar{X}	Ss
1601 altı	166	40,28	1,23
1602-3200	145	37,98	1,34
3200 +	89	40,28	1,61
Toplam	400	39,51	1,39

Tablo 23’deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” düzeyleri öğrencilerin aile gelirine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=2,461$; $p>0,05$). Tablo 24’deki aile gelir gruplarının ortalamaları incelendiğinde, aile gelir gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm aile gelir gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 39,51(%48) olduğu tespit edilmiştir.

Faktörün Öğrencinin Yaşadığı Mekâna Göre Analizi

Tablo 25: Faktörün Öğrencinin Yaşadığı Mekâna Göre Analizi

ANOVA						
Faktör		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Gruplar Arası	315,218	3	105,073	,413	,743
	Gruplar İçi	100631,459	396	254,120		
	Toplam	100946,677	399			

Tablo 26: Faktörlerin Yaşadığı Mekâna Göre Ortalamaları

Öğrencinin Yaşadığı Mekân	N	\bar{X}	Ss
Aile İle	166	37,67	1,16
Yurt	145	38,65	1,59
Arkadaşlarım ile	89	39,15	1,60
Tek	13	41,84	3,87
Toplam	399	39,32	2,05

Tablo 25'deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin "Sosyal Görünüş Kaygısı" düzeyleri öğrencilerin yaşadığı mekâna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=2,461$; $p>0,05$). Tablo 26'daki öğrencilerin yaşadığı mekân gruplarının ortalamaları incelendiğinde, yaşanan mekân gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm yaşanan mekân gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 39,32(%49) olduğu tespit edilmiştir.

Faktörün Öğrenci Gelirine Göre Analizi

Tablo 27: Faktörün Öğrenci Gelirine Göre Analizi

ANOVA						
Faktör		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Gruplar Arası	731,256	3	243,752	,961	,411

	Gruplar İçi	100142,007	395	253,524		
	Toplam	100873,263	398			

Tablo 28: Faktörlerin Öğrenci Gelirine Göre Ortalamaları

Öğrencinin Aylık Geliri	N	\bar{X}	Ss
999 altı	319	38,15	,87
1000-1999	55	38,60	2,39
2000+	24	42,33	3,30
Toplam	398	39,69	2,19

Tablo 27’deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” düzeyleri öğrenci gelirine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=,961$; $p>0,05$). Tablo 28’deki öğrenci gelir gruplarının ortalamaları incelendiğinde, öğrenci gelir gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm öğrenci gelir gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 39,69 (%50) olduğu tespit edilmiştir.

Faktörün Bölüme Göre Analizi

Tablo 29: Faktörün Bölüme Göre Analizi

ANOVA						
Faktör		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Gruplar Arası	285,554	2	142,777	,563	,570
	Gruplar İçi	100661,124	397	253,554		
	Toplam	100946,677	399			

Tablo 30: Faktörlerin Bölüme Göre Ortalamaları

Bölüm	N	\bar{X}	Ss
Spor Yöneticiliği	80	38,01	1,72
Beden Eğit. Öğrt.	137	39,60	1,42
Antrenörlük	183	37,75	1,14
Toplam	400	38,45	1,43

Tablo 29'daki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin "Sosyal Görünüş Kaygısı" düzeyleri öğrenci bölümlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=,563$; $p>0,05$). Tablo 30'daki bölüm gruplarının ortalamaları incelendiğinde, bölüm gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm bölüm gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 38,45 (%48) olduğu tespit edilmiştir.

Faktörün BİK'e Göre Analizi

Tablo 31: Faktörün BİK'e Göre Analizi

ANOVA						
Faktör		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Gruplar Arası	1665,436	3	555,145	2,214	,086
	Gruplar İçi	99281,241	396	250,710		
	Toplam	100946,678	399			

Tablo 32: Faktörlerin BİK'e Göre Ortalamaları

BİK	N	\bar{X}	Ss
18 altı	10	36,00	6,31
18,01-22	193	36,47	1,03
22,01-24	105	40,11	1,63
24,01 +	92	40,92	1,77
TOPLAM	400	38,37	2,68

Tablo 31'deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” düzeyleri BİK'e göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=,563$; $p>0,05$). Tablo 32'deki BİK gruplarının ortalamaları incelendiğinde, BİK gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm BİK gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 38,37 (%48) olduğu tespit edilmiştir.



5. TARTIŞMA

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının araştırıldığı bu çalışmamız Diyarbakır Dicle Üniversitesi ve Sivas Cumhuriyet Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören toplam 400 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %37,5'si (150) kadın katılımcılardan %62,5'i de (250) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Kullanılan ölçeğin Cronbach Alpha İç tutarlılık Katsayısı ,948 çıkmıştır. Bu yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Yapılan analizlerden elde edilen bazı önemli sonuçlar aşağıda gösterilmiştir.

Sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmektedir. ($p < 0,05$) Yapılan analizde erkek cinsiyet grubunun kaygı düzeyinin ($\bar{X}=40,38$) bayan cinsiyet grubunun kaygı düzeyinden ($\bar{X}=35,21$) büyük olduğu tespit edilmiştir. Kılıç (2015) "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Erkeklerin puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Dinç (2016) lise öğrencilerinin sosyala görünüş kaygılarını araştırdığı çalışmasında, sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1,284$; $p > 0,05$). Benzer şekilde Dinç (2016), çalışmasında sosyal görünüş kaygısının yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin lisanslı spor yapıp ya da yapmamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=-1,175$; $p > 0,05$). Faktöre ilişkin yapılan t testi sonucuna göre Sosyal Görünüş Kaygısında lisanslı spor yapan grubunun ortalamasının 37,89(%47), lisanslı spor yapmayan grubunun ortalaması 40,03(%50) olduğu görülmüştür. Vatanserver'in (2017) yapmış olduğu çalışmada lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin sosyal görünüş kaygıları seviyelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuçların ışığında, lisanslı spor yapan ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının, lisanslı spor yapmayanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” düzeyleri öğrencilerin aile gelirine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=2,461$; $p>0,05$). Yüceant (2012) çalışmasında beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Buna göre araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının aile gelir durumu değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının gelir durumu açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri öğrenci gelirine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. ($F=,961$; $p>0,05$). Brnzer şekilde Kılıç’ın (2015) çalışmasında da sosyal görünüş kaygı ölçeği puanlarının ayda bireysel olarak harcanan paraya göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri öğrencilerin Sınıflarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1,170$; $p>0,05$). Tüm sınıf gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 38,10 (%48) olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Yüceant (2012) araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerini karşılaştırmıştır. Buna göre beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” üniversitelere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=,468$; $p>0,05$). Sosyal Görünüş Kaygısında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi grubunun ortalamasının 38,81(%49), Dicle Üniversitesi grubunun ortalaması 38,07(%49) olduğu görülmüştür. Yüceant (2012) beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri üniversite değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri üniversite değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Sosyal Görünüş Kaygısında Aksaray Üniversitesi ortalamasının ($\bar{X}=1,98$), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi ortalamasının ($\bar{X}=1,98$), Niğde Üniversitesi ortalamasının ($\bar{X}=2,00$), Ondokuz Mayıs Üniversitesi ortalamasının ($\bar{X}=1,91$), Ahi Evran Üniversitesi ortalamasının ($\bar{X}=2,24$), Cumhuriyet Üniversitesi ortalamasının ($\bar{X}=2,00$) olduğu görülmüştür.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

- Ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı katılımcıların %50'si Sivas Cumhuriyet Üniversitesi grubu, %50'si Dicle Üniversitesi grubundan oluştuğu görülmektedir.
- Ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı katılımcıların %20,5'i 20 yaş altı Grubu, %74'ü 21-26 yaş Grubu, %5,5'i 27 üstü yaş grubundan oluştuğu görülmektedir.
- Ankete katılan bayan sayısı 150 kişi olup bu sayı katılımcıların %37,5'ini ve ankete katılan erkek sayısı 250 kişi olup bu sayı katılımcıların %62,5'ini oluşturmaktadır.
- Ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayının 39 kişisi %9,8'ini 160 altı grubu, 137 kişi ile %34,3'ünü 161-170 grubu, 167 kişi ile %41,8'i 171-180 grubu, 57 kişi ile %14,3'ünü oluşturduğu görülmektedir.
- Ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 73 kişi ile %18,3'ü 55 altı grupta, 117 kişi ile %29,3'ü 56-65 grubunda, 138 kişi ile %34,5'i 66-75 grubunda ve 72 kişi %18,0 ile 76+ grubunda olduğu görülmektedir.
- Ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 10 kişi ile %2,5'ini 18 altı grubunda, 193 kişi ile %48,3'ü 18,01-22 grubunda, 105 kişi ile %26,3'ü 22,01-24 grubunda, 92 kişi ile %23,0'ı 24,01 + grubu oluşturduğu görülmektedir.
- Ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 80 kişi ile %20,0'ını Spor Yöneticiliği Grubunun, 137 kişi ile %34,3'ünü Beden Eğit. Öğrt. Grubunun, 183 kişi ile %45,8'ini Antrenörlük Grubunun oluşturduğu görülmektedir.
- Ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 47 kişi ile %11,8'i 1.sınıf grubunda, 131 kişi ile %32,8 ile 2.sınıf grubunda, 122 kişi ile %30,5'i 3.sınıf grubunda ve 100 kişi ile %25,0'ı 4.sınıf grubundan oluştuğu görülmektedir.
- Ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 321 kişi ile %80,3'ünü 999 altı grubundan, 55 kişi ile %13,8'inin 100-1999 grubundan ve 55 kişi ile %6,0'sinin 2000+ grubunun oluşturduğu görülmektedir.

- Ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 183 kişi ile %45,8'ini Aile İle grubu, 98 kişi ile %24,5'ini Yurt grubu, 106 kişi ile %26,5'ini Arkadaşlarımla Evde grubu ve 13 kişi ile %3,3'ünü Tek grubunun oluştuğu görülmektedir.
- Ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 166 kişi ile %41,5'ini 1601 altı grubu, 145 kişi ile %36,3'ünü 1602-3200 grubu, 89 kişi ile %22,3'ünü 3200+ grubunun oluştuğu görülmektedir.
- Ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 11 kişi ile %2,8'inim İşçi grubunda, 343 kişi ile %85,8'i Memur grubunda, 9 kişi ile %2,3'ü Ev Hanımı grubunda, 13 kişi ile %3,3'ü Serbest grubunda, 23 kişi ile %5,8'i Vefat grubunun oluştuğu görülmektedir.
- Ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 76 kişi ile %19,0'mı İşçi grubu, 13 kişi ile %3,3'ünü Memur grubu, 80 kişi ile %20,0'mı Emekli grubu, 195 kişi ile %48,8'ini İşsiz grubu, 26 kişi ile %9,0'mı Vefat grubunun oluştuğu görülmektedir.
- Ankete katılan sayısı 400 kişi olup bu sayı 298 kişi ile %74,5'inin yapıyor grubu, 102 kişi ile %25,5'inin yapmıyor grubunun oluştuğu görülmektedir.
- T testi bulgularına göre öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=-3,181$; $p<0,05$). Faktöre ilişkin yapılan t testi sonucuna göre Sosyal Görünüş Kaygısında erkek cinsiyet grubunun ortalamasının 40,38(%51), bayan cinsiyet grubunun ortalaması 35,21(%44) olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile erkek cinsiyet grubunun kaygı düzeyinin bayan cinsiyet grubunun kaygı düzeyinden büyük olduğu tespit edilmiştir.
- T testi bulgularına göre öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” lisanslı spor yapmaya göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=-1,175$; $p>0,05$). Faktöre ilişkin yapılan t testi sonucuna göre Sosyal Görünüş Kaygısında lisanslı spor yapan grubunun ortalamasının 37,89(%47), lisanslı spor yapmayan grubunun ortalaması 40,03(%50) olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile lisanslı spor yapan grubunun kaygı düzeyi ile lisanslı spor yapmayanların kaygı düzeylerinde farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.
- T testi bulgularına göre öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” üniversitelere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=,468$; $p>0,05$). Faktöre ilişkin

yapılan t testi sonucuna göre Sosyal Görünüş Kaygısında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi grubunun ortalamasının 38,81(%49), Dicle Üniversitesi grubunun ortalaması 38,07(%49) olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile Sivas Cumhuriyet Üniversitesi grubunun kaygı düzeyi ile Dicle Üniversitesi kaygı düzeylerinde farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

- ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” düzeyleri öğrencilerin Yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1,284$; $p>0,05$). Tablo 20’deki yaş gruplarının ortalamaları incelendiğinde, yaş gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm yaş gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 36,77(%46) olduğu tespit edilmiştir.
- ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” düzeyleri öğrencilerin Sınıflarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=1,170$; $p>0,05$). Tablo 22’deki sınıf gruplarının ortalamaları incelendiğinde, sınıf gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm sınıf gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 38,10 (%48) olduğu tespit edilmiştir.
- ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” düzeyleri öğrencilerin aile gelirine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=2,461$; $p>0,05$). Tablo 24’deki aile gelir gruplarının ortalamaları incelendiğinde, aile gelir gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm aile gelir gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 39,51(%48) olduğu tespit edilmiştir.
- ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” düzeyleri öğrencilerin yaşadığı mekâna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=2,461$; $p>0,05$). Tablo 26’deki öğrencilerin yaşadığı mekân gruplarının ortalamaları incelendiğinde, yaşanan mekân gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm yaşanan mekân gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 39,32(%49) olduğu tespit edilmiştir.
- ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” düzeyleri öğrenci gelirine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=,961$; $p>0,05$). Tablo 28’deki öğrenci gelir gruplarının ortalamaları

incelendiğinde, öğrenci gelir gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm öğrenci gelir gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 39,69 (%50) olduğu tespit edilmiştir.

- ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” düzeyleri öğrenci bölümlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=,563$; $p>0,05$). Tablo 30’deki bölüm gruplarının ortalamaları incelendiğinde, bölüm gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm bölüm gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 38,45 (%48) olduğu tespit edilmiştir.
- ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Sosyal Görünüş Kaygısı” düzeyleri BİK’e göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F=,563$; $p>0,05$). Tablo 32’deki BİK gruplarının ortalamaları incelendiğinde, BİK gruplarında sosyal görünüş kaygısının farklılık göstermediği, tüm BİK gruplarında kaygı düzeyinin ortalama 38,37 (%48) olduğu tespit edilmiştir.

6.2. Öneriler

1- Bu çalışma Dicle ve Sivas Cumhuriyet Üniversitelerinin beden eğitimi ve spor yüksekokullarının beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğretmen adayları üzerinde gerçekleşmiştir. Araştırmaya başka üniversitelerin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerini de dahil edilerek farklı örneklemeler üzerinde gerçekleştirilmesi beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri hakkında daha geniş ve kapsamlı bilgi vereceği düşünülmektedir.

2- Sosyal kaygı problemleri olan bireyler zamanla utangaçlık, içe kapanma ve toplumdan uzaklaşma eğilimleri göstermektedirler. Aynı zaman da ikili ilişkilerde kendilerini yetersiz gördükleri için sağlıklı bir iletişim kuramazlar. Bu kişilere etkin bir psikolojik danışmanlık hizmeti verilmelidir.

3- Araştırmada sosyal görünüş kaygı düzeyi cinsiyet, aile geliri, kişisel aylık gelir, sınıf, yerleşim yeri gibi ve yaş gibi değişkenler dikkate alınarak incelenmiştir. İleriki araştırmalarda farklı değişkenler dahil edilerek araştırmalar yapılabilir.

4- Üniversitelerde ve yurtlarda, sosyal görünüş kaygısı olan öğrencilerin sosyal ilişkilerde daha başarılı olması ve kendileriyle barışık olmaları için sosyal aktivitelerin sayısı arttırılmalı ve iletişim kurabilecekleri alanlar yaratılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Açak, M. (2016). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
- Ağaoğlu, S.A., Taşmektepligil, Y., Aksoy, Y. ve Hazar, F. (2008). Yaz spor okullarına katılan gençlerin yaş gruplarına göre fiziksel ve teknik gelişimlerinin analizi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 159-166.
- Akgün, A., Gönen, S. ve Aydın, M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Aksoydan, E. ve Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53, 264-270.
- Aktaş, A., Aştı, A.T., Bakanoğlu, E., Çelebioğlu, M. (2010) . Bir Hemşirelik Yüksekokulunda Beden İmgesi Algısının Belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, Cilt 18, Sayı:2, 63- 71.
- Alisinaoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğilim ve Bilim*, 28(128), 65-71.
- Alkan, A., Eker, H., Hallıoğlu, O., Çıtırık, D., Parlak, E. ve Demetgül, H. (2013). Obez ve spor yapan çocuklarda kalp hızı değişkenliğinin karşılaştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 8-13.
- Altabe, M., & Thompson, J. K. (1992). Size estimation versus figural ratings of body image disturbance: Relation to body dissatisfaction and eating dysfunction. *International Journal of Eating Disorders*, 11(4), 397-402.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, (çev., E. Köroğlu) Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, Hekimler Yayın Birliği, Ankara
- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1- 15.

- Ardahan, F. ve Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341
- Aslan, M. F. ve Okumuş, Y. (2003). Tenis ile ilgilenen sporcuların sosyo ekonomik özellikleri. *Raket Sporları Sempozyumu*. 31 Ekim-01 Kasım 2003, Kocaeli.
- Atwater, E. (1990). *Psychology of Adjustment Personal Growth in a Changing World*, 4. Edition, New Jersey: Prentice Hall,
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A Review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401
- Bal, E. (2010). İlköğretim Okullarındaki Beden Eğitimi Dersinin Yapılmasında Karşılaşılan Yetersizliklerin Giderilmesinde Yönetici ve Öğretmenlerin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul
- Bergeron, D. B. (2007). The relationship between body image dissatisfaction and psychological health: An exploration of body image in young adult men. *Unpublished doctorate thesis*. School of The Ohio State University. USACash, 1989).
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O. & Cury, F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 381-397.
- Bögels, S.M., et al. (2001). "Familial Correlates Of Social Anxiety In Children And Adolescents" *Behaviour Research And Therapy*, Vol.39, pp 237-287.
- Canpolat, I.B., Orsel, S., Akdemir, A., Ozbay, H.M. (2005). The Relationship Between Dieting And Body Image, Body Ideal, Self-Perception, And Body Mass Index In Turkish Adolescents. *International Journal Of Eating Disorders*, 37, 150-155.
- Carver C. and Scheier M. (1998). *Perspectives on psychology*. Cambridge University Press, pp 281-282.
- Casey, M., Harvey, J., Telford, A., Eime, R., Mooney, A. & Payne, W. (2016). Patterns of time use among regional and rural adolescent girls: Associations

- with correlates of physical activity and health-related quality of life. *Journal of Science and Medicine in Sport*, in press, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2016.02.004>.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *Journal of Eating Disorder*, 31, 455-460.
- Cash, T.F and Brown, T.A (1989) "Gender and Body Images: Stereotypes And Realities" *Sex Roles*, Vol. 21, pp 361-373.
- Çepikkurt F ve Coşkun F, (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 17-24.
- Cesur, C. (2017). Bir Grup Çalışan Yetişkinde Kaygı Düzeyi, Mükemmeliyetçilik ve Öfke Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Chen, J.L., Fox, R.K., Haase, M.A., Ku, W.P.(2010). Correlates Of Body Dissatisfaction Among Taiwanese Adolescents. *Asia Pacific Journal Of Clinical Nutrition*, 19(2), 172-179.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (Çev., T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 213-227.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan Ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul*
- Cücelioğlu, D. (1999). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi. ss.128-211.*
- Çok, F. (1990). Body Image Satisfaction In Turkish Adolescents. *Adolescence*, 25, 409–413.
- Çoban, B. ve Ünveren, A. (2007). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi. (Editör: Oğuzhan Zirek). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara*
- Çolakoğlu, F. F. ve Karacan, S. (2006). Genç bayanlar ile orta yaş bayanlarda aerobik egzersizin bazı fizyolojik parametrelere etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 277-284.

- Çöndü, A. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- H. (2011). Body İmage And Psychological Well-Being İn Adolescents: The Relationship Between Gender And School Type. *The Journal Of Genetic Psychology*, 172(1), 67-83.
- Deli, E. Bakle, I. & Zachopoulou, E. (2006). Implementing intervention movement programs for kindergarten children. *Journal of Early Childhood Research*, 4(1), 5- 18.
- Dever, A. (2010). *Spor sosyolojisi*. Başlık Yayınları, İstanbul
- Dilbaz, N. (1997). “Sosyal Fobi”, *Psikiyatri Dünyası*, 1, ss. 18–24.
- Dinç, M. A. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun
- Dixit, S., Agarwal, G.G., Singh, V.J., Kant, S., Singh, N. (2011). A Study On Consciousness Of Adolescent Girls About Their Body İmage. *Indian Journal Of Community Medicine*, Vol.36, Issue 3, 197-202.
- Doğan, T., (2009). Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Dönmez, Ş. N. (2018). Evli Çiftlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Duman, S. ve Kuru, E. (2010). Spor yapan ve spor yapmayan Türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 18-26.
- Dwyer, J.J.M., Allison, K. R., Golderberg, E. R., Fein, A. J., Yoshida, K. K. & Boutilier, M. A. (2006). Adolescent girls’ perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence*, 41(161), 75-89.
- Eraslan, M. ve Hekim, M. (2015). Yaşlı bireylerde fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik ve fonksiyonel özellikler üzerine etkilerinin incelenmesi. *VIII. Ulusal Yaşlılık Kongresi*, 16-18 Nisan 2015, Denizli.
- Ertaş, H., (2014). Beden Algısının Gelişimi, *Eğitim ve Bilim*, Vol. 35, No 156

- Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192-203
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve Sonrası*, On Altıncı Basım. İstanbul: Metis Yayınları
- Geçtan, E. (2012). *İnsan Olmak*. 11. Basım, Metis Yayınları, İstanbul, 2012.
- Gezer, E. D. (2010). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gökhan, İ., Kürkcü, R., Devocioğlu, S. ve Aysan, H.A. (2011). Yüzme egzersizinin solunum fonksiyonları, kan basıncı ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. *Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 35-41.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: contemporary perspectives. *Journal of health psychology*, 11(4), 523-530.
- Harputlu, D. (2005). Kadın Mahkumlarda Benlik Saygısı ve Kendi Kendine Meme Muayenesi İlişkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Hart, E. A., Leary, M.R. & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. C. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15, 48-59.
- Hassmen, P., Koivula, N. & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological wellbeing: A Population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30, 17-25.
- Hekim, M. (2015). Çocuk gelişimi ve eğitiminde beden eğitimi derslerinin yeri ve önemi. *VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 21-23 Mayıs 2015, Muğla.
- Heper, E. (2012). Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi. (Editör: Hayri Ertan). Birinci Baskı. Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir
- Hill, A. M., Buckley, Jonathan D., Murphy, Karen J. & Howe, P. R. C. (2007). Combining fish- oil supplement with regular aerobic exercise improves body

- composition and cardiovascular disease risk factors. *Am J Clin Nutr*, 85, 1267-1274
- Holsen, I., Kraft, P., & Roysamb, E. (2001). The Relationship between Body Image and Depressed Mood in Adolescence: A 5-year Longitudinal Panel Study. *Journal of Health Psychology*, 6(6) 613–627.
- Horney, K. (2015). Nevrozlar ve İnsan Gelişimi, (Çev. E. Erbatır), 2.Baskı, İstanbul: Sel yayıncılık.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- Jung, J. & Sharron, J. L. (2003). Body Image, Appearance Self-Schema, and Media Images. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(1), 27-51.
- Jung, J., & Lee, S-H. (2006). Behavior between korean and U.S. women cross-cultural comparisons of appearance selfschema, body image, self-esteem, and dieting. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 34, 350.
- Kalafat, T., Kıncal, Y.R.(2008). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 41-47.
- Karaman, S. (2009). Sağlık İle İlgili Programlarda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Karaaslan, A. (1993). Öğrenci Hemşirelerin Benlik Saygısı Düzeyleri Ve Bunu Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi H.Y.O. Dergisi*, 9(2), ss. 21-29.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 31-63.
- Kelley, G. A. & Kelley, K.S. (2006). Effects of aerobic exercise on c-reactive protein, body composition, and maximum oxygen consumption in adults: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Metabolism Clinical and Experimental*, 55, 1500-1507.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

- Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya
- Kırcı, G., Gültekin, O. ve Vatansever, Ş. (2003). Tenisçilerin, atletlerin ve sedanterlerin somatotip ve vücut yağ yüzdelerinin karşılaştırılması. *Raket Sporları Sempozyumu*, 31 Ekim-01 Kasım, Kocaeli
- Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 399-413.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 94-112.
- Leary, M.R. (1983). "A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale" *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, pp 371-376.
- Masterson, J.F. (2014). Gerçek Kendilik, (Çev., P. Üzeltüzenci), Birinci Baskı, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Mellor, D., Tyszkiewicz, F.M., McCabe, P.M., Ricciardelli, A.L. (2010). Body Image And Self Esteem Across Age And Gender: A Short-Term Longitudinal Study. *Sex Roles*, 63, 672-681.
- Mellor,D., Ricciardelli, A.L., McCabe, P.M., Yeow, J., Mamat, H.N.,Hapidzal, M.F.N. (2010). Psychological Correlates Of Body İmage And Body Change Behaviors Among Malaysian Adolescent Boys And Girls. *Sex Roles*, 63, 386-398.
- Mengütay, S. (2005). Çocuklarda hareket gelişimi ve spor. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul
- Moore, M. J. & Chudley, E. (2005). Sport and physical activity participation and substance use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 36(6), 486-493.
- Mutlu S. (2007). Kalıcı Abdominal Stomalı Hastalarda Beden İmajı Değişiminin Yaşam Kalitesine Etkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul

- Mwaba, K., Roman, V.N. (2009). Body Image Satisfaction Among A Sample Of Black Female South African Students. *Social Behavior And Personality*, 37(7), 905-910.
- Namlı, A. (2016). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Çocuklarının Düzenli Spor Yapma Durumlarının Tespiti. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın Üniversitesi, Bartın
- Nebioğlu, D. (2006). Beden eğitimi dersi genel esasları ve planlaması denetimi. 2. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Ocak, Y., Keskin, V., Tortop, Y. ve Gölünük, S. (2011). Çocuklarını yaz spor okullarına gönderen ailelerin sosyo-ekonomik durumları ve beklentileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 13-22
- Odağ, C. (2001). Nevrozlar-1,2, Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları No:2, İzmir
- Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7, 2, 1-14.
- Orhan, Ö. (2005). Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Ogden, J. and Evans, C. (1996). The problem with weighting: effects on mood, self-esteem and body image. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 20(3), pp 272- 277
- Ölçücü, B., Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A. ve Aybek, A. (2012). Üniversiteler arası tenis müsabakalarına katılan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 5-12.
- Öksüz, Y.(2012). Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri İle Vücut Algıları Arasındaki İlişki. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 28, 69-77.
- Öner, U. (1987). Benlik Gelişimine İlişkin Kuramlar, Ergenlik Psikolojisi, B. Onur (Ed.), 2. Basım, Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete Bozuklukları Ve Tedavisi*, 1.Baskı, İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları

- Özakkaş, T. (2017). Bütüncül Psikoterapi, 9.Baskı, İstanbul: Litera Yayıncılık
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş.C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özdinç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84
- Öztürk, F., Efe, M. ve Koparan, Ğ. (2007). 14-16 Yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4), 147-155.
- Öztürk, A. (2008). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Denizli.
- Özyürek, A., Özkan, Ğ., Begde, Z. ve Yavuz, N. F. (2015). Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 479-488.
- Pearce, J. (1993). Women's Bodies, Women's Exercise, *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 3(2), pp 39-44.
- Polat, G. (2009). 9–12 Yaş Grubu Çocuklarda 12 Haftalık Temel Badminton Eğitimi Antrenmanlarının Motorik Fonksiyonları Ve Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkileri. Yüksek lisans tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana
- Salmon, J., Booth, M. L., Phongsavan, P., Murphy, N. & Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiologic Reviews*, 29, 144-159.
- Sarıçam H., vd., (2013). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinde Benlik Saygısı, Farklı Yetenek Ve Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), pp 525-540

- Saygın, Ö., Polat, Y. ve Karacabey, K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(3), 205-212
- Selçuk, T. (2006). Ortaöğretim Öğrencilerinin Ders Dışı Spor Faaliyetlerine Katılımı Ve Sorunları (Mersin İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Schneier, F. R. and Liebowitz, M. R. (1990). Handbook child and adult psychopathology, Eds. R.M. Hersen and C.G. Last, New York: Pergamon Press
- Sheerder, J., Thomis, M., Vanreusel, B., Lefevre, J., Renson, R., Eynde, B. V. & Beunen, G. P. (2006). Sports participation among females from adolescence to adulthood. *International Review For The Sociology of Sport*, 41(3-4), 413-430
- Slater, A., Tiggemann, M. (2010). Body Image And Disordered Eating In Adolescent Girls And Boys: A Test Of Objectification Theory. *Sex Roles*, 63, 42-49.
- Soyuer, F., Ünalın, D. ve Elmalı, F. (2010). Normal ağırlıklı ve obez üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 862-872.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A. & Donovan, K. A. (2010). Relationships between youth sport participation and selected health risk behaviors from 1999 to 2007. *Journal of School Health*, 80(8), 399-410.
- Taysi, E. (2000), Benlik Saygısı, Arkadaşlardan Ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tekeli Ş. C. (2017). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Adayları İle Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Akademik Öz - Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın
- Tekin, M. (2008). “Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Model Çerçevesinde Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Alkol Kötüye Kullanımı İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Muğla

- Tel, M. ve Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261-278
- Takako S. (1994). “ Familial and Developmental Antecedents of Social Anxiety”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Temple Üniversitesi, Philadelphia.
- Tokgöz, Ö. (2017). Lise Sınavlarına Hazırlanan Çocuklarda Kaygı Düzeyi, Yaşam Kalitesi ve Ebeveyn Tutumları Açısından Cinsiyetler Arasındaki Farkların İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Tokenan, B. Ö. (2013). Öğretmen Adaylarının Müzik Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler Bakımından İncelenmesi. *NWSA- Fine Arts*, 9(2), 84- 100.
- Trost, S. G. & Loprinzi, P. D. (2011). Parental influences on physical activity behavior in children and adolescents: A Brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(2), 171-181
- Türkay, İ. K., Dinçer, E. ve Dinçer, Ö. (2014). Bireylerin spor yapma amaçlarının beden kitle indeksi, yaş ve cinsiyete göre incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2, 255-260
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam Dergisi*, 19(1), ss. 24-29
- Uğurlu, N., Akın, H. (2008). Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı ve Psikolojik Belirtileri İle İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11, 4, 38-47.
- Ünlü, H. ve Aydos, L. (2007). Öğretmen görüşlerine göre; beden eğitimi derslerinde öğretmenlerin ve öğrencilerin tercih ettikleri öğretim yöntemleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 71-81.
- Vatansever, S. (2017). Lisanslı Spor Yapan Ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Wagner, N. & Kirch, W. (2006). Recommendations for the promotion of physical activity in children. *J Public Health*, 14, 71-75

- Watson, D. and Friend R. (1969). "Measurement of Social-Evaluative Anxiety"
Journal of Consulting Clinical Psychology, 33, pp 448-457.
- Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E. & Kondilis, V. A. (2006).
The relationship between motor proficiency and physical activity in children.
Pediatrics, 118(6), 1758-1765.
- Yaprak, P. ve Amman, M. T. (2009). Sporda kadınlar ve sorunları. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 39-49
- Yavuzer, H. (2011). *Çocuk Psikolojisi*, 33. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yenilmez, K. ve Özbey, N. (2006). Özel Okul ve Devlet Okulu Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 431-448.
- Yeşilyaprak, B. (2004). *Eğitimde Bireysel Farklılıklar*, Ankara: Nobel Yayıncılık
- Yörükoğlu, A. (2000). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunları, İstanbul: Özgür Yayınevi,
- Yüceant M. (2012). Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray Üniversitesi, Aksaray
- Yetim, A. A. (2005). Sosyoloji ve spor. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul
- Yıldırım, Y. (2007). Türkiye’de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri. Yüksek lisans tezi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Yıldırım, S. (2011). Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu
- Yousefi B, Hassani Z and Shokri O, (2009). Reliability and factor validity of the 7-Item social physique anxiety scale among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2, 201-4.
- Young, J.E. (1990). Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema Focused Approach, Professional Resource Press, Sarasota
- Young, J.E., Klosko, J.S. ve Weishaar, E.M. (2003). Şema Terapi (Çev., T.V. Soylu). Litera Yayıncılık, İstanbul

Yücel, N. (2008). “Kilolu ve Obez Kadınlarda Obezite ve Benlik Saygısı İlişkisinin Değerlendirilmesi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.



DEĞERLİ KATILIMCILAR,

Bu çalışma, "Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Alan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacaktır.

Aşağıda yer alan sorulardan sizi en iyi tanımlayan ifadelere (X) işareti koyunuz.

Yardıminız için teşekkür ederiz.

**Suna
KAYMAK**

Cumhuriyet Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor A.D.
Yüksek Lisans Öğrencisi

A.KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaşınız?
2. Cinsiyetiniz? () Kız () Erkek
3. Boyunuz:.....cm/ Kilonuz:.....kg
4. Bölümünüz. ()SYB ()BEÖ ()AEB
5. Sınıfınız? ()1. ()2. ()3. ()4.
6. Kendinize ait aylık geliriniz?
()999TL ve altı ()1000-1999 TL ()2000 TL ve üzeri
7. Öğrencilik yaşamınızda nerede kalıyorsunuz?
() Ailele Birlikte ()Yurtta
() Arkadaşlarıyla Birlikte evde () Tek Başına
8. Ailenizin aylık ortalama toplam geliri?
()1601TL ve altı ()1602-3200 TL ()3200 TL ve üzeri
9. Annenizin mesleği?
.....
10. Babanızın Mesleği?
.....
11. Lisanslı olarak herhangi bir spor yaptınız mı? ()Evet ()Hayır
12. Lisanslı olarak en uzun süre yaptığınız spor branşınızı yazınız.(Yapmadıysanız bu soruyu geçiniz.)
.....

B. ÖLÇEKLER

1.SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim	1	2	3	4	5
2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissederim.	1	2	3	4	5
3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5
4. İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5

5. Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5
6. Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
7. İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	1	2	3	4	5
8. Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten endişe duyarım.	1	2	3	4	5
10. İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	1	2	3	4	5
11. Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	1	2	3	4	5
12. Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	1	2	3	4	5
13. İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
14. Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim	1	2	3	4	5
15. Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5
16. İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	1	2	3	4	5



T.C.
SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği

Sayı : 60263016-050.06.04-E.328877
Konu : Kararlar(Dr. Öğr. Üyesi Mehmet
GÜL'ün Dilekçesi Hk.)

ACELE
18/09/2018

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GÜL

İlgi: 06/08/2018 tarih ve 12668 sayılı dilekçeniz.

İlgi dilekçeniz ve ekleri Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulunca incelenmiştir. Kurulun 13/09/2018 tarih ve 9 no'lu toplantısında alınan 1 no'lu kararda; "Karar 1: Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğretim üyesi olarak görev yapmakta olan Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GÜL, 06/08/2018 tarih ve 12668 numaralı dilekçesinde; danışmanı olduğu Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Suna KAYMAK ile birlikte hazırlayacağı ve dilekçesi ekinde sunulan; "Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi" isimli yüksek lisans tez araştırmasının etik olarak uygunluğu Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulu Başkanlığı tarafından incelenmiş ve etik açıdan bir sakınca olmadığı yönünde, Rektör olurluna sunulmak üzere oybirliği ile, Karar verildi." denilmekte olup, 13/09/2018 tarihli Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurul toplantısında alınan 1 no'lu karar, Rektörlük olurluna sunulmuş ve Rektör oluru alınmıştır.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof.Dr. Hilmi ATASEVEN
Rektör Yardımcısı

GİZLİ

Adres : Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Hukuk Müşavirliği Sivas
Telefon : 0 346 219 1010 Balgöçer : 0 346 219 1138
e-Posta : hukuk@cumhuriyet.edu.tr Elektronik Ağ : www.cumhuriyet.edu.tr

Bilgi için : Esengül KIRMAÇ
Unvanı : Bilgisayar İşletmeni

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

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel bilgiler

Adı Soyadı	Suna KAYMAK
Doğum Yeri ve Tarihi	Sivas -1981
Medeni Hali	Evli- 3 Çocuk Annesi
Yabancı Dil	İngilizce
İletişim Adresi	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, 58140-Sivas
E-posta Adresi	sunakaymak2121@gmail.com

Eğitim ve Akademik Durumu

Lise	Sivas Halil Rıfat Paşa Lisesi
Lisans	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2006
Yüksek Lisans	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019
Ünvan	Antrenör

İş Tecrübesi

Gençlik ve Spor Bakanlığı	Artistik Cimnastik Antrenörü, 2010...
Diyarbakır Gençlik ve spor İl Müdürlüğü	