



**VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

SPOR VE SANAT EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI  
DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE  
İNCELENMESİ

Eda ARPACI

Yüksek Lisans Tezi

SPOR VE SANAT EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ  
KAYGI DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Eda ARPACI

2019

Van, 2019





**VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

SPOR VE SANAT EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL  
GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY LEVELS OF UNIVERSITY  
STUDENTS RECEIVING SPORTS AND ART EDUCATION ACCORDING TO  
SOME VARIABLES

Eda ARPACI


Dr. Öğr. Üyesi Fatih ERİŞ

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2019

## KABUL VE ONAY

Eda ARPACI tarafından hazırlanan "Spor ve Sanat Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" başlıklı bu çalışma 03/01/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.



Jüri Başkanı

Doç Dr. Mustafa ATLI



Jüri Üyesi (Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Fatih ERİŞ



Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Kemal SARGIN

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

## Öz

Yapılan bu araştırmada spor ve sanat eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 132 kadın ve 170 erkek olmak üzere toplam 302 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile sanat eğitimi alan öğrencilerden seçilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının belirlenmesinde “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analiz sürecinde SPSS 22.0 veri analiz programında frekans analizi, Mann Whitney U Testi ve One Way Anova analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonunda üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının orta seviyenin altında olduğu tespit edilmiştir. Demografik değişkenler açısından ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet, mevcut kilolarından memnun olma durumu ve aile aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Buna karşılık öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının yaş grubu, beden kitle indeksi, eğitim türü (beden eğitimi, sanat eğitimi), sınıf düzeyi, aile yapısı, yaşanılan yerleşim yeri, baba ve anne eğitim durumu değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileri ile sanat bölümü öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının düşük düzeyde olduğu, demografik değişkenlerin genel anlamda sosyal görünüş kaygısını etkilemediği söylenebilir.

**Anahtar sözcükler:** üniversite öğrencileri, beden eğitimi, sanat eğitimi, sosyal görünüş kaygısı.

## **Abstract**

In this study constructed, it was aimed to investigate the social appearance anxiety levels of university students receiving sports and arts education according to some variables and 302 university students who are 132 females and 170 males participated in the study. The students who participated in the study were selected from the students of physical and sports schools and art students. "Social Appearance Anxiety Scale" was used to determine the social appearance anxiety of the students who participated in the study. In the statistical analysis process of data obtained, frequency analysis, Mann Whitney U Test and One Way Anova analysis were used in SPSS 22.0 data analysis program. At the end of the study, it was determined that the social appearance anxiety of university students was below the middle level. When the demographic variables were taken into consideration, it was determined that the social appearance anxiety of the students participated in the research showed statistically significant differences according to the variables of gender, satisfaction with their current weight and family monthly income level ( $p < 0.05$ ). On the other hand, it was determined that students' social appearance anxiety did not show statistically significant differences according to age group, body mass index, type of education (physical education, art education), class level, family structure, place of residence, father and mother education status variables ( $p > 0.05$ ). As a conclusion, it can be said that the social appearance anxiety of physical education and sports department students and art students is low and demographic variables do not affect social appearance anxiety in general.

**Keywords:** university students, physical education, art education, social appearance anxiety.

## **Teşekkür**

Tezimin yürütülmesinde bana rehberlik eden, desteğini esirgemeyen ve değerli bilgilerini benimle paylaşan danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatih ERİŞ'e teşekkür ederim.

Ayrıca tez dönemim boyunca bana destek olan sevgili Özgür ABANOZ ve çalışmama gönüllü olarak katılan tüm öğrencilere teşekkürü borç bilirim.



## İçindekiler

Öz.....	i
Abstract.....	ii
Teşekkür.....	iii
İçindekiler.....	iv
Tablolar Dizini.....	v
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	vi
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	2
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
Araştırma Problemi.....	4
Sayıltılar.....	4
Sınırlılıklar.....	5
Tanımlar.....	5
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	6
Spor Kavramı.....	6
Kaygı Kavramı.....	11
Sosyal Kaygı Kavramı.....	14
Sosyal Görünüş Kaygısı.....	25
Spor ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki.....	26
Sanat Kavramı.....	28
Bölüm 3 Yöntem.....	34
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	34
Bölüm 4 Bulgular ve Sonuç.....	39
Bölüm 5 Tartışma ve Öneriler.....	45
Kaynaklar.....	54
EK-A: Kişisel Bilgi Formu.....	67
EK-B: Veri Toplama Anketi.....	70
EK-C: Etik Beyanı.....	71
EK-Ç: Lisansüstü Tez Çalışması Orijinallik Raporu.....	72



## Tablolar Dizini

Tablo 1.Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları.....	8
Tablo 2.Sosyal kaygıya eşlik eden diğer hastalıklar .....	16
Tablo 3.Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzdelerlik Dağılımları .....	35
Tablo 4.Üniversite Öğrencilerinin Ailelerine İlişkin Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzdelerlik Dağılımları .....	36
Tablo 5.One Sample Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi Sonuçları .....	38
Tablo 6.Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	39
Tablo 7.Üniversite Öğrencilerinin Yaş Grubu Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	40
Tablo 8.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	40
Tablo 9.Üniversite Öğrencilerinin Beden Kitle İndeksi (BKI) Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	41
Tablo 10.Üniversite Öğrencilerinin Mevcut Kilolarından Memnun Olma Durumu Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	41
Tablo 11.Üniversite Öğrencilerinin Aldıkları Eğitim Türü Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	42
Tablo 12.Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Gördükleri Sınıf Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	42
Tablo 13.Üniversite Öğrencilerinin Aile Yapısı Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	42
Tablo 14.Üniversite Öğrencilerinin Hayatlarının Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Yeri Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	43
Tablo 15.Üniversite Öğrencilerinin Babalarının Eğitim Durumu Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	43
Tablo 16.Üniversite Öğrencilerinin Annelerinin Eğitim Durumu Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	44
Tablo 17.Üniversite Öğrencilerinin Ailelerinin Aylık Gelir Durumu Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	44

## Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

**AGSL:** Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi

**AKT:** Aktaran

**BESYO:** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**DSM IV:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition

**f:** Frekans Değeri

**N:** Katılımcı Sayısı

**p:** Anlamlılık Düzeyi

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**SGKÖ:** Sosyal Görünüş Kaygısı lęeđi

**SPSS:** Statical Package of Social Sciences

**SS:** Standart Sapma

**U:** Mann Whitney U Skoru

**X:** Ortalama Değer

**x<sup>2</sup>:** One Way ANOVA Skoru

**%:** Yüzde Değeri

## Bölüm 1

### Giriş

Spor, insanlığın varoluşu kadar geçmişe sahiptir. Toplumsal hayatın en önemli unsurlarından biri olarak nitelendirilen sporun, gelişen ekonomik koşullar, yoğun şehirleşme, endüstrileşmenin giderek hız kazanması ve insanların kendilerine daha çok serbest zaman araması, sağlık kaynaklı sebeplerle toplumsal hayatta her geçen gün önem kazanmaktadır. Sportif etkinlikler genellikle profesyonel bir amaç için yapılırsa da, sağlık ve hayat kalitesini yükseltmeyi amaçlayan insanların da son derece yoğun eğilim gösterdiği faaliyetler kapsamındadır (Koruç ve Bayar, 2004: 50).

Bireylerin kendilerini diğer bireylere yakın veya uzak hissetmesini sağlayan unsurların başında fiziksel görünüşleri yer almaktadır. Kişiler arasındaki çekicilikte yalnız başına olmasa bile dış görünüşleri son derece önemlidir. Bireyler en azından etkileşime girmeden önce dış görünüşlerini değerlendirirler. Kişiler arası etkileşimde sosyal görünüşün öneme sahip olduğunu dile getirmek ve düşünmek, rahatsızlık verici olabilir ancak bir insana karşı ne şekilde yaklaşılacağına ilişkin karar alma sürecindeki ilk bilgi bireyin görünüşüdür (Kılıç, 2015:7).

Bireyin sosyal etkileşimleri ve toplumsal çevreye adaptasyonu, okul başarısı, arkadaş ilişkileri, iş yaşamının kalitesi, aile yaşamı ve evlilik, ruhsal iyi oluş hali, benlik saygısı ve kendine güveni ile yakından alakalıdır. Kişinin doyurucu toplumsal bağlarının olması uyumlu mutlu bir yaşam sürmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Kişide erken dönemlerde karşılaşılan, ancak önemli olmadığı düşünüldüğünden dikkat edilmeyen kimi konular ilerleyen dönemlerde ciddi uyum ve davranış problemlerine yol açabilmektedir. İlerleyen yaşlarda psikolojik sorunlara yol açabilecek hususlardan birisi de sosyal kaygıdır (Sertelin-Mercan, 2007: 10).

Kavram olarak değerlendirildiğinde sosyal kaygı “bireyin tanımadığı kişilerle karşılaştığı ya da diğer insanların ilgisinin üzerinde olabileceği bir ya da birden çok toplumsal durumdan belirgin ve sürekli bir korku hali” olarak ifade edilmektedir (Sertelin-Mercan, 2007: 9).

Literatürde spora katılımın psikolojik ve sosyal açıdan yararlarının ele alındığı birçok çalışma olmakla beraber, literatürde spora katılımın sosyal görünüş kaygısı konusundaki yansımalarının değerlendirildiği araştırmaların kısıtlı sayıda olduğu

dikkati çekmektedir. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada spora katılım ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir.

## **Problem Durumu**

Beden eğitimi ve spor etkinliklerine, fiziksel aktivite ve egzersize katılımın insan sağlığı üzerinde birçok açıdan olumlu katkıları bulunmaktadır. Bedensel etkinliklerin genel sağlığın yanında fiziksel gelişim, sosyal gelişim, motorsal gelişim ve psikolojik sağlık üzerinde de olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Bu durum son yıllarda spora katılımın insanlar üzerindeki etkilerine yönelik araştırmaların artmasına zemin hazırlamıştır. Son yıllarda spor yapan bireylerin psikolojik yapılarına ilişkin yansımalarının değerlendirildiği çalışmaların da ciddi düzeyde artış gösterdiği görülmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalarda genellikle sporun stres, kaygı, depresyon ve psikolojik sağlamlık konusundaki yansımalarının değerlendirildiği görülmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda genellikle demografik özelliklerin de psikolojik yapı üzerindeki etkilerinin değerlendirildiği görülmekte, elde edilen bulgulara göre demografik değişkenlerin de psikolojik yapı üzerinde belirleyici olduğu gözlenmektedir.

İnsanların psikolojik yapılarını olumsuz yönde etkileyen birçok değişken bulunmakla beraber, sosyal görünüş kaygısı da psikolojik sağlığı ve sosyal gelişimi olumsuz etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Sosyal görünüş kaygısı genellikle bireyin beden ölçülerinden ve dış görünüşünden memnuniyetsizlik duymasına paralel olarak ortaya çıkan bir sorun olmakla beraber, sosyo-demografik değişkenlerin de sosyal görünüş kaygısını etkileyen unsurlar arasında yer aldığı düşünülmektedir.

Sosyal görünüş kaygısının temelinde demografik değişkenlerin yanında bireyin fiziksel görünümünden memnun olma durumunun da önemli bir belirleyici olduğu göz önünde bulundurulduğu zaman spora katılım ile bireyin sosyal görünüş kaygısının azalabileceği düşünülmektedir. Çünkü spora katılım ile birlikte bireyin fiziksel gelişimi hem genel sağlık hem de dışsal görünüş anlamında sağlıklı bir hale gelmektedir. Bu nedenle literatürde obez ve fazla kilolu bireyler ile herhangi bir kilo problemi bulunmayan insanların sosyal görünüş kaygılarının bazı demografik değişkenlere göre ele alındığı birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Buna karşılık üniversite öğrencilerinde spora katılım durumuna göre öğrencilerin sosyal görünüş

kaygılarının ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin genel anlamda aynı görünüşe sahip olduğu ifade edilebilir. Fakat beden eğitimcilerin görüşleri ve tarzları ile diğer öğrencilerden farklı olmaları, sanat eğitimi alan öğrencilerinin aldıkları eğitim ve yaptıkları iş açısından sürekli izleyici karşısında olmaları görünüş kaygılarının yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle spor ve sanat eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi gerekliliği ortaya çıkmış, bu kapsamda yapılan bu araştırmanın problem cümlesi “özel yetenek sınavı ile üniversiteye yerleşen spor ve sanat eğitimi alan üniversite öğrencilerinin spor yapıp yapmamalarına bağlı olarak sosyal görünüş kaygıları bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” şeklinde belirlenmiştir. Araştırmanın problem cümlesine yanıt bulabilmek için aşağıdaki alt problemlerin de cevaplarına ulaşılması amaçlanmıştır.

1. Yaş grubu açısından değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygı düzeyi anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

2. Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygı düzeyi anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

3. Beden kitle indeksi değişkeni açısından değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygı düzeyi anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

4. Mevcut kilolarından memnun olma durumlarına göre değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygı düzeyi anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

5. Eğitim türü (spor bölümü, sanat bölümü) açısından değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygı düzeyi anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

6. Eğitim alınan sınıf türüne göre değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygı düzeyi anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

7. Aile yapısı (çekirdek aile, geniş aile) değişkenine açısından değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygı düzeyi anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

8. Hayatlarının önemli bir kısmının geçtiği yerleşim birimine (köy, ilçe, şehir, büyükşehir) göre değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygı düzeyi anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

9. Baba eğitim durumuna göre değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygı düzeyi anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

10. Anne eğitim durumuna göre değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygı düzeyi anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

11. Ailelerinin aylık gelir düzeylerine göre değerlendirildiği zaman üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygı düzeyi anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

### **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Yapılan bu araştırmada spor ve sanat eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bir takım faktörler kapsamında değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Son yıllarda spora katılımın psikolojik faydalarının ele alındığı birçok çalışma yapılmasına rağmen, üniversite öğrencilerinde spor ve sanat eğitimi alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının hem öğrenim görülen bölüm hem de demografik değişkenlere göre ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Toplumun diğer kesimlerinde olduğu gibi üniversite öğrencilerinde de sosyal görünüş kaygısını etkileyen demografik değişkenlerin ele alınması öğrencilerin gerek akademik yaşamları gerekse de gelecek yıllarda meslek yaşamlarındaki sosyal özellikleri üzerinde önemli bir belirleyici olacaktır. Bu çerçevede gerçekleştirilen bu araştırma alan yazına fayda sağlayacak bir araştırma olarak nitelendirilmiştir.

### **Araştırma Problemi**

Yapılan bu araştırmanın problemini “spor ve sanat eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı” oluşturmaktadır.

### **Sayıtlar**

Yapılan bu araştırmanın temel sayıtları aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

1. Araştırmaya dahil edilen, spor ve sanat eğitimi alan üniversite öğrencilerinin kendilerine yöneltilen kişisel bilgi formu ile sosyal görünüş kaygısı ölçeğine vermiş oldukları yanıtların doğru ve samimi yanıtlar olduğu varsayılmıştır.

2. Araştırmanın veri toplama sürecinde kullanılan sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile veri analizi sürecinde yararlanılan istatistiksel metotların araştırma alt problemlerini analiz etme konusunda geçerli ve güvenilir yöntemler olduğu kabul edilmiştir.

### **Sınırlılıklar**

Yapılan bu çalışmanın temel sınırlılıkları aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

1. Yapılan bu araştırma kişisel bilgi formunda yer alan 11 madde ile araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilere uygulanan sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden sağlanan verilerle sınırlandırılmıştır.

2. Yapılan bu araştırma Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nin beden eğitimi spor yüksekokulu, güzel sanatlar fakültesi ve eğitim fakültesi güzel sanatlar bölümünde eğitim alan 302 üniversite öğrencisi ile sınırlandırılmıştır.

### **Tanımlar**

**Spor:** Gerek bedensel yapıyı gerekse de zihinsel yapıyı geliştirmek amacıyla bireysel ya da toplu halde yapılan, birtakım kurallar dahilinde yürütülen hareketler bütünü "spor" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019).

**Sanat:** Belirli bir güzellik, tasarı ya da duygunun anlatımında yararlanılan yöntemler bütünü ya da söz konusu anlatımın sonunda ortaya çıkarılmış olan yaratıcılık "sanat" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019).

**Sosyal görünüş kaygısı:** İnsanların bedensel yapıları ya da dışsal görünüşleri ile ilgili olarak olumsuz beden imajına sahip olmaları "sosyal görünüş kaygısı" olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2010: 152).

## Bölüm 2

### Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

#### Spor Kavramı

En basit ifade ile spor hareket anlamına gelmektedir. Ancak bu hareket gerek bireysel gerekse grup halinde olsun belirli kurallar çerçevesinde ve bir disiplin çerçevesinde yapıldığından sosyolojik bir olaydır. Ayrıca spor her geçen gün daha fazla kişi tarafından doğrudan veya dolaylı olarak ilgi toplamaya başlamış daha organize bir duruma gelmiş ve milletler arası bir prestij gösterisi konumu olarak toplumları sevinç veya yasa sürüklemeye başlamıştır. Fakat spor toplum bilimi, sporu yalnızca fiziksel üstünlük ya da yarışma olarak değil, sürekli ve önemli bir toplumsal olgu olarak nitelendirerek sporun toplumsal karakteristiklerini açıklamaya çalışır (Korucu-Aytan, 2010: 23). Ölmez'e (2010: 24) göre spor, kişinin organik, psikolojik sağlığını geliştiren, toplumsal davranışlarına yön veren, motorsal ve zihinsel belli bir düzeye ulaştıran toplumsal, pedagojik ve biyolojik bir olgudur. Ramazanoğlu ve diğerleri (2005: 155) spor terimini ruhsal, zihinsel ve bedensel bir olgu olan, mücadele ruhu ve bir takım kurallar kapsamında yapılan, keyifli zaman geçirmek, mücadele etmek, yarışmak ve sağlıklı bir hayata kavuşmak için yapılan bilinçli gerçekleştirilen eylemler bütünü olarak açıklamışlardır.

Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde yer verilen açıklamaya göre spor; "Bireysel veya toplu şekilde yapılan çoğu zaman yarışmaya dayanan, bazı kurallar kapsamında uygulanan fiziksel etkinlikler bütünüdür". Bir diğer ifadeyle spor, özel materyallerle ve belirli bir ortamda, belli bir zaman içerisinde rekor amacıyla yapılan, karşılıklı yarışmaya dayanan fiziksel egzersizlerdir. Felsefi olarak ele alındığında spor, sporda adaleti, sporun temelini ele alan, spor kavramını spor felsefesi ve bilimleriyle tekrar ele alan bir bilgi alanıdır. Toplum bilimi bakımından spor; bir takım kuramlarla ve farklı bilim dalları ile işbirliği gerçekleştirerek sporda toplumsal yapı ve sosyal davranış şekilleri ile sporun topluma olan toplumsal etkilerini incelemektedir (Heper, 2012: 12).

Spor bir başka tanıma göre; belirlenen amaca varmak için veya bir başkası ile yapılan mücadele ile daha önce belirlenmiş ilkeler kapsamında yapılan, bireysel veya toplu şekilde gerçekleştirilen gerek karşılaştırmayı yapana gerekse seyirciye zevk veren fiziksel ve zihinsel etkinliklerdir. Burada asıl önemli olan zihinsel ve



fiziksel faaliyetlerin bazı kurallar kapsamında şekil alarak yapılmasıdır. Bu zihinsel ve fiziksel etkinliklerin çeşitliliği sporu çeşitli kollara ayırmıştır (Tanrıverdi, 2012: 1076).

Bireylerin katılım gösterdikleri spor faaliyetleri beraberinde fiziksel aktivite olarak nitelendirilmektedir. Bugün dünya genelinde pek çok ülkede sportif faaliyetler insanların en çok eğilim gösterdiği bedensel etkinlikler kapsamındadır. Bireylerin sportif faaliyetlere oldukça önem vermelerinin altında sporun tarihinin insanlık kadar geçmişe dayanması ve bireyin hayatında uzun yıllardır önemli bir yere sahip olması yer almaktadır. Ayrıca toplumsal hayatta spor ile insan kavramları birbirlerinden ayrı düşünülemez olmuştur (Dever, 2010: 21).

Yaşadığımız dönemde spor; kültürel, politik, ekonomik ve toplumsal olmak üzere birçok olgu ile birlikte dile getirilmektedir. Kişinin ergenlik öncesi ve sonrasında düzenli şekilde katılım gösterdiği sportif etkinlikler sağlıklı bir fiziksel yapının gelişimine katkı sağlarken, öte yandan ruhsal gelişimine de destek olur. Gelecekte toplumsal yaşamda görev atfedilecek erişkinlerin iyi alışkanlıklar kazanmasında, kişiler arası iyi ilişkilerin sağlanmasında ve sürdürülmesinde çocukluktan başlayan spor hayatı oldukça öneme sahiptir. Çocukluk ve ergenlik döneminde bireyin sportif etkinliklere katılmayı istemesinde ailenin olumlu ya da olumsuz telkinleri, kalıtımsal özellikler, şehirde veya kırsal bölgede yaşıyor olması, yakın çevresi, kilosunu ve sağlık durumu önemli role sahiptir. Kimi aileler, bu konuda pozitif teşviklerde bulunurken, diğer bir bölümü de çocuğun tabiatında olan oyun gereksiniminin mahiyetini bilmedikleri için farklı kısıtlamalar getirmektedirler. Spor konusunda üst düzey başarı bütün dünya da olduğu üzere küçük yaşta spora başlamakla olanaklı hale gelecektir (Yazarer ve diğerleri, 2004: 164).

İnsan hayatında önemli bir yeri olan spor kavramı yalnızca olumlu özellikleri olan bir olgu olarak değil, beraberinde bir takım olumsuz durumları da kapsayan bir terim olarak nitelendirilmektedir. Performansa bağlı olarak örgütlenerek yapılan doping, sporcularda aşırı yüklenme, kendi vücuduna yabancılaşma ve saldırganlık gibi davranışlar kavramsal açıdan spor dahilinde olumsuz tutumlar olarak ifade edilmektedir. Çağdaş toplum yaşamında bu olumsuzlukları geri plana atmak “spor taraftarlığı” yapmayı ifade etmektedir (Yaprak ve Amman, 2009: 40).

**Spor ve Fiziksel Aktivitenin Yararları.** Sportif faaliyetlerin insan hayatında bir takım amaç ve işlevleri vardır. Sporun esas amaç ve işlevleri kapsamında bütün aile bireylerinin spor yapmalarını sağlayarak aktif, çağdaş, yüksek motivasyonlu, mutlu bir toplum oluşturmak, faziletli, erdemli, yapıcı, yaratıcı, ahlaklı, üretken, fiziksel ve zihinsel sağlığı yerinde, toplumsal görev ve sorumluluklarının bilincinde, sağlıklı ve çalışkan bireyler yetiştirme gibi amaçları vardır (Yetim, 2005: 135). Bu açıdan değerlendirildiğinde sportif faaliyetlere katılımın insanlara pek çok yarar sağladığı dikkati çekmektedir. Spor yapmanın yararlarını daha iyi kavrayabilmek için ilk olarak hareketsiz yaşam şeklinin beraberinde ortaya çıkardığı problemlerin iyi bilinmesi gerekmektedir. Hareketsiz yaşam şeklinin beraberinde yarattığı problemler Tablo 1’de sunulmuştur (Zorba, 2006: 21).

Tablo 1.

*Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları*

<b>Sağlık Alanı</b>	<b>Ortaya Çıkan Sağlık Sorunu</b>
<b>Solunum, dolaşım ve kalp sağlığı</b>	Kolesterol ve LDL düzeyinde artış Yüksek tansiyon oluşumu Erken yorulmaya başlama Kalp kasında zayıflama meydana gelmesi Arter duvarlarında yağlanma ve tıkanma oluşumu Akciğer kapasitesinde düşüş gözlenmesi Dayanıklılık düzeyinde gerileme Kalp kasının sertleşerek verimsizleşmesi Akciğer kaslarında zayıflama
<b>Vücut kompozisyonu</b>	Fiziksel görünüm bozukluğu meydana gelmesi Kemik erimesinin ortaya çıkması Vücut yağlarının artması ve şişmanlık oluşumu Kas kütlelerinde azalma gözlenmesi
<b>Diğer sağlık alanları</b>	Bel ve sırt ağrısı şikâyetlerinin gözlenmesi Stres düzeyinde artış Sinir sisteminde gerginlik hissi Bazı psiko-sosyal dengesizliklerin ortaya çıkması Uyku düzensizliklerinin artması Diyabet meydana gelmesi Bağışıklık sisteminin zayıflaması Karbonhidrat emiliminde problemler görülmesi

Tablo 1’de görüldüğü gibi hareketsiz yaşam tarzı birçok sağlık sorununu beraberinde getirmektedir. Bu noktada hareketsiz yaşam tarzının beraberinde getirdiği sağlık sorunlarının en aza indirilmesi için spora katılımın oldukça önem arz ettiği görülmektedir. Alan yazında spora katılımın sağladığı faydalar aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

**Spor ve Fiziksel Aktivitenin Bedensel Açıdan Yararları.** Sportif faaliyetler bireylerin eklem ve kas yapılarının gelişimini sağlayan en önemli etkenler arasındadır. Eğitim sisteminde de bu fiziksel niteliklerin geliştirilmesi yalnızca beden eğitimi dersleri ile olanaklıdır. Bireylerin gerçekleştirdikleri bedensel egzersizlerde kas ve eklemler aktif olarak rol alırken, kemikler pasif kalmaktadırlar. Bilimsel olarak değerlendirildiğinde eklem ve kasların gelişiminde fiziksel etkinliklere katılımın önemli bir faktör olduğuna dikkat çekilmiştir. Fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılan bireylerle herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan bireylerin fiziksel gelişimleri arasındaki fark çiplak gözle dahi kolaylıkla görülebilmektedir (Açak, 2006: 4).

Karadağ'a (2012: 24) göre ve sportif faaliyetlerin sunduğu bedensel faydaların başında kemik özgül ağırlığının artması, bağ dokuların esneklik oranının gelişmesi, bununla beraber kemik ve bağ dokuların baskı ve gerilmelere karşı güçlenmesi yer almaktadır. Literatürde yer alan farklı çalışmalarda (Vicente-Rodríguez ve diğerleri, 2009: 925; Cvijetic ve diğerleri, 2003: 591; Francis ve diğerleri, 2014: 95) spora katılımın fiziksel gelişimin önemli bir göstergesi olan kemik sağlığı üzerinde koruyucu role sahip olduğunu rapor etmiştir.

Spor etkinliklerinin bedensel yapı üzerindeki olumlu etkilerinden bir diğeri de vücut kompozisyonunun sağlıklı olmasına katkı sağlamaktır. Literatürde yer alan ve farklı yaş grupları üzerinde yürütülen araştırmalarda düzenli olarak spor ve fiziksel aktiviteye katılımın vücut yağ yüzdesinin azalmasına katkı sağladığı, buna paralel olarak obeziteyi önlediği ve vücut yağ yüzdesini azalttığı rapor edilmiştir (Khalife ve diğerleri, 2014: 425; Laurson et al. 2014: 3; Akbulut ve diğerleri, 2007: 9).

**Spor ve Fiziksel Aktivitenin Sosyal Açıdan Yararları.** Spor, toplumsal gelişim ve değişime katkıda bulunan bir olgudur. Spor, oldukça önemli pek çok toplumsal değer oluşumuna ve süreklilik kazanmasına katkı sağlarlar. Spor bu fonksiyonu pek çok yöntemle sağlayabilir. Terimsel olarak spor kapsamında bireylerin kendilerini anlatabilecekleri bir alanın olması en azından bu tip faaliyetlere katkı sağlayarak bir toplumsallaşma süreci kapsamında bulunmaları psiko-sosyal açıdan gelişmelerine destekte bulunmaktadır. Sosyalleşme kişi ve toplum bakımından ayrı bir anlama sahiptir, toplum bakımından kültürel değerlerin nesiller arasında aktarımını ve kişinin, kurumsallaşmış bir toplumsal yaşam dahilinde belirlenmiş değerlere uyum sağlamasını sağlar. Bu bakımdan toplumsallaşma kişinin

benlik ve kişiliğini meydana getiren önemli faktörlerden birisidir (Küçük ve Koç, 2004: 2).

Spor faaliyetlerinin bireyleri birleştirici bir güce sahip olması, sporun beraberinde toplumsal bir olgu olmasına katkıda bulunmaktadır. İnsanlar spor faaliyetlerine katılarak toplumda prestijli bir konuma gelebilmektedirler. Sportif faaliyetlere katılan bireyler diğer bireylerle sosyal ilişkiler kurmaya başlamaktadırlar. Spor bireylerin sosyal gelişimlerini desteklemenin yanı sıra toplumsal değişimin sağlanması ve devamlı hale gelmesine de ön ayak olmaktadır. Bu açıdan spor faaliyetleri toplumdaki sosyal değer ve tutumların oluşumuna yön vermektedir (Yetim, 2005: 171).

Alan yazında mevcut olan ve farklı yaş grupları üzerinde yapılan çalışma sonuçları da (Şahin ve Işıtan, 2010: 1; Coakley, 2011: 306; Çamur, 2013: 1; Çavdar, 2011: 1) spora katılımın sosyal beceri gelişimini desteklediğini, bunun yanında bireyin sosyalleşme düzeyini geliştirdiğini ortaya koymaktadır.

**Spor ve Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Açıdan Yararları.** Bireylerin kendi niteliklerine değer vermeleri, davranış ve duygularını kontrol edebilmeleri, kendilerini bedensel ve psikolojik açıdan güçlü ve kontrol sahibi hissetmeleri ve sosyal açıdan yeterlik sergilemeleri onları hayatın güçlüklerine karşı üstün bir konuma getirmektedir. Bu kapsamda sportif faaliyetler ve fiziksel etkinlik kişinin psikolojik sağlamlığının gelişmesinde önemli bir göreve sahiptir (Şahin ve diğerleri, 2012: 374). Sportif faaliyetlere katılım insan sağlığına yalnızca fiziksel ya da fizyolojik olarak faydaları bulunmayıp, spor yapmak beraberinde psikolojik gelişimi ve kişiliğin ortaya çıkmasını etkilemektedir. Yapılan faaliyetlerde takım ya da bireysel spor branşlarıyla ilgilenen kişilerin duygusal ve psikolojik gelişimlerinin yüksek olduğu, özgüvenlerinin spora katılımıyla geliştiği, bunun yanı sıra spor yapanların kendilerini duygusal açıdan iyi hissettikleri ifade edilmiştir (Salar ve diğerleri, 2012: 123).

Düzenli şekilde spor yapmak bireylerin kendilerini kontrol etme, dar alanda zekâlarını kıvrak şekilde kullanma ve dikkatlerini yoğunlaştırma yeteneklerini geliştirmektedir. Yine düzenli şekilde uygulanan spor egzersizleri sinir sisteminin daha iyi çalışmasına yardımcı olmakta, sinir sisteminin daha dengeli çalışmasını sağlamakta, saldırganlık, aşırı heyecanlanma, sinirlilik ve kaygı gibi olumsuz tutumların sergilenme oranını azaltmaktadır (Korucu-Aytan, 2010: 48). Alan yazında mevcut çalışma sonuçları da sportif faaliyet ve bedensel egzersizlere katılımın

depresyon, stres ve kaygı seviyesi konusunda pozitif etkilere sahip olduğunu (Teychenne ve diğerleri, 2008: 397; Mammen ve Faulkner, 2013: 649; De Mello ve diğerleri, 2013: 241), bunun yanında spor ve fiziksel aktiviteye katılımın mental sağlığı geliştirdiğini göstermektedir (Peluso ve de Andrade, 2005: 61; Penedo ve Dahn, 2005: 189; Tyson ve diğerleri, 2010: 492).

## **Kaygı Kavramı**

Literatür kapsamında kaygıyla korku terimleri sıkça birbirinin yerine kullanılmaktadır. Ancak korku, tehlikeli durumlar karşısında bilinçli şekilde gösterilen duygusal tepkilerdir, kaygı ise bilinçdışı gerçekleşen ve birey tarafından nesnesi tanınmayan tehlikelere yönelik içsel kaynaklı tepki şeklindedir (Kaya ve Varol, 2004: 33).

Kaygı olgusu sürekli ve durumluk kaygı olarak iki alt gruba ayrılmaktadır. Sürekli kaygı bireyin kaygı düzeyi bakımından genel yatkınlığı ifade etmektedir. Bu nedenle, kişiye özel bir nitelikte ve devamlılık arz eder. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyler durumları riskli ya da tehlikeli olarak algılamaya ve kaygı tecrübe etmeye genel yapı olarak daha eğilimlidirler (Spielberger, 1972; Akt. Yüksel, 2014: 2).

Durumluk kaygı ise, bireyin kaygı oranında durumsal değişikliklere odaklı olarak gelişen geçici değişimleri ifade eder. Bir diğer ifadeyle, stres ya da tehlike barındıran durum karşısında bireyin gösterdiği geçici duygusal tepkidir (Yüksel, 2014: 2).

Bir başka yaklaşıma göre insan hayatında normal ve patolojik olmak üzere iki farklı kaygı vardır. Normal kaygı hastalık, ileri yaşlılık ve ölüm gibi nedenlerle karşı karşıya kaldığımız, yalnızlık hissi yaşadığımız ve yardıma gereksinim duyduğumuzda ortaya çıkar. Geçmişte bilinen, tecrübe edilmiş, bir takım şeylerden bilinmeyen, yeni ve belli olmayana yönelik harekete geçtiğimizde normal kaygı hissederiz. Bir birey bir kaygının üstesinden gelemez duruma gelir ve özdeşleşme, yüceltme, yansıtma, bastırma vb. gibi savunma mekanizmalarını olması gerekenden fazla kullanırsa bu patolojik kaygıyı oluşturmaktadır (Yenilmez ve Özbey, 2006: 434).

Hangi şekilde yaşanırsa yaşansın kaygı ve bununla birlikte çaresizlik duyguları, gündelik hayatın sorumluluklarını yüklenmek için ihtiyaç duyulan yeteneği geliştirememiş ve gerçek benliğine yabancılaşmış olmanın belirtileridir. Bu

yeteneklerden mahrum bir birey hazır olmadığı bir dünyada kendisini yetersiz ve güvensiz hisseder. Aslında çocukluk dönemlerinden bu ya da mevcut olan sürekli ve hafif kaygılar, gündelik hayatta gelişen yeni durumların doğurduğu ek zorlamalar karşısında artabilir. Kaygılı birey genel olarak çevresindeki insanları da bıraktığından aradığı destek ve sevgiden de mahrum kalır. Bu durum da çaresizliğinin ve aslında kontrolünde zorlandığı olumsuz hislerinin daha da pekiştirilmesine yol açar (Akınalp, 2013: 1).

Kaygının olumsuz özelliklerinin yanı sıra bireyde uyarıcı, koruyucu ve güdüleyici nitelikleri de bulunmaktadır. Bireyin hayal kırıklığı, cezalandırılma, ayrılık, acı, yaralanma gibi durumlara karşı önlem alması, olumsuz bir durumla karşı karşıya gelmesi durumunda daha kolaylıkla üstesinden gelmesi başarısız olma kaygısına yönelik daha fazla çalışmaya yönlendirmesi kaygının güdüleyici nitelikleri kapsamında değerlendirilebilir (Akgün ve diğerleri, 2007: 284).

**Kaygının Nedenleri.** Kaygı sebepleri farklıdır. Kaygı, kimi insanlarda oldukça yavaş ortaya çıkan uzun süre devam eden stresten sonra; kimilerinde, hayatlarının yönünü tam anlamı ile kontrol edemediklerini düşündüklerinde, kimilerinde, geçmişte yaşadıkları stresli olaylarla gelecekte de karşılaşmakta tedirgin olduklarında; kimilerinde ise, genetik bir eğilim olduğundan gelişir. Bu kapsamda, kaygının yalnızca bir sebebi yoktur. Farklı kaygı sebeplerini “bireysel” ve “örgütsel” olarak iki grupta ele almak olanaklıdır (Tunç ve Özen-Kutunis, 2015: 64).

Kaygının sebeplerine dair bir takım teorik yaklaşımlar da ortaya atılmıştır. Varoluş felsefesi kapsamında; kaygı insan olmanın en önemli özelliğidir. Bu açıdan insan kendi varlığının bilincinde olmasının yanı sıra başlıca canlıların var oluş sebebini de bilmektedir. İnsan diğer canlılarla aynı gezegende birlikte yer alır. Fakat birey bu beraberliğe karşı çıkarak kendine özgü niteliklerini ön plana çıkarmakta, diğer canlılarla arasına bir sınır çizerek, kendi varlığının sebebini anlamaya çalışmakta ve kendisine bir sahip arama yoluna gitmektedir. Söz konusu ve kendi varlığının bilincinde olması kaygı hissetmesine zemin oluşturmaktadır (Öztürk, 2008: 4).

Öncelikle psikanalitik yaklaşım kurucusu Freud'un incelediği kaygı terimi, nevrotik bir konu şeklinde açıklanmakta ve esasında ise id'nin iç tepkilerini bastırmayı içermektedir. Nevrotik kaygı ile normal insanların yaşadıkları kaygı birbirinden ayrıdır. Normal insanların hissettikleri kaygı “gerçekçi kaygı” şeklinde

ifade edilmekte ve bu kaygıyı mantıklı ve anlaşılır şekilde kabullenmektedir. Bu kaygı hayatı sürdürmek için korunma hissinin ifadesi şeklinde nitelendirilir. Nevrotik kaygının ise hiçbir çıkış noktası bulunmamaktadır. Sebepsiz ve mantıktan yoksundur. Psikanalitik yaklaşımı kabul edenlerden Otto Rank, ilk kaygının kişinin doğumu ile beraber geliştiğini iddia eder ve bireyin rahat şartlardan çaba harcayacağı bir ortama geçtiğini belirtir. Bastırılmak istenen söz konusu kaygı, kişinin yaşamındaki etkilerini çeşitli olaylarda ortaya çıkararak, davranışları etkileyerek, kişideki varlığını devam ettirir. Yani kişinin hayatı boyunca hissedeceği tüm kaygılar ilk kaygının yansımaları olarak gelişir (Tokgöz, 2017: 8).

**Kaygının Belirtileri.** Kaygının gerek fiziksel ve fizyolojik gerekse de zihinsel ve davranışsal bazı belirtileri bulunmakta olup, söz konusu belirtiler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

**Kaygının Fiziksel ve Fizyolojik Belirtileri.** Kaygılı bir bireyde bir takım fizyolojik belirtiler, fiziksel rahatsızlıklar görülebilir. Söz gelimi, tokluk ya da açık hissi, devamlı yorgunluk, ani sinirlenme, panik davranışlar, nefes alma zorlukları, cilt ve deri hastalıkları, uykusuzluk, ishal ya da kabızlık, boyun kaslarında gerginlik, baş ağrısı, titreme, mide ağrısı, nefes alıp vermede düzensizlik, bel ağrısı, belirli bir sebebi olmayan kalp çarpıntıları, hipertansiyon, aşırı terleme, nefes darlığı gibi belirtiler kaygı belirtisi olup, ilerleyen dönemde kalıcı hastalıkların gelişmesine de ortam hazırlarlar. Bu yapıya sahip bireylerde, huysuzluk ve endişenin sebep olduğu gerilim, bireyler arası ilişkilerde aşırı hassasiyet, yetersizlik, cesaretsizlik ve kararsızlık hisleri egemendir (Akınalp, 2013: 12).

**Kaygının Zihinsel Belirtileri.** Kaygının zihinsel belirtilerinin başında performans konusundaki düşünceleri sebebiyle konsantrasyon kaybı, statü kaybı hissi, korku korkusu, kasların gerilimini hissetme, hataların sonuçları konusunda kaygılanma, yetersizlik hissi, bilinç kaybı, hafıza hataları, hata yapmaktan korkma, özgüven eksikliği, performans gösteren ve kendisini takip eden şekilde benlik bölünmesi gelmektedir (Tokinan, 2013: 85). Bunun yanı sıra kaygılı bireylerde karşılaşılan kaygının düzeyinin yoğunluğunda davranışlar sekteye uğrayabilmekte, algılama ve dikkat seviyesinde sorunlar yaşanmaktadır. Kaygı içindeki kişi kendisini ve tutumlarının kaygı temeli olan durumdan uzaklaştırmak için hareket ettiği için çevresindeki diğer tercihleri tam anlamıyla algılayamaz. Bu nedenle bu durum kişinin huzursuzluk ve gerginliğini artırır (Kaya ve Varol, 2004: 35-36).

**Kaygının Davranışsal Belirtileri.** Kaygı düzeyi yüksek bireylerde bazı davranış biçimleri sıklıkla gözlenmektedir. Bunların yanı sıra hemen tuvalete girme ihtiyacının ortaya çıkması, midede boşluk hissi, baş ağrısı, terleme, kalp çarpıntısı, göğüste sıkışma hissi gibi duyular örnek gösterilebilir. Huzursuzluk, sürekli dolaşma isteği de kaygının karşılaşılan diğer belirtilerindendir (Türkçapar, 2004: 13).

### **Sosyal Kaygı Kavramı**

Sosyal kaygı “kişinin sosyal ortamlarda uzaklaşması ve bireylerarası ilişkilerden kendisini uzak tutması dolayısıyla son derece zarar verici bir davranış bozukluğu” şeklinde açıklanmaktadır (Özdikmenli-Demir, 2009: 102). Bir başka tanıma göre sosyal kaygı “bireyin sosyal ortamlarda veya performans sergilemesi gereken durumlarda utanacağını düşünerek sebepsiz yere korku duyması” olarak tanımlanmıştır (Büyük-Ateş, 2009: 35). Sosyal kaygı toplumda ortalama %7 düzeyindeki görülme sıklığı ile insanların bireylerarası ilişkilerinde, okul ve iş hayatlarında güçlüklerle karşılaşmaları ile sonuçlanan psikopatolojiler arasında yer almaktadır (Eldoğan, 2018: 212).

Sosyal kaygı, yapılan farklı tanımlar değerlendirildiğinde kişinin farklı sosyal durumlara uymayan şekilde davranış sergileyeceği, kötü bir duruma düşeceği, kötü bir izlenim yaratacağı ve diğer insanlar tarafından olumsuz ( yetersiz, beceriksiz, zavallı, aptal vb.) bir tepkilere maruz kalacağı düşüncesi ile karşı karşıya kaldığı bir rahatsızlık ve gerilim hali olarak açıklanabilir (Eren-Gümüş, 2016: 63).

Birçok biyolojik, bilişsel ve sosyal faktör sosyal kaygının ortaya çıkmasında etkilidir. Bu unsurların her biri birbirleri ile alakalı ve etkileşim durumundadır. Bu nedenle sosyal kaygının etiyojisini tek bir faktörle açıklamak olanaksızdır (Doğan ve Totan, 2010: 506). Bunun yanı sıra sosyal kaygıda teşhis için ihtiyaç duyulan temel nitelik başkaları tarafından eleştirileceği birçok durumdan sürekli korkma, aşağılanacağı, utanacağı veya rezil olacağı bir davranış sergileyeceğinden korkma hali şeklinde açıklanmıştır. Sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler toplumsal ortamlarda ya da performans ihtiyaç duyulan durumlarda olumsuz değerlendirilerek aşağılanacağı noktasında oldukça korku duyarlar. Bu korkuyu hisseden bireylerde kızarma, çarpıntı, terleme ve titreme gibi fiziksel bir takım belirtiler görülmektedir



(Dilbaz, 2000: 3). DSM-IV'te ise sosyal kaygı tanısı konulacak olan kişilerde aşağıdaki belirtilerin görülmesi gerektiği belirtilmiştir;

A. Tanımadığı kişilerle karşı karşıya geldiğinde veya diğer insanların dikkatinin üstünde olabileceği, bir veya birden çok toplumsal veya bir eylemi yaptığı durumdan açıkça ve sürekli korkma. Birey, küçük düşeceği veya utanacağı bir şekilde davranış sergileyeceğinden kaygılanır.

Not: Çocuklarda, tanıdığı kimselerle yaşıyla paralel sosyal etkileşimde bulunabilme yeteneği olmalı ve kaygı, sadece yetişkinlerle olan iletişimlerinde değil, yaşlılarıyla karşı karşıya geldiği koşullarda da ortaya çıkmalıdır.

B. Korku duyulan sosyal durumlarla karşı karşıya kalma neredeyse her zaman kaygı yaratır, bu da duruma bağlı veya durumsal olarak eğilim gösterilen bir Panik Atak şeklini alabilir.

Not: Çocuklarda kaygı, tanımadığı kişilerin olduğu toplumsal ortamlardan uzaklaşma, donakalma, huysuzluk yapma, ağlama şeklinde dışa vurabilir.

C. Kişi, korkusunun aşırı veya anlamsız olduğunu bilir.

Not: Çocuklarda bu özellik olmayabilir.

D. Korkulan sosyal veya bir eylemin yapıldığı durumlardan kaçınılır veya yoğun kaygıya da sıkıntıyla bunlara katlanılır.

E. Kaçınma, anksiyöz beklenti veya korkulan sosyal veya bir eylemin yapıldığı durumlarda sıkıntı hissetme, bireyin olağan gündelik işlerini, mesleki (ya da eğitimle ilgili) fonksiyonelliğini, sosyal faaliyetlerini veya ilişkilerini bozar veya fobi olacağına dair aşırı bir sıkıntı vardır.

F. 18 yaşından küçük bireylerde süresi en az 6 aydır.

G. Korku veya kaçınma bir maddenin (örn. Kötü amaçlı kullanılan bir ilaç, tedavi amacıyla kullanılan bir ilaç) veya genel tıbbi bir olgunun direkt olarak fizyolojik yansımalarına bağlı değildir ve farklı bir mental sorunla daha iyi ifade edilemez (örn. Agorafobi ile beraber veya olmaksızın şizoid kişilik bozukluğu, yaygın bir gelişimsel bozukluk, vücut dismorfik bozukluğu, ayrılma anksiyetesi bozukluğu, panik bozukluğu)

H. Genel tıbbi bir durum veya farklı bir mental problem mevcutsa dahi A tanı kriterinde bahsedilen korku bu durumla ilişkili değildir. Örn. Parkinson hastalığındaki ya da kekemelikteki titreme ya da Anoreksiya Nevroza ya da Bulimia Nervozadaki yemek yeme davranışı ile ilişkili değildir (Bayraktutan, 2014: 3-4).

Sosyal kaygı toplumda son derece fazla karşılaşılan ve fonksiyon kaybına yol açan bir bozukluktur. Sosyal kaygı ve duygu durum bozukluğu birlikteliği sık görülen durumlardandır. Söz konusu beraberlik klinik şiddeti, işlevselliği ve direnci etkilemektedir. Genellikle sosyal kaygı, duygu durum bozukluklarından daha erken ortaya çıkmakta ve major depresyona yol açmaktadır (Binbay ve Koyuncu, 2012: 1). Ayrıca sosyal kaygısı yüksek kişiler topluluk içerisinde bir kelimeyi yanlış telaffuz edeceklerini ya da yanlış bir şey söyleyeceklerini düşünerek konuşmaktan korkarlar. Eleştiriden uzak durmak için, hislerini açıklamayabilirler. Ancak kendilerini korumak için susmayı tercih etmeleri bu kişileri daha çok yalnızlığa sürüklemektedir (Büyük-Ateş, 2009: 38). Literatürde sosyal kaygıya eşlik eden hastalıklar ve söz konusu hastalıkların sosyal kaygılı bireylerde görülme sıklığı Tablo 2’de sunulmuştur (Bayraktutan, 2014: 10).

Tablo2.

*Sosyal kaygıya eşlik eden diğer hastalıklar*

<b>Eşlik eden hastalık</b>	<b>Görülme sıklığı (%)</b>
<b>Basit fobi</b>	59
<b>Agorafobi</b>	44,9
<b>Alkol kötüye kullanımı</b>	18,8
<b>Major depresyon</b>	16,6
<b>Madde kötüye kullanımı</b>	13
<b>Distimik bozukluk</b>	12,5
<b>Obsesif kompulsif bozukluk</b>	11,1
<b>Bipolar bozukluk</b>	4,7
<b>Panik bozukluk</b>	4,7
<b>Somatizasyon bozukluğu</b>	1,9
<b>Eşlik eden hastalık yok</b>	31

Sosyal kaygı sağlıklı gelişen neredeyse tüm insanların sosyal ilişkilerinde kimi zaman, belli durumlarda hissettiği bir duygudur. Kalabalık karşısında konuşma yapmak, yeni bir iş görüşmesi gibi durumlar birçok kişide belli bir düzeyde kaygı oluşturabilir. Bu tür durumlarda az da olsa kaygı hissedilmesi adaptasyon olarak

düşünülebilir. Zira kişi bu kaygı dolayısıyla iş görüşmesine daha özenle gidecek ya da konuşmasına daha çok gayret göstererek hazırlanacaktır. Şayet yaşanan bu kaygı kişide psikolojik bir problem ya da strese yol açacak düzeyde şiddetli ise, gündelik hayatın pek çok sosyal durumda karşısına çıkıyorsa ve kişide bu sosyal durumlardan kaçınma fikrine sebep oluyorsa yüksek sosyal kaygıdan bahsedilebilir. Şayet bu yüksek sosyal kaygı kişinin sosyal hayatını devam ettirmesinde zorluklara neden oluyor, buna bağlı olarak iş, aile yaşamını negatif etkiliyorsa birey toplumsal ortamlardan uzak kalmak için kendisini soyutluyorsa sosyal kaygı bozukluğundan şüphe edilebilir (Sertelin ve Mercan, 2007: 12).

Sosyal kaygının ortaya çıkmasına neden olan birçok unsur bulunmaktadır. Pek çok davranış bozukluğunda olduğu gibi sosyal kaygının oluşmasında da kalıtım unsurunun önemli katkı sağladığına ilişkin sonuçlar bulunmaktadır. Ulaşılan bu sonuçlar gerek kalıtımın sosyal fobinin gelişmesindeki rolünü, gerekse sosyal kaygıya sahip bireylerin sosyal kaygıya neden olabilecek durumlarındaki beyin fonksiyonlarının da diğer bireylere göre daha farklı olduğunu göstermektedir (Özdikmenli-Demir, 2009: 104-106). Bunun yanı sıra yapılan ikiz çalışmalarında tutarlı olarak, çift yumurta ikizlerinde tek yumurta ikizlerine kıyasla utanma ve sosyal korkular bakımından daha çok risk barındırdıkları belirtilmektedir (Büyük-Ateş, 2009: 36).

Sosyal kaygı belirtileri tecrübe eden birçok kişinin çocukluk ve ergenlik evresinde de benzer sorunlar tecrübe ettiklerini ifade etmeleri hayatın ilk dönemlerinde çocuğun niteliklerinin, tecrübelerinin, ev ortamının, anne-babayla ilişkilerinin ve okulun incelenmesini gerektirmektedir (Eldoğan, 2017: 13). Ayrıca sosyal kaygı çok küçük yaşlarda ortaya çıkmaktadır ve geliştirilecek koruyucu çalışmalar kapsamında bu durumun ön planda tutulması ve daha okul öncesi dönemden itibaren çocuklar için risk yaratabilecek unsurların en aza indirilmeye çalışılması gerekmektedir (Özdikmenli-Demir, 2009: 103).

Erken dönem uyumsuz şemalar da sosyal kaygı oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Söz konusu şema alanları; bastırılmışlık, aşırı tetikte olma, diğer yönelimlilik, zarar görmüş sınırlar, kendini ifade etme, hasar görmüş otonomi, ayrılma ve reddedilme şema alanlarıdır. Alt boyutlar ise; duyguları bastırma, yüksek standartlar/aşırı bağımlılık/yetersizlik, eleştiricilik, kendini feda, cezalandırıcılık, karamsarlık/kötümserlik, onay arayıcılık, yetersiz özdenetim, hak görme/büyüklük,

başarısızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, boyun eğicilik, hastalıklar ve tehditlere karşı dayanıksızlık, sosyal izolasyon/yabancılaşma, kusurluluk/utanç, duygusal yoksunluk, güvensizlik/suistimal edilme ve terk edilme/istikrarsızlık olarak isimlendirilmektedir (Kömürcü ve Gör, 2016: 186). Yapılan araştırma bulguları da çocukluk yıllarında uyumsuz şemaların sosyal kaygı oluşma riskini arttırdığını ortaya koymaktadır (McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2012: 584).

**Sosyal Kaygının Nedenlerine İlişkin Yaklaşımlar.** Bireyin hayatını direkt olarak etkisi altına alan iletişim süreci, sosyal kaygıdan olumsuz açıdan etkilenmektedir. Sosyal kaygı, karmaşık bir toplumsal durumdur. Oldukça farklı sebepleri olduğundan insanların yaşadıkları sosyal kaygının sebebini ortaya çıkarmak güç olabilir. Dolayısıyla sosyal kaygı ifade edilirken, kişisel nitelikler, geçmiş deneyimler, kaygının meydana geldiği ortam, yetenek eksikliği gibi detaylara değinmekte fayda vardır. Dolayısıyla bugüne dek sosyal kaygıya ilişkin pek çok çalışma yapılmış ve yaklaşımlar ortaya atılmıştır (Öztürk, 2014: 15-17). Literatürde sosyal kaygı nedenlerine ilişkin olarak ortaya konulan kuramlar aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

**Biyolojik Yaklaşım.** Günümüzdeki çalışmalar, sosyal kaygı belirtileri ile alakalı biyolojik süreçlere dair hala tutarlı sonuçlar ortaya koymaktan uzak olsalar da, yapılan çalışmalar genetik unsurlarla beraber genellikle sosyal kaygı belirtileri tecrübe eden kişilerde psikofizyolojik süreçlere, nörotransmitterlere, nöral yollara ve beyin yapılarına yoğunlaşmaktadırlar (Eldoğan, 2017: 12).

Biyolojik kurama göre sosyal kaygıya etki eden biyolojik unsurlar beyin ve kalıtım şeklinde ifade edilebilir. Kalıtım, bir bireyin sosyal kaygı duymasında oldukça önemli bir etkisi vardır. Ebeveynlerin yaşadıkları herhangi bir kaygı bozukluğu çeşidi, kalıtımsal şekilde çocuklarına aktarılmakta ve onlarda da bir türlü kaygı problemi veya sosyal kaygı geliştirmelerini olanaklı hale getirmektedir. Bu tür sosyal kaygıya sahip kişiler çevreyle etkileşim sağlamakta zorluk yaşamaktadırlar (Merikangas ve diğerleri, 1999: 1525). Yapılan araştırmalarda da kaygı bozukluğu olan anne-babaların çocuklarında çekingenlik, depresyon, kaygı gibi problemlere kaygı bozukluğu bulunmayan anne-babaların çocuklarına kıyasla daha çok karşılaşılmaktadır (Sertelin-Mercan, 2007: 28).

Sosyal kaygıya neden olan biyolojik faktörlerin ele alındığı bazı çalışmalarda sosyal kaygılı insanların sağ amigdaladaki aktivasyon artışının sosyal kaygılı

olmayan insanlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Monk ve diğerleri, 2008: 568). Yapılan başka bir çalışmada ise sosyal kaygı belirtisi olmayan çocuklar ile sosyal kaygı deneyimi olan çocukların sosyal tehditler karşısında kalp atım hızlarındaki artış ve düşüşün birbirinden farklı olduğu görülmüştür (Schmidt ve diğerleri, 2011: 5). Buna karşın sosyal kaygı bozukluğunda biyolojik süreçlerin değerlendirildiği araştırmaların hala oldukça kısıtlı olduğu dikkati çekmektedir. Ayrıca yapılan çalışmaların psikopatolojik bir süreci irdeleyen birçok araştırma kapsamında olduğu üzere doğası gereği kesitsel çalışmalar olması bu çalışmalara dair dikkat çeken bir sınırlılıktır. Bu kapsamda farklı yaş gruplarına uygulanacak ve farklı belirtisel süreçleri ele alan çalışmalara gereksinim vardır (Eldoğan, 2017: 13).

**Kültürel Yaklaşım.** Kültürel yaklaşım insanların sosyal kaygı yaşama durumlarının içinde buldukları kültürel yapı ile yakından ilişkili olduğu görüşünü savunmaktadır (Spence ve Rapee, 2016: 61). Kültürel yaklaşıma ilişkin sosyal kaygıya etki eden unsurlar arasında arkadaş grupları, aile, sosyal çevre vardır (Ciba, 2018: 32). Sosyal kaygının ortaya çıkmasına neden olan bu unsurlar aynı zamanda çevresel unsur olarak değerlendirilmektedir (Sertelin-Mercan, 2007: 30). Bireyin hayatındaki yakın ilişkilerin o bireyin tutum ve gelişimi üzerinde birinci derecede öneme sahip olduğu değerlendirildiğinde sosyal kaygıya neden olan ailesel faktörler de üzerinde önemle durulan bir çalışma konusu olmuştur (Özdikmenli-Demir, 2009: 109). Araştırmalar, sosyal kaygılı kişilerin anne-babalarını, aşırı koruyucu, ilgi açısından eksik, reddedici, utanma taktiklerine daha fazla başvuran bireyler olarak algılama eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır (Erkan, 2002: 123). Bögels ve diğerleri (2001: 273) sosyal kaygısı yüksek olan ve olmayan çocukları ve ailelerini değerlendirdikleri araştırmalarında, sosyal kaygısı yüksek anne-babaların çocuklarının da sosyal kaygısının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Çocuğun ailenin sosyallik seviyesine dair algısı olumlu oldukça sosyal kaygı oranı da azalmaktadır. Yine aynı çalışma kapsamında, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan çocukların ailelerinin onlara olan duygusal bağlılıklarının da daha az olduğu tespit edilmiştir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan çocukların anne-babaları aşırı koruyucu, duygusal anlamda uzak ve katı bir çocuk yetiştirme tarzını benimsemişlerdir.

Kültürel yaklaşıma göre küçük yaşlarda çocukların sahip oldukları bağlanma stilleri de sosyal kaygıyı etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Zira bireylerarası ilişkiler, bireylerin yaşamında önemli bir etkiye sahiptir. Diğer bireylerle etkileşim

sağlamak ve uyum içinde yaşamak, yaşamdan tatmin olmasını etkilemektedir. Mutlu ve doyumlu bir hayatın zemininde yatan sağlıklı kişilerarası ilişkilerdir. Bireylerarası ilişkilerin temelini yaratan bağlanma teorisi ilişkilerin niteliğine dair çok önemli bilgiler sunmaktadır (Karaşar, 2014: 28). Kavramsal açıdan ele alındığı zaman bağlanma “anne ile bebek arasındaki ilişkinin bir uzantısı olarak değerlendirilen, bireyin toplumsallaşma sürecinde çevresi ile kurduğu güven ortamını açıklayan bir kavram” olarak değerlendirilmektedir (Erözkan, 2004: 155). Literatürde yer alan araştırma bulguları çocukluk yıllarında görülen olumsuz bağlanma stillerinin ilerleyen yıllarda sosyal kaygı gelişimini arttırdığını ortaya koymakta, bu kapsamda bağlanma stilleri hem genel kaygı hem de sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Karaşar, 2014: 27; Dilmaç ve diğerleri, 2009: 127).

**Psikolojik Yaklaşım.** Psikolojik yaklaşıma göre sosyal kaygı birey ile çevre etkileşiminin sonucunda ortaya çıkmaktadır. İnsan çevre etkileşimi sürecinde üç düzenek sosyal kaygıya neden olmaktadır. Gabbard (1994) sosyal kaygıya neden olan söz konusu düzenekleri aşağıdaki gibi açıklamıştır;

1. Utanç yaşantıları: Sosyal kaygılı kişilerde bilinçsiz olarak ilgi uyandırma ve çevreden onaylayıcı tepkiler görme arzusu fazladır. Bu istek kendiliğinden onaylayıcı olmayan anne-baba tarafından utandırılma ya da eleştirilme hissini yaratmaktadır. Bu hayal edilen aşağılanma ya da utandırılmadan uzak durabilmek için sosyal kaygılı kişiler diğer insanlardan onaylama göremeyecekleri ihtimalinin olduğunu düşündükleri durumlardan ve ortamlardan uzak dururlar.

2. Suçluluk duyguları: Sosyal kaygısı olan kimi insanlar bilinçsiz olarak diğer insanlarla olan etkileşimlerinde karşıdan tam ve mükemmel bir ilgi için saldırgan bir isteklilik gösterirler. Bu isteğe bütün rakipleri korkutarak kaçırma ya da yok etme isteği de dâhil olur. Suçluluk duyguları sık sık bu rakiplerin yerini alabilmesi potansiyelindeki yetersizlikten doğan utançla birbirine karışmış durumdadır.

3. Ayrılma anksiyetesi: Sosyal kaygısı olan pek çok birey bağımsız olma ve yeni bireylerle kaynaşmanın ebeveyn veya yakınlarının sevgisini kaybetme manasına geleceğinden korkar. Anne-bebek araştırmalarında çocukta kimi zaman anne hiçbir hareket göstermemesine karşın annelerinin onları terk edeceği korkusuyla ani anksiyete tepkileri gelişebildiği belirlenmiştir (Türkçapar, 1999: 249).

Literatürde savunma ve güvenlik modeli olarak bilinen psikobiyolojik modele göre de insanların içinde buldukları ortamın psikolojik yapısı sosyal kaygı üzerinde belirleyici olabilmektedir. Bu modele göre;

Doğuştan savunma sistemi yapısal olarak çok güçlü ise,

Doğuştan güvenlik sistemi yapısal olarak çok zayıf ise,

Anne-baba rolü disiplin yönelimli ise,

Anne-baba rolünde işbirliği eğilimi zayıf ise, yoğun sosyal anksiyete ve sosyal anksiyete bozukluğu ortaya çıkabilmektedir (Dilbaz, 2000: 12).

Son yıllarda sosyal kaygıyı açıklamaya yönelik geliştirilen psikolojik modellerden birisi Spence ve Rapee tarafından geliştirilen bilişsel davranışçı yaklaşımdır. Model sosyal kaygı belirtilerinin gelişmesini ve devam ettirilmesini, bireysel unsurlar, kültür, biliş, davranış, çevre, genetik/mizaç unsurlarını kapsayacak şekilde formüle edilmiştir. Bu modelde gerek sosyal kaygı bozukluğu olarak klinik bir teşhis gerekse sosyal anksiyete belirtileri ile sonuçlanan aracı ve düzenleyici faktörlerin bulunduğu bir sürece değinmişlerdir (Spence ve Rapee, 2016: 63).

Sosyal kaygıyı açıklayan psikolojik yaklaşımlar arasında yer alan bilişsel ve davranışsal yaklaşım modelleri ise sosyal kaygının olumsuz sosyal beklentiler ile yakından ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bu yaklaşıma göre, olumsuz beklentiler nedeniyle kişinin sosyal durumlara dair her an tetikte olması neticesinde bireyin dikkatini yoğunlaştırma konusunda güçlük çekmesi ve yeterli sosyal performans sergileyememesi bireyin toplumsal ipuçlarına daha çok özen göstermesine sebep olur. Söz konusu olumsuz toplumsal ipuçları başlangıç endişesi, hatalı ifade edilen bir sözcük ya da konuşma esnasında küçük bir duraksama gibi belirsizliğe rağmen bu bilişlerin önemi abartılır ve daha yoğun duygusal tepkilere neden olur. Kaygı belirtilerinin artması neticesinde kapasitenin daha çok engellenmesi toplumsal anlamda başarısız olduğu hissine neden olur. Bunu izleyen kaçma ve kaçınma tutumunun toplumsal becerilerin kazanılmasını ya da ettirilmesini engellemesi daha fazla olumsuz beklentilerin ortaya çıkmasına neden olur ve neticede bireyin performansı belirgin şekilde sınırlanır (Dilbaz, 2000: 13).

**Beceri Eksikliği Yaklaşımı.** Sosyal beceri, bireylerin toplumdaki diğer kişilerle iletişime geçmesini sağlayan tutumlardır (Akfırat, 2006: 39). Sosyal ilişkiler çağdaş toplum yapısı kapsamında oldukça öneme sahiptir. Zira insanlar hayatlarının

önemli bir bölümünü diğer bireylerle etkileşim içinde olarak geçirmektedirler. Dolayısıyla sosyal beceri oranı yüksek olan kişilerin toplum içerisinde bulunan diğer insanlarla daha kolay etkileşim sağlayabildikleri ifade edilmektedir. Hayatın ilerleyen dönemlerinde diğer bireylerle iyi sosyal etkileşim kurabilmenin altında çocukluk dönemlerinde kazanılan sosyal yetilerin oldukça etkisi vardır. Ayrıca çocukluk dönemlerinde kazanılan sosyal beceriler bireyin yetişkinlik dönemlerinde topluma adaptasyon sürecini de olumlu açıdan etkilemektedir (Kabasakal ve Çelik, 2010: 204).

Sosyal beceri yaklaşımına göre sosyal beceri eksikliği olan bireylerde sosyal kaygı görülme olasılığı daha yüksektir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da sosyal beceri eksikliğinin sosyal kaygı ve diğer psikolojik problemler ile yakından ilişkili olduğu görüşünü desteklemektedir (Alıcı ve Cenkseven-Önder, 2016: 381). Yiğit ve Yılmaz (2011: 345)'in ilköğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir çalışma kapsamında öğrencilerin sosyal beceri oranları ile benlik saygısı alt boyutları arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin mevcut olumsuz sosyal beceri puanları ile kaygı alt boyutları arasında negatif yönlü bir ilişki, mutluluk, davranış, uyum, popülerite, dış görünüş, zihinsel yapı ve okul durumu alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Sosyal becerilerin önemli bir kısmı okul öncesi dönemde elde edilmektedir. Bu aşamada çocukların edindikleri kendini tanıma, teşekkür etme, dinleme, konuşma gibi sosyal yetiler hızlı bir şekilde gelişmektedir. Yine okul öncesi süreçte çocukların başkalarının duygularını kavrayabilme, kendi hislerini tanıma, yardım talep etme, sevgisini gösterme, yardım etme, özür dileme ve yönerge verme gibi ileri sosyal becerileri de gelişmektedir. Bununla birlikte çocukların sosyal iletişim ve etkileşim seviyelerinde anlamlı bir artış yaşanmaktadır. Bu dönemde gereken sosyal becerileri kazanabilen çocuklar bu becerileri ilerleyen dönemlerde de rahatlıkla kullanabilmektedir. Bu tip çocuklar kendine yetebilen, sosyal yanı gelişmiş ve buldukları ortama kolaylıkla adapte olan bir kişilik yapısına kavuşmaktadır (Topaloğlu, 2013: 17). Bu noktada sosyal becerilerin küçük yaşlardan itibaren geliştirilmesi gerektiği ortaya çıkmaktadır (Özyürek ve Ceylan, 2014: 99). Nitekim literatürde yer alan araştırma bulguları sosyal beceri eğitim programlarına katılımın sosyal kaygı düzeyini azaltmaya yardımcı olduğunu göstermektedir (Sertelin-Mercan



ve Yavuzer, 2017: 1187; Gallagher ve diğeri, 2004: 459; Beidel ve diğeri, 2000: 1072).

**Kendini Sunma Yaklaşımı.** Bu kuramın esas varsayımı, bireylerin diğeri bireyler üzerinde diledikleri izlenimi yaratmaya çalışmaları, ancak bu noktada başarı sağlayıp sağlayamayacaklarından kuşkulandırmalarıdır. İnsanların diğeri üzerinde yarattıkları izlenim gündelik hayatta kendilerine nasıl davranılacağına ve kendilerinin nasıl değerlendirileceğine ilişkin dikkat çekici ipuçları vermektedir. Dolayısıyla insanlar doğal olarak kendilerine ilişkin bir takım izlenimleri dışa aktarma konusunda hevesli iken, diğeri taraftan da bazı özelliklerini sergilemekten uzak durmaktadırlar. İnsanların sergilemeye hevesli oldukları özellikler genel olarak olumlu ve toplumsal anlamda arzu edilen niteliklerdir (Leary, 2001; Akt. Öztürk, 2014: 21). Sosyal kaygının kendilik sunumu varsayımı kapsamında insanlar şu iki durum bir arada ortaya çıkınca sosyal kaygı hissederler. Kişi;

(1) Diğeri bireyler üzerinde özellikle etkili bir izlenim yaratma noktasında isteklidir,

(2) İsteddiği izlenimi yaratma noktasında kuşkuları vardır. Bu iki durumdan herhangi biri olmazsa sosyal kaygı ortaya çıkmaz (Dilbaz, 2000: 12).

Kendini sunma teorisi, bireylerin değersiz görüldüğü ve en fazla dışlandığı durumların dört nitelik çerçevesinde yoğunlaştığını göstermiştir (Leary, 2001; Akt. Öztürk, 2014: 22). Bunlardan ilki, yeterli kabiliyete sahip olmamaktır. Şayet birey insanlar beceriksiz ya da yeteneksiz algısını karşısındaki kişilere gösterirse, değeri görmez. Bir bireyin diğeri değer vermesi bir takım işleri yapabilme kabiliyetine bağlı olduğu için, yetenekli olma özellikle önemlidir. Yetenek eksikliği olan kişileri kabul etmemek her ne kadar doğru olmasa da, insanlar yetenekli olan kişilere daha çok değeri göstermektedir (Akt. Öztürk, 2014: 22).

İkincisi ise yeterince çekici olmamaktır. İnsanlara değeri göstermeme çoğunlukla bireyin dış görünüşünden de kaynaklanabilir. Fiziksel açıdan çekici kişiler, çekici olmayanlara kıyasla fazla çok beğenilirler ve insanlar çekiciliği olmayan kişilerle olan ilişkilerini çok önemsemezler. Bu durumun farkında olan çoğu insan, kendi toplumsal grupları dahilinde çekicilik konusunda en düşük koşulları karşılamak için çaba sarf etmektedir. Söz gelimi, şık giyinerek vücut ağırlığını normal düzeyde

tutmaya çalışmaktadırlar. Bu nedenle birçok kişi son derece çekici bir imaja sahip olmak için çaba göstermektedir (Öztürk, 2014: 23).

Grup içi kurallar bu aşamada önemli olan üçüncü niteliklidir. İnsanların diğerlerince kabul edilirlilikleri, önemli grup ilkelerini veya şartlarını dikkate almadıklarında riske girebilir. Toplumsal değerlerin az oranda çiğnenmesi, insanların düşüncesiz veya toplumsallaşmamış şekilde görülmelerine sebep olmaktadır. Etik ilkelerin dikkate alınmaması ise bireylerin ahlaksız olarak nitelendirilmeleri için bir neden yaratmaktadır. Her iki koşulda da grup kurallarının dışına çıkan bireyler genel olarak değer görmezler. Grubun ilkelerinin ciddi şekilde dışına çıkanlar ise grup üyeleri tarafından dışlanmaktadır (Öztürk, 2014: 23).

Son olarak nezaketsizlik dikkati çekmektedir. Toplumsal iletişimin önemli birer ögesi olan insanlar kırıncı tutum sergilediklerinde önemsenmezler. Bu kişilerden uzaklaşılır ve dışlanırlar. Bireyler, toplumsal açıdan uyumsuz, sıkıcı veya nahoş olarak nitelendirdikleri bireylere değer vermezler. En azından sevdikleri kişilerle olan ilişkilerine gösterdikleri değeri göstermezler. Neticede grup değerlerine uyum sağlayan, fiziki anlamda çekici, yetenekli ve kibar olan bireyler doğal olarak kabul görürler ve grubun aranan kişisi olurlar. Bireylerin kendileriyle alakalı yaratmaya çabaladıkları izlenimlerin önemli bir kısmı bu dört unsurdan birine girer. Bu unsurlar ilişkisel değer verme ve vermemenin en dikkat çeken belirtileri olduğu için kişinin iyi bir izlenim yaratmak için yaşadığı kendini sunma kaygısı çoğunlukla sosyal kaygıyı da doğurmaktadır. İnsanlar genel olarak dışarıya ahlaksız, itici, beceriksiz ya da sosyal anlamda istenmeyen birey görüntüsü imajlarını sergileme noktasında kaygılıdırlar (Leary, 2001; Akt. Öztürk, 2014: 23).

Bu kurama göre sosyal kaygısı olan kişi, diğerlerinin kendileriyle ilgili fikirlerinin önemli olduğuna inandığından, herhangi bir duruma ilişkin karşısındaki bireyin kendisinden beklediği standartlara dair öngörüde bulunma girişimindedir. Ve söz konusu standartları karşılayıp karşılayamadığını anlama, bilme girişimindedir. Fakat bu hedef başarısızlıkla sonuçlanmaya mahkumdur, zira bireyin başkalarının onu nasıl algıladığına dair zihinsel temsili her zaman olumsuz yöndedir. Bireyin kendisinden beklenilene inandığı koşulları karşılayamayacağına dair önyargısı olumsuz toplumsal sonuçlara sebep olabilmektedir. Olumsuz beklentiler toplumsal kaygıyı arttırmakta ve yaygın hale gelmektedir. Kaygı ve bireyin kendine dair

olumsuz zihinsel temsili bir kısır döngü halinde birbirini güçlendirir (Sertelin-Mertcan, 2007: 39-40).

### **Sosyal Görünüş Kaygısı**

Sosyal Görünüş kaygısı: Bireyin bedeni ve fiziki görünüşüyle alakalı olumsuz beden imajının bir sonucu olarak açıklanmaktadır (Doğan, 2010: 152). Bilindiği gibi her toplumda bireyin vücudunun “fiziksel” veya “biçimsel” açısının yanında, toplumsal bir gerçekliği de vardır. Bu durum insanların yaşından, cinsiyetinden, sosyo-ekonomik şartlarından, çalışma durumlarından, dini inançlarından vb. etkilenmektedir. Çeşitli kültürler için veya aynı kültür içindeki farklı gruplar için bedenin “sosyal” yönü farklı olabilmektedir. Söz gelimi, toplumda öğretmen, polis, doktor veya bir başka meslek dalında olan bireylerin topluma mesaj verme şekillerinin ve yöntemlerinin farklı olduğu bilinmektedir. Benzer şekilde “zengin” veya “yoksul” olmak toplum içinde insanların görüntülerinden elde edilen ipuçları ile tanımlanabilir (Aslan, 2004: 326).

Sosyal görünüş algısı, çocuğun kendisini kendi olmayanlardan ayırmaya başladığı ilk yaş itibarıyla ortaya çıkar ve hayat boyu devamlı gelişerek değişir. Aslında insan fiziksel niteliklerinin önemli olduğu düşüncesiyle oldukça erken dönemlerde karşılaşmaktadır. Çocuk hikaye kitaplarında yer alan kahramanlar çoğunlukla güçlü, güzel ve yakışıklı kişilerdir. Seyrettiğimiz filmlerdeki insanlar genellikle güzel bir dış görünüşe sahiptir. Yalnızca yaşadığımız dönemde değil geçmişte de neredeyse bütün toplumların dış görünüşe, çekiciliğe, yakışıklı ve güzel olmaya gösterdikleri önem ister istemez neredeyse her bireyde hoş ve beğenilir olma isteğini yaratmış, insanlar daha güzel görünmek adına oldukça fazla çaba göstermeye başlamışlardır. Dış görünüşe atfedilen önem genellikle kitle iletişim araçları ile bütün toplumlara, bu nedenle de tek tek kişilere ulaştırılırken insanlar da bu tip görüş ve değerlendirmelere şartlanmışlardır (Karslı, 2014: 13-14).

Görünüşe atfedilen anlam ve değerlendirmeler, içinde bulunulan toplumun kültürel yapısına ve zamana göre farklılık gösterebilir. Kendilerine sunulan ideal ölçüler kapsamında bedenleri ile alakalı duygu ve tutum geliştiren kişilerde, ideal ölçülerden kopma, kişinin kendilik değerlendirmesinde değişime neden olmaktadır. Zira bireyin kendi vücudunu ve uzuvlarını algılayarak onlara belirli anlamlar vermesi özgüven, kendine saygı, kendilik algısı, kişilik ve kimlik kavramlarıyla yakından

alakalıdır. Kendisini fiziksel olarak olumlu değerlendirenlerin, bireylerle etkileşimlerinde daha güvenli ve işinde daha başarılı olduğu; kendisini beğenmeyen, kendisinde pek çok kusur bulunduğunu düşünen kişilerin ise, hayatlarının farklı evrelerinde veya sürekli olarak değersiz, güvensiz ve huzursuzluk duyguları içerisinde oldukları bilinmektedir (Çiftçi, 2012: 23).

Bireyin bedeni, zihninde hayal ettiği ideal vücut yapısından oldukça farklı ise bedene ilişkin memnuniyetsizlikle karşılaşmaktadır. Bireyin mevcut beden yapısı, algıladığı vücut tipi ve hayalindeki beden yapısı arasındaki farklar büyüdükçe beden memnuniyetsizliği de artmaktadır. Bu tanımlamada algılanan vücut yapısı kavramı önemlidir. Zira zayıf olmasına rağmen kendisini şişman olarak nitelendiren kişiler vardır. Bu kişilerde ciddi vücut memnuniyetsizliği ve sosyal görünüş kaygısıyla karşılaşmaktadır (Çiftçi, 2012: 15). Bu bireyler sosyal ortamlarda rahat hissetmezler. Kimi zaman bir toplum karşısında konuşurken, yeni biriyle tanışırken ya da tanıştırılırken, yetkili bir kişiyle konuşması gerektiğinde bireyin kaygılanması ve bu durumları düşünmesinin bile kişiyi rahatsız etmesi o kişinin sosyal kaygı yaşadığı şeklinde açıklanabilir.

Sosyal görünüş kaygısı olan kişilerde genel olarak somatik ve davranışsal belirtiler görülmektedir. Söz gelimi, yüz kızarması, kötü bir duruma düştüğünün, rezil olacağına ispatı olarak ifade edilir; çarpıntı, denetimi kaybetmek üzere olduğunun bir işareti durumuna gelir. İkincisi, fiziksel kaygılı kişiler, somatik tepkileriyle ve negatif sosyal değerlendirilme fikirleriyle, zihinsel anlamda aşırı meşgul olmaya başlarlar. Bunun ardından fiziksel kaygıların daha soğuk ve kapalı görünme gibi davranış şekilleri, başka insanların pek dostça olmayan tepkilerine neden olabilir, bu da sosyal kaygılı kişilerin korkularını kısmen doğrulayabilir (Göktürk, 2011: 14).

### **Spor ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki**

Sosyal görünüş kaygısı genellikle insanların fiziksel görünümlelerinden memnun olmamalarına paralel olarak ortaya çıkan bir durum olduğu için insanların fiziksel görünümlelerinin iyi hale gelmesi sosyal görünüş kaygısının azalmasına katkı sağlamaktadır. Literatürde spor ya da fiziksel aktiviteye katılan bireyler ile herhangi bir bedensel etkinliğe katılmayan bireyler üzerinde yürütülen araştırma bulguları da spor ve fiziksel aktiviteye katılımın sosyal görünüş kaygısını azalttığı görüşünü

desteklemektedir. Literatürde bu konuda yapılan bazı araştırma bulguları aşağıda özetlenmiştir.

Vatansever (2017: 49) tarafından lisanslı olarak spor yapan bireyler ile spor yapma alışkanlığı bulunmayan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 160 lisanslı sporcu ile 160 sedanter birey olmak üzere toplam 320 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonunda lisanslı olarak spor yapan bireyler ile kıyaslandığı zaman sedanter bireylerde sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tekeli (2017: 77) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının sınıf öğretmenliği ve Türkçe öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Erman (2017: 1) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının spor yapma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, bu kapsamda sosyal görünüş kaygısının spor yapma alışkanlığı bulunan öğrenciler lehine düşük olduğu bulunmuştur. Bayram (2019: 38) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada öğrencilerin spor yapma süreleri arttıkça sosyal görünüş kaygılarının da azaldığı tespit edilmiştir. Yağan (2009: 2) tarafından yapılan araştırmada ise fitness merkezlerinde düzenli olarak spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının düşük olduğu bulunmuştur. Yazıcı ve diğerleri (2016: 63) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise gençlik ve spor il müdürlüklerinde görev yapan çalışanlarda spor yapma alışkanlığı bulunan personelin sosyal görünüş kaygılarının sedanter personele kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Senna (2019: 5) tarafından ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın sosyal görünüş kaygısı üzerinde önemli bir belirleyici olduğu, bu kapsamda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygılarının azaldığı tespit edilmiştir. Yavuz-Eroğlu ve Acet (2017: 1) tarafından yapılan çalışmada işitme engelli bireylerde sosyal görünüş kaygısının spor yapma alışkanlığı bulunan bireyler lehine daha düşük olduğu rapor edilmiştir. Alemdağ (2013: 8) tarafından yapılan diğer çalışmada ise öğretmen adaylarında sosyal görünüş kaygısını etkileyen unsurların değerlendirilmesi amaçlanmış, araştırmada öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygılarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

## Sanat Kavramı

Sanat terminolojisinde kavramsal olarak sanat, “bir tasarımın, duygunun güzelliğın ortaya çıkarılmasında yararlanılan tekniğın her biri ve yaratıcılık” şeklinde açıklanmaktadır (İsimyeli, 1976: 710; Akt. Bingöl, 2011: 95). Bir başka ifadeye göre sanat; bir güzellik, duygu veya tasarımın açıklanmasında yararlanılan yaratıcılık veya hayal gücünün aktarılma biçimidir (Topalak, 2013: 116). Sanat; insanın, toplumun hislerini, yaşam biçimlerini, kimliğini, kültürel yapısını, değer yargılarını, yaşamışlığını ifade eden en önemli yaklaşımdır. Çağlardır insan ve doğa savaşına en yakından şahitlik eden sanat olmuştur. Bu süreç içerisinde insan; sorgulayan, araştıran ve düşünen tarafları ile var olmuş ve sanatı hayatın tüm alanlarına yansıtmaya başlamıştır. İnsan, hayata anlam katmayı sanattan öğrenmiştir (Uysal ve Aksoy, 2017: 71).

Sanat insanlık tarihi kadar geçmişe dayanmaktadır. Sanat, insanların dünyayı anlamlandırmaları ile kimi zaman farklılaşan yaklaşımlarıyla anlam kazandırılmaya çalışılmıştır. Teknolojik alanda yaşanan gelişmeler, toplumsal dönüşümler, değişimler, sanatçı ve düşünürlerin sanata dair yaklaşımlarını her gün değişikliğe uğratmıştır. Sanat kimi zaman dine hizmet eden, kimi zaman burjuvanın tekelinde kimi zaman da iktidar karşısında yer alarak varlığını devam ettirmiştir. Eski Yunan’da ortaya çıkan bilinçli sorgulamalar sanatın ne olduğuna ilişkin ifadeleri ve yeni sorgulamaları beraberinde getirmiştir. Her yeni sorgulama bir düşünce sistemini yaratmıştır. Tarihsel bakımdan sanat nesnel olandan öznel olan düşüncelere doğru devam etmiştir. Her fikir kendi sistemi yönünde sanat fikrini ifade etmiştir (Gökçe, 2015: 77).

Sanat tarihini kendine has kılan faktörlerin başında karşıtlık söz konusu olmasının yanı sıra, devamlılık ve referanslar da gelmektedir. Sanata karşı ilgi, daha önceki hakim sanata karşı yaklaşımlara karşıt olarak gelişir. Bun karşın bir takım örneklerde ise, bu şekilde bir karşıtlığın aksine devamlılık faktörü öne çıkmaktadır. Bu kapsamda sanat tarihinin herhangi bir zaman diliminde gelişen bir akım, kendisinden yıllar sonra referans olarak verilen ve çıkış noktası olarak ifade edilen bir yapı kazanabilmektedir (Artan-Oskay, 2018: 804). Ancak 20. yüzyıldan itibaren sanat tarihinde önemli bir dönüşüm meydana gelmiş ve kavramsal sanat kavramı gelişmiştir. Kavramsal sanatın ortaya çıkması ile birlikte sanatın felsefi yönü gelişmeye başlamış, buna karşılık sanatın biçimsel yönü önemini kaybetmiştir.

Kavramsal sanatçılar, sanatta asıl önemli olan estetik kaygıyı bir tarafa bırakarak alışılmış sanat algısını ortadan kaldırmayı faaliyetleri ile yapmaya çalışmışlardır. Kavramsal sanatçı, sanat takipçilerinin aklının karışmasına neden olurken, sanatı alışlagelmiş sınırların, algıların, şekillerin dışında sunarak izleyici kitlede sanatın oldukça farklı şekillerde gerçekleştirilebileceğini dile getirme yoluna gitmiştir. Artık sanatçılar, düşüncelerini uçsuz bucaksız hayal gücü ile önyargıların dışında açıkça ortaya koymaya başlamışlardır (Dede, 2018: 31). Bu yönüyle günümüzde sanat estetik kaygı ya da güzel olma kaygısı taşıyan eserlerden ziyade kavramın ön planda olduğu bir uğraş haline gelmiştir (Koca, 2017: 97).

Sanat eylemini gerçekleştiren bireyler “sanatçı” olarak tanımlanmaktadır. Sanatçı tabiatı güzelleştiren şartları ve hangi şartlarda güzel olduğunu irdeleyen ve güzelliğe dair kuralları belirleyen kişidir. Bir başka deyişle sanatçı tabiatın parçasını güzelleştiren, doğanın formları arasındaki bağları hangi kurallarla güzelliği ortaya çıkardığını göstermektedir. Bunu gerçekleştirirken sanatçı haz almanın yanı sıra, estetik imgelere ve kurallara bağlamaktadır (Kavuran, 2003: 229).

Sanat, bireyin kreatif yanını şekillendirirken, beraberinde toplumsal varlığının bir ögesini meydana getirir. Dolayısıyla sanatçılar tüm dönemlerde bazen toplum içerisinde herkesin söylemekten çekindiği şeyleri söylemiş, bazen yığınları provake etmiş, bazen de toplumu eğitici görev edinmişlerdir. Buna karşılık devletler de sanatı bazen kendi çıkarları adına kullanmışlar, bazen de kısıtlamışlardır. Fakat yine de sanat özgürlüğü bir insan hakkı olarak anayasa kapsamında tanınmıştır (Bingöl, 2011: 92).

**Sanat Eğitimi ve Önemi.** Sanat, bireye toplumsal hayat şartları çerçevesinde bir fikir vermekte ve bireyi bilgilendirmektedir (Kavuran, 2003: 228). Ayrıca sanat; modern bir toplumun kültür seviyesini belirleyen ve ortaya çıktığı söz konusu topluma, oldukça önemli katkıda bulunan üretici bir insan faaliyetidir. Bu nedenle eğitim, kapsamında bulunan “sanat eğitimi” yukarıda ifade edilen “sanat” terimi ile temelde aynı kökenlere sahiptir. Yani; “sanat eğitimi” sanatın yapısına uygun olmalı: hür düşünen kreatif modern ve kendine güvenen insanlar yetiştirmek ise asıl amaç, bu ilke sanatın kendine özgü yapısıyla uyum içerisinde değerlendirilmelidir (Aslan, 2016: 293).

Sanat eğitimi, bireyin tutumlarında istenilen sanatsal davranışlar ortaya koyma süreci şeklinde ifade edilen sanat eğitimi, zamanla çeşitli yaklaşımların yön verdiği,

farklı strateji ve yöntemlerden faydalanılan özel bir alan halini almıştır (Ünver, 2016: 865). Sanat eğitimi topluma kültürlü ve uygar bireyler kazandırma sürecini destekleyen bir unsur olduğu için (Tan, 2011: 44; Uysal, 2015: 41) literatürde sanat eğitiminin faydalarına ilişkin olarak farklı araştırmacılar farklı görüşler ortaya koymuşlar, sanatın bir öğrenme aracı olduğunu vurgulamışlardır (Bilirdönmez ve Karabulut, 2016: 343). Yazar ve diğerlerine (2014: 595) göre sanat eğitimi, her yaş grubundaki insan için gerekmektedir ve bireyin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Sanat eğitimi; kişinin yaratıcı gücünü ve kapasitesini eğitmek, estetik kaygı ve zihniyeti örgütlemek için gereklidir. Sanat, kişinin toplumsal ilişkilerini ayarlamasını, işbirliği ve yardımlaşmayı, doğruyu tercih etme ve aktarabilmeyi, bir işe başlayarak tamamlama mutluluğunu yaşamayı, üretken olmayı sağladığından önemlidir. Sanat eğitimi, gözlem yapma, orijinalite buluş ve kişisel yaklaşımları destekler, pratik bakış açısını geliştirir. Olayları, gelişmeden de zihninde canlandırabilme potansiyelini artırır. Başbuğ ve Başbuğ'a (2016: 77) göre, sanat ve sanatsal faaliyet bireyin gerek kendi iç evrenini gerekse çevresini tanımasının, onunla etkileşim sağlamasının ve ilişkilerini ilerletmesinin, bilimin yanı sıra bir diğer şekli, tekniği ve sürecidir. Dolayısıyla sanat eğitimi veya sanat aracılığıyla eğitim, endüstri devriminden bu yana modern eğitimin ayrı düşünülemez bir ögesidir. Dolayısıyla sanat eğitimi; kişinin duygu, düşünce ve deneyimlerini doğru şekilde ifade edebilmesi, özgür düşünebilmesi, ilke ve kalıpların dışına çıkabilmesi, beceri ve yaratıcılığın estetik bir düzeye ulaşabilmesi, eğlence ve heyecanın doğru şekilde yönlendirilebilmesi ve eğitim öğretim etkinlikleri bakımından öğrencinin toplumsallaşabilmesi adına tüm öğrencilere verilmelidir (Sarıgöz ve diğerleri, 2015: 572).

Yukarıda yer alan bilgilerden de anlaşılacağı gibi sanat eğitimi toplumda önemli bir yere sahiptir. Zira eğitim vasıtası ile kültür transferi sağlanmaktadır. Bir kültürün temelini ortaya çıkmasında en dikkat çeken faktörlerden olan sanat eğitimi de eğitim kadar önemlidir (Gençer, 2017: 114). Dolayısıyla gelişmiş ülkelerde "sanat eğitimi/görsel sanatlar eğitimi" vb. terimlerin kapsamı, çağımızın modern eğitim algısının tüm dinamikleriyle uyum sağlayan ve tümüyle kişinin kendine has becerilerini ortaya koyan: kreatif, karşı karşıya kaldığı sorunları çözme becerisine sahip çocuk ve gençler yetiştirmekle eşdeğerdir. Ülkemizde ise bu kapsamda gelişmeler görülmektedir; fakat örgün eğitim dâhilinde, sanat eğitimi için ayrılan ders saatlerinin sınırlı olması, uygulama yönünden sorunları da ortaya çıkarmaktadır.



Bunun yanı sıra, okullardaki fiziksel şartlar hala istenilen seviyede değildir; ancak dersin uygulayıcıları tarafından yaratıcı alternatiflerle, bu durum iyileştirilmeye çalışılmaktadır (Aslan, 2016: 292).

**Eğitim Kurumlarında Sanat Eğitimi.** Çocukların var olan sanatsal beceri ve yeteneklerinin ilk keşfedildiği zaman dilimi okul öncesi dönem olarak bilinmektedir. Bu nedenle okul öncesi dönemde bulunan çocuklarda sanatsal becerileri geliştirme ve keşfetmeye yönelik uygulamalara gidilmesi önemli bir konudur (Özalp, 2012: 132). Ülkemizde de okul öncesi dönemde müzik ve resim gibi sanatsal becerilerin öğrencilere kazandırılmasına yönelik uygulamalar bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda okul öncesi dönemde bulunan çocuklarda sanat eğitiminin başarılı olabilmesi için öğretmenlerin bu konuda içerik hazırlama ve öğretim programı düzenleme gibi noktalara önem vermeleri gerektiği belirtilmektedir (Aykanat, 2018: 3). Yapılan araştırma bulguları da okul öncesi dönemde kullanılan ders içi yöntem ve tekniklerin sanat becerilerinin gelişimini etkilediğini göstermektedir (Kelekçi-Olgun ve Kahraman, 2016: 65).

Kreatif bakış açısını destekleyen özellikte sanat eğitimi sunan bir toplumda yetişen insan, bilgi çağına kolaylıkla uyum sağlayabilir. Bu çerçevede ilk ve orta öğretim kurumlarında sanat eğitiminin oldukça önemli bir açığı kapattığı ifade edilmektedir (Yazar ve diğerleri, 2014: 594). Ülkemizde bilimsel eğitimin gerçekleştirildiği veya yoğun olarak sanatsal eğitimlerin gerçekleştirildiğini tüm eğitim kurumlarında özel yetenek sınavları ile öğrenciler seçilerek, bilim ve sanatı aynı düzeyde analiz eden bir sınav tipi uygulanmaya çalışılmaktadır. Özel yetenek sınavına gerek duyulan programlara giriş sınavlarında belirli bir beceri sıralamasına göre sınavlar gerçekleştirilerek öğrenci, farklı süreçlerden geçirilerek kabul ya da reddedilmektedir (Başbuğ ve Başbuğ, 2016: 78).

Türkiye’de ortaöğretim düzeyinde sanat eğitimi Anadolu Güzel Sanatlar (AGSL) ve Spor Liseleri’nde verilmektedir (Çakır-İlhan ve Karabulut, 2018: 2). Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri (GSSL), Anadolu lisesi statüsünde olmakla beraber güzel sanatlar ve spor eğitimi kapsamında ilköğretim kademesinden sonra 4 yıllık süreyle eğitim-öğretim faaliyetlerinin gerçekleştirildiği kurumlardır (Erdoğan, 2011: 1; Aksu, 2014: 89). Yeterli seviyede, tam donanımlı öğretmenler belli bir süre deneyim sağlamanın ardından gerçekleştirilen bilim ve yeterlilik sınavını kazanarak bu ortaöğretim kurumlarında görev almaktadırlar. Daha sonra kazandıkları deneyim,

bilgi, birikim ve becerileri oranında öğrenciler yetiştirerek, üniversite sınavına hazırlamakta ve üniversitelerde ilgili bölümleri seçmeleri sağlanmaktadır (Başbuğ ve Başbuğ, 2016: 79).

AGSL hazırlık sınıfı ders programı ilk kez 1989 yılında hazırlanmış ve Milli Eğitim Bakanlığı Tebliğler Dergisi tarafından yayınlanmıştır. 21 Eylül 1990 tarihli, 20642 sayılı Resmi Gazete ile ilk AGSL yönetmeliği yürürlüğe girmiştir. Zamanla 1993, 1999 ve 2009 yıllarında olmak üzere üç farklı yönetmelik daha yayınlanmıştır. Kuruluş döneminden itibaren günümüze dek toplam dört ayrı AGSL yönetmeliği hazırlanarak uygulamaya koyulmuştur (Çakır-İlhan ve Karabulut, 2018: 3). Yeni ders programı ile beraber AGSL öğrencilerine resim eğitiminin yanı sıra enstrüman çalma, müzik dinleme ve okuma yeteneklerini kazanma, müziği anlama, müzik bilgisi yaratma ve diğer müzik faaliyetlerine zemin yaratma gibi sanatsal yetilerin kazandırılması hedeflenmektedir (Topalak, 2013: 114). Bu kapsamda AGSL öğrencilerine verilen eğitim mesleki sanat eğitimi kapsamına girmektedir (Mustan ve Sevinç, 2011: 580).

Sanat eğitimi lisans düzeyinde de verilmekte olup, sanat eğitimi verilen kurumlarda hem öğretim elemanın hem de sanatçı adayları yetiştirilmektedir. Türkiye’de 2000 yılından itibaren kurulmaya başlanan güzel sanatlar fakültelerinin sayısı ilk etapta 21 iken, günümüzde bu sayı 70’e yükselmiştir (Çağlayan ve Kıratlı, 2017: 473).

**Sanat ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi.** Literatürde sanat ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmekle beraber, yapılan çalışmalarda genellikle güzel sanatlar eğitimi alan öğrenciler ile diğer alanlarda eğitim alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının karşılaştırıldığı görülmektedir. Literatürde bu alanda yapılan bazı çalışmalarda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir.

Alemdağ ve Öncü (2015: 293) tarafından yapılan çalışmada öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya hem güzel sanatlar alanında eğitim alan öğretmen adayları hem de diğer alanlarda öğrenim gören öğretmen adayları dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda güzel sanatlar eğitimi alan öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının ilköğretim, Türkçe eğitimi, bilgi teknolojileri eğitimi, özel eğitim, eğitim bilimleri ve ortaöğretim sosyal bilimler alanı öğretmen adaylarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Buna karşılık güzel sanatlar alanında öğretim gören öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının ortaöğretim fen ve matematik eğitimi ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yukarıda yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman güzel sanatlar alanında eğitim alan bireylerde sosyal görünüş kaygısına ilişkin bulguların çelişkili olduğu görülmekte, bazı bölümler ile kıyaslandığı zaman güzel sanatlar bölümlerinde eğitim alan bireylerde sosyal görünüş kaygısının düşük düzeyde olduğu, bazı bölümlerde öğrenim gören öğrenciler ile kıyaslandığı zaman ise sosyal görünüş kaygısının diğer alanlarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda güzel sanatlar alanında öğrenim gören öğrencilerde sosyal görünüş kaygısının yüksek olmasının temelinde bu alanda eğitim gören bireylerin sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik etkinliklere (spor, rekreasyon vb.) katılım düzeylerinin düşük olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da güzel sanatlar alanında eğitim alan öğrencilerin sportif ve rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir (Senna, 2019: 47).

## **Bölüm 3**

### **Yöntem**

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın evren ve örneklem grubuna, veri toplama sürecine, veri toplama araçları ile çalışmada kullanılan veri analiz yöntemine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### **Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Yapılan bu araştırmanın evrenini Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nin Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Güzel Sanatlar Fakültesi ve Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar bölümünde öğrenim gören 132 kadın ve 170 erkek olmak üzere toplam 302 üniversite öğrencisinden meydana gelmektedir. Araştırmada spor yapan öğrenciler Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden meydana gelmekte olup, sanat bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler düzenli olarak spor yapma alışkanlığı bulunmayan sedanter öğrencilerden seçilmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 3'te, öğrencilerin ailelerine ilişkin demografik özellikler ise Tablo 4'te sunulmuştur. Araştırmanın örneklem seçiminde basit tesadüfi örneklem seçim yönteminden yararlanılmıştır. Bu örneklem seçim yönteminde evren içerisinde yer alan her bireyin örnekleme seçilme olasılığı eşittir (Kerlinger ve Lee, 1999). Bu örneklem seçim modelinden yararlanabilmek için öncelikli olarak ele alınan problemlere ilişkin olarak örneklem grubunun özellikleri evren ile benzerlik göstermesi gerekmektedir. Bunun yanında basit tesadüfi örneklem seçim yönteminde örnekleme evrenin tüm öğelerini içeren bir örnekleme çerçevesinden gerçekleştirilmektedir (Mertens, 2014; Akt. Baltacı, 2018: 240).

Tablo 3.

*Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzdelerle Dağılımları*

Değişken	Alt değişken	BESYO		Sanat eğitimi	
		f	%	f	%
Yaş grubu	17-20 yaş	78	51,7	63	41,7
	21-23 yaş	54	35,8	49	32,5
	24-26 yaş	12	7,9	32	21,2
	26+ yaş	7	4,6	7	4,6
Cinsiyet	Kadın	47	31,1	85	56,3
	Erkek	104	68,9	66	43,7
Beden kitle indeksi	Zayıf	9	6,0	21	13,9
	Normal kilolu	137	90,7	120	79,5
Kilodan memnuniyet	Fazla kilolu	5	3,3	10	6,6
	Hiç memnun değilim	36	23,8	46	30,5
	Kararsızım	29	19,2	32	21,2
	Memnunum	64	42,4	55	36,4
Eğitim görülen sınıf	Çok memnunum	22	14,6	18	11,9
	1.sınıf	63	41,7	63	41,7
	2.sınıf	41	27,2	47	31,1
	3.sınıf	47	31,1	41	27,2
Hayatın büyük çoğunluğunun geçtiği yerleşim yeri	Köy	78	51,7	67	44,4
	İlçe	45	29,8	48	31,8
	Şehir	18	11,9	24	15,9
	Büyükşehir	10	6,6	12	7,9

Araştırmaya katılan BESYO öğrencilerinin %51,7'si 17-20 yaş grubunda, %35,8'i 21-23 yaş grubunda, %7,9'u 24-26 yaş grubunda, %4,6'sı 26+ yaş grubunda, %31,1'i kadın, %68,9'u erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan BESYO öğrencilerinin %6'sı zayıf, %90,7'si normal kilolu, %3,3'ü fazla kiloludur ve %23,8'i kilosundan hiç memnun değil, %42,4'ü kilosundan memnun, %14,6'sı çok memnun, %19,2'si ise kilosundan memnuniyet konusunda kararsızdır. Araştırmaya katılan BESYO öğrencilerinin %41,7'si 1.sınıf öğrencisi, %27,2'si 2.sınıf öğrencisi, %31,1'i ise 3.sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılan BESYO öğrencilerinin %51,7'sinin hayatının büyük çoğunluğu köyde geçerken, %29,8'inin ilçede, %11,9'unun şehirde, %6,6'sının ise büyükşehirde geçmiştir. Araştırmaya katılan sanat eğitimi alan öğrencilerin %41,7'si 17-20 yaş grubunda, %32,5'i 21-23 yaş grubunda, %21,2'si 24-26 yaş grubunda, %4,6'sı 26+ yaş grubunda, %56,3'ü kadın, %43,7'si erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan sanat eğitimi alan öğrencilerinin %13,9'su zayıf, %79,5'i normal kilolu, %6,6'sı fazla kiloludur ve %30,5'i kilosundan hiç memnun değil, %36,4'ü kilosundan memnun, %11,9'u çok

memnun, %21,2'si ise kilosundan memnuniyet konusunda kararsızdır. Araştırmaya katılan sanat eğitimi alan öğrencilerinin %41,7'si 1.sınıf öğrencisi, %31,1'i 2.sınıf öğrencisi, %27,2'si ise 3.sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılan sanat eğitimi alan öğrencilerinin %44,4'ünün hayatının büyük çoğunluğu köyde geçerken, %31,8'inin ilçede, %15,9'unun şehirde, %7,9'unun ise büyükşehirde geçmiştir.

Tablo 4.

*Üniversite Öğrencilerinin Ailelerine İlişkin Demografik Bilgilerinin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları*

Değişken	Alt değişken	BESYO		Sanat eğitimi	
		f	%	f	%
<b>Aile yapısı</b>	Çekirdek aile	83	55,0	90	59,6
	Geniş aile	68	45,0	61	40,4
<b>Babanın eğitim durumu</b>	İlkokul	14	9,3	16	10,6
	Ortaokul	57	37,7	56	37,1
	Lise	37	24,5	40	26,5
	Lisans	29	19,2	31	20,5
	Lisansüstü	14	9,3	8	5,3
<b>Annenin eğitim durumu</b>	İlkokul	78	51,7	67	44,4
	Ortaokul	45	29,8	48	31,8
	Lise	18	11,9	24	15,9
	Lisans	10	6,6	12	7,9
<b>Ailenin gelir durumu</b>	0-1300 TL	45	29,8	52	34,4
	1301-2000 TL	38	25,2	36	23,8
	2001-3000 TL	42	27,8	31	20,5
	3001-4000 TL	16	10,6	17	11,3
	4000+ TL	10	6,6	15	9,9

Araştırmaya katılan BESYO öğrencilerinin %55'i çekirdek aile yapısına sahip, %45'i geniş aile yapısına sahiptir. Araştırmaya katılan BESYO öğrencilerinin %9,3'ünün babası %51,7'sinin annesi ilkokul mezunu, %37,7'sinin babası %29,8'inin annesi ortaokul mezunu, %24,5'inin babası %11,9'unun annesi lise mezunu, %19,2'sinin babası %6,6'sının annesi lisans mezunu, %9,3'ünün babası lisansüstü eğitim mezunudur. Araştırmaya katılan BESYO öğrencilerinin %29,8'inin ailesinin aylık geliri 0-1300 TL arasında, %25,2'sinin ailesinin aylık geliri 1301-2000 TL arasında, %27,8'inin ailesinin aylık geliri 2001-3000 TL arasında, %10,6'sının ailesinin aylık geliri 3001-4000 TL arasında ve %6,6'sının ailesinin aylık geliri 4000+ TL düzeyindedir. Araştırmaya katılan sanat eğitimi alan öğrencilerinin %59,6'sı çekirdek aile yapısına sahip, %40,4'ü geniş aile yapısına sahiptir. Araştırmaya katılan sanat eğitimi alan öğrencilerinin %10,6'sının babası %44,4'ünün annesi

ilkokul mezunu, %37,1'inin babası %31,8'inin annesi ortaokul mezunu, %26,5'inin babası %15,9'unun annesi lise mezunu, %20,5'inin babası %7,9'unun annesi lisans mezunu, %5,3'ünün babası lisansüstü eğitim mezunudur. Araştırmaya katılan sanat eğitimi alan öğrencilerinin %34,4'ünün ailesinin aylık geliri 0-1300 TL arasında, %23,8'inin ailesinin aylık geliri 1301-2000 TL arasında, %20,5'inin ailesinin aylık geliri 2001-3000 TL arasında, %11,3'ünün ailesinin aylık geliri 3001-4000 TL arasında ve %9,9'unun ailesinin aylık geliri 4000+ TL düzeyindedir.

### **Veri Toplama Süreci**

Araştırmanın veri toplama sürecinde örneklem grubunu meydana getiren öğrenciler ile yüz yüze görüşme yönteminden yararlanılmıştır. Bu kapsamda öncelikli olarak örneklem grubunda yer alan her birey konu ve araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmiş, öğrencilerin anlamadıkları sorular varsa bu sorular hakkında öğrencilere aydınlatıcı bilgiler verilmiştir. Araştırmanın veri toplama sürecinin sağlıklı olabilmesi için sadece gönüllü katılımcılar veri toplama sürecine dâhil edilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin sahip oldukları demografik özelliklerin belirlenmesinde araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan ve 11 sorudan meydana gelen kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Kişisel bilgi formunda yer alan maddeler ile öğrencilerin yaş grupları, cinsiyetleri, beden kitle indeksleri, mevcut kilolarından memnun olma durumları, eğitim gördükleri sınıf düzeyleri, hayatlarının büyük bir bölümünün geçtiği yerleşim yeri, aile yapıları (çekirdek ya da geniş aile), baba eğitim durumu, anne eğitim durumu ve aile aylık gelir düzeylerine ilişkin bulguların tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının belirlenmesinde Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2010) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)" kullanılmıştır. Ölçek 16 madde ve tek alt boyuttan meydana gelmekte olup, ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin sosyal görünüş kaygısının da yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda da ölçek tek alt boyuttan meydana gelen bir ölçüm aracı olarak literatüre kazandırılmıştır. SGKÖ'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması da üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. SGKÖ 5'li likert türünde bir ölçek olup, ölçek maddelerine verilen yanıtlar

hiç uygun değil (1) ile tamamen uygun (5) aralığında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısının ilk ölçümde .93 olduğu, tekrar testte ise iç tutarlık katsayısının .85 olduğu, bu kapsamda ölçeğin Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerinde kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğu tespit edilmiştir (Doğan, 2010).

### Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ölçeğine ilişkin Cronbach’s Alpha güvenirlik kat sayısı ,949’dur ve bu değer ölçeğin %94,9 oranında güvenilir olduğunu göstermektedir. Demografik değişkenlere göre ölçek puanlarını karşılaştırmadan önce OneSampleKolmogorov-Smirnov testi ile ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğu test edilmiştir.

Tablo 5.

*OneSampleKolmogorov-Smirnov Normallik Testi Sonuçları*

Ölçek	İstatistik	p
Sosyal görünüş kaygısı	,134	,000

Ölçek puanları normal dağılım göstermediğinden ( $p < 0,05$ ) dolayı non-parametrik analizler kullanılmıştır. Cinsiyet, alınan eğitim türü ve aile yapısı değişkenlerine göre ölçek puanlarını karşılaştırmak için Mann Whitney U testi tercih edilirken, yaş grubu, beden kitle indeksi, kilodan memnun olma durumu, eğitim görülen sınıf türü, hayatın büyük çoğunluğunun geçtiği yerleşim yeri türü, babanın eğitim durumu, annenin eğitim durumu ve aile gelir durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H testi tercih edilmiştir.



## Bölüm 4

### Bulgular ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın veri analiz sürecinden sonra elde edilen araştırma bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 6.

*Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler*

Maddeler	N	X	Ss
1.Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	302	2,00	1,020
2.Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	302	2,73	1,350
3.İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	302	2,65	1,406
4.İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	302	2,02	1,224
5.Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	302	1,96	1,190
6.Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	302	1,74	1,094
7.İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	302	1,82	1,185
8.Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	302	1,81	1,165
9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	302	1,88	1,171
10.İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	302	1,81	1,153
11.Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	302	2,02	1,185
12.Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	302	1,81	1,113
13.İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	302	1,89	1,164
14. Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.	302	2,24	1,322
15. Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	302	1,86	1,172
16.İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	302	1,75	1,136
Toplam puan	302	31,97	14,397

Öğrencilerin en düşük “6. Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim” ve “16. İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum” maddelerinde sosyal görünüş kaygısı olduğu, en yüksek ise “2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim” ve “3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim” maddelerinde sosyal görünüş kaygısı olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı orta düzeyin altındadır ( $X=31,97$ )

Tablo 7.

*Üniversite Öğrencilerinin Yaş Grubu Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Yaş grubu	N	X	Ss	Sıra ort.	$x^2$	p
17-20 yaş	141	32,25	14,364	153,80	3,214	,360
21-23 yaş	103	32,81	14,392	157,43		
24-26 yaş	44	30,36	14,343	140,61		
26+ yaş	14	28,14	15,521	118,89		

Tablo incelendiğinde, en düşük sosyal görünüş kaygısına 26+ yaş grubundaki öğrencilerin sahip olduğu, en yüksek sosyal görünüş kaygısına ise 21-23 yaş grubundaki öğrencilerin sahip olduğu, ancak üniversite öğrencilerinin yaş grubu açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $x_2=3,214$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 8.

*Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Cinsiyet	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Kadın	132	29,18	12,671	135,53	17889,5	9111,5	,005
Erkek	170	34,14	15,294	163,90	27863,5		

Tablo incelendiğinde, erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu ve üniversite öğrencilerinin cinsiyet açısından

sosyal görünüş kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (U=9111,5; p<0,05).

Tablo 9.

*Üniversite Öğrencilerinin Beden Kitle İndeksi (BKI) Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*

<b>BKI</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>Sıra ort.</b>	<b>x<sup>2</sup></b>	<b>p</b>
<b>Zayıf</b>	30	32,10	15,280	150,32	,008	,996
<b>Normal kilolu</b>	257	31,93	14,236	151,58		
<b>Fazla kilolu</b>	15	32,47	16,340	152,53		

Tablo incelendiğinde, zayıf, normal kilolu ve fazla kilolu üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının birbirine oldukça yakın olduğu ve üniversite öğrencilerinin BKI açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=,008$ ; p>0,05).

Tablo 10.

*Üniversite Öğrencilerinin Mevcut Kilolarından Memnun Olma Durumu Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*

<b>Memnuniyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>Sıra ort.</b>	<b>x<sup>2</sup></b>	<b>p</b>
<b>Hiç memnun değilim</b>	82	33,95	16,319	159,02	8,131	,043
<b>Kararsızım</b>	61	34,98	14,401	173,61		
<b>Memnunum</b>	119	29,84	12,278	141,72		
<b>Çok memnunum</b>	40	29,68	15,161	131,46		

Tablo incelendiğinde, mevcut kilolarından memnun olan ve çok memnun olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının mevcut kilolarından hiç memnun olmayan ve kararsız olan öğrencilerden daha düşük olduğu ve üniversite öğrencilerinin mevcut kilolarından memnun olma durumu açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $\chi^2=8,131$ ; p<0,05). Kilolarından memnun olma konusunda kararsız olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı kilolarından memnun olanlardan ve çok memnun olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir (p<0,05).

Tablo 11.

*Üniversite Öğrencilerinin Aldıkları Eğitim Türü Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Eğitim türü	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
<b>BESYO</b>	151	32,74	15,363	154,33	23304,5	10972,5	,572
<b>Sanat eğitimi</b>	151	31,21	13,370	148,67	22448,5		

Tablo incelendiğinde, BESYO'da eğitim alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının sanat eğitimi alan öğrencilerden daha yüksek olduğu, ancak üniversite öğrencilerinin aldıkları eğitim türü açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $U=10972,5$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 12.

*Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Gördükleri Sınıf Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Sınıf	N	X	Ss	Sıra ort.	$\chi^2$	p
<b>1.sınıf</b>	126	34,29	16,402	161,50	3,330	,169
<b>2.sınıf</b>	88	31,01	12,912	148,96		
<b>3.sınıf</b>	88	29,63	12,232	139,73		

Tablo incelendiğinde, en düşük sosyal görünüş kaygısına 3.sınıf öğrencilerinin sahip olduğu, en yüksek sosyal görünüş kaygısına ise 1.sınıf öğrencilerinin sahip olduğu, ancak üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri sınıf açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi_2=3,330$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 13.

*Üniversite Öğrencilerinin Aile Yapısı Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Aile yapısı	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
<b>Çekirdek aile</b>	173	31,09	14,190	145,90	25240,0	10189,0	,196
<b>Geniş aile</b>	129	33,16	14,642	159,02	20513,0		

Tablo incelendiğinde, geniş aile yapısına sahip olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının çekirdek aile yapısına sahip olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısından daha yüksek olduğu, ancak üniversite öğrencilerinin aile yapısı açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $U=10189,0$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 14.

*Üniversite Öğrencilerinin Hayatlarının Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Yeri Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Yerleşim yeri	N	X	Ss	Sıra ort.	$x^2$	p
<b>Köy</b>	48	31,69	14,916	146,33	1,858	,602
<b>İlçe</b>	42	34,64	16,535	163,50		
<b>Şehir</b>	112	31,80	12,770	155,53		
<b>Büyükşehir</b>	100	31,18	14,994	144,43		

Tablo incelendiğinde, en düşük sosyal görünüş kaygısına hayatlarının büyük çoğunluğu köy, şehir ve büyükşehirde geçmiş olan öğrencilerin sahip olduğu, en yüksek sosyal görünüş kaygısına ise hayatlarının büyük çoğunluğu ilçede geçmiş olan öğrencilerin sahip olduğu, ancak üniversite öğrencilerinin hayatlarının büyük çoğunluğunun geçtiği yerleşim yeri açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $x_2=1,858$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 15.

*Üniversite Öğrencilerinin Babalarının Eğitim Durumu Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Eğitim durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	$x^2$	p
<b>İlkokul</b>	30	35,13	15,850	171,80	2,072	,772
<b>Ortaokul</b>	113	31,78	15,038	146,52		
<b>Lise</b>	77	31,27	11,709	155,37		
<b>Lisans</b>	60	31,15	13,637	145,42		
<b>Lisansüstü</b>	22	33,36	19,470	152,45		

Tablo incelendiğinde, en düşük sosyal görünüş kaygısına babası ortaokul, lise ve lisans mezunu olan öğrencilerin sahip olduğu, en yüksek sosyal görünüş kaygısına ise babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin sahip olduğu, ancak üniversite

öğrencilerinin babalarının eğitim durumu açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=2,072$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 16.

*Üniversite Öğrencilerinin Annelerinin Eğitim Durumu Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Eğitim durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	$\chi^2$	p
<b>İlkokul</b>	145	33,15	15,237	156,86	3,071	,381
<b>Ortaokul</b>	93	32,18	14,121	154,08		
<b>Lise</b>	42	27,62	9,510	131,15		
<b>Lisans</b>	22	31,64	16,766	144,09		

Tablo incelendiğinde, en düşük sosyal görünüş kaygısına annesi lise mezunu olan öğrencilerin sahip olduğu, en yüksek sosyal görünüş kaygısına ise annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin sahip olduğu, ancak üniversite öğrencilerinin annelerinin eğitim durumu açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $\chi^2=3,071$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 17.

*Üniversite Öğrencilerinin Ailelerinin Aylık Gelir Durumu Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Gelir durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	$\chi^2$	p
<b>0-1300 TL</b>	97	34,06	14,261	167,77	10,678	,030
<b>1301-2000 TL</b>	74	32,88	14,587	156,52		
<b>2001-3000 TL</b>	73	31,66	14,765	148,83		
<b>3001-4000 TL</b>	33	27,67	13,320	122,52		
<b>4000+ TL</b>	25	27,80	13,574	119,56		

Tablo incelendiğinde, en düşük sosyal görünüş kaygısına ailesinin aylık geliri 3001-4000 TL ve 4000+ TL olan öğrencilerin sahip olduğu, en yüksek sosyal görünüş kaygısına ise ailesinin aylık geliri 0-1300 TL olan öğrencilerin sahip olduğu ve üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir durumu açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $\chi^2=10,678$ ;  $p<0,05$ ). Ailesinin aylık geliri 0-1300 TL olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ailesinin aylık geliri 3001-4000 TL ve 4000+ TL olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısından anlamlı düzeyde daha yüksektir ( $p<0,05$ ).

## Bölüm 5

### Tartışma ve Öneriler

Araştırma kapsamına dahil olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının orta seviyenin altında olduğu belirlenmiştir. Alan yazında mevcut benzer çalışma sonuçları da üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Tekeli (2017: 6) tarafından beden eğitimi ve spor bölümlerinde eğitim alan öğrencilerle ilgili yürütülen çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının belirlenmesi ve sosyal görünüş kaygısını etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonunda öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının orta düzeyin altında olduğu bulunmuştur. Alemdağ (2013: 89) tarafından üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının ele alındığı diğer bir çalışmada da öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının orta düzeyin altında bulunduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının yaş grubu faktörü bağlamında anlamlı bir fark sergilemediği belirlenmiştir. Alan yazında üniversite öğrencileriyle ilgili yürütülen benzer çalışma bulguları da sosyal görünüş kaygısının yaş grubu değişkenine göre farklılaşmadığı görüşünü desteklemektedir. Tekeli (2017: 78) tarafından yapılan çalışmada Sakarya Üniversitesi'nin beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile diğer öğretmenlik bölümlerinde eğitim alan öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının bazı sosyo-demografik değişkenler ışığında incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının yaş grupları bağlamında anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Erman (2017: 30)'nın yapmış olduğu üniversite öğrencileriyle ilgili gerçekleştirilen bir başka çalışmada da öğrenciler yaş gruplarına göre 18-20, 21-23, 24-26 yaş olmak üzere üç gruba ayrılmış, çalışmanın sonunda öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Yapılan bazı çalışma sonuçları ise üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yaş grubu değişkenine göre farklılaştığını göstermektedir. Alemdağ (2013: 70)'ın bu konuyla ilgili gerçekleştirdiği bir çalışmada üniversitede öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının yaş grubu faktörüne göre değerlendirilmesi hedeflenmiş, çalışmaya dahil olan öğrenciler yaş gruplarına göre 19 ve altı yaş, 20 yaş, 21 yaş, 22 yaş ve üstü şeklinde gruplandırılmıştır. Çalışmanın

sonunda öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının yaş gruplarına göre farklılaştığı belirlenmiş, ulaşılan sonuçlara göre 19 ve altı yaş grubunda yer alan öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının 21 yaş grubundaki öğretmen adaylarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çalışma kapsamına dahil olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiş, erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun gelişmesinin altında erkek öğrencilerle karşılaştırıldığında kadın öğrencilerin fiziksel görünümüne yönelik bakımlarına daha fazla dikkat etmelerinin yattığı düşünülebilir. Cinsiyet değişkeni sosyal görünüş kaygısını etkileyen bir unsur olduğu için literatürde sosyal görünüş kaygısının cinsiyet değişkenine göre ele alındığı pek çok araştırma yapıldığı dikkati çekmektedir (Strong ve diğerleri, 2006: 209; Martin ve diğerleri, 2006: 151; Kowalski ve diğerleri, 2006: 275; Caglar ve diğerleri, 2010: 741). Araştırma verileri ile benzerlik sergileyen bir başka araştırma kapsamında farklı bölümlerde eğitim gören öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya hem beden eğitimi öğretmen adayları hem de diğer eğitim alanlarında öğrenim gören öğretmen adayları katılmıştır. Araştırmanın sonunda erkek öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının kadın öğretmen adaylarıyla karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Alemdağ, 2013: 69). Kılıç (2015: 62) tarafından üniversite öğrencileriyle ilgili yapılan diğer bir araştırmada 1386 üniversite öğrencisi çalışmaya dâhil edilmiş, çalışmada sosyal görünüş kaygısının erkek öğrenciler lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazında mevcut bazı çalışma bulguları ise üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini (Kılavuzoğlu, 2018: 41) ya da sosyal görünüş kaygısının kadınların lehine yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Kireççi, 2019: 40). Tekeli (2017: 79) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer bölümlerde öğrenim gören öğretmen adayları üzerinde yürütülen ve 384 öğretmen adayının dâhil edildiği çalışmanın sonunda öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet faktörüne göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Ben (2017: 56) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre anlamlı bir fark sergilemediği bulunmuştur. Yıldırım ve diğerleri (2011: 86) tarafından yapılan ve İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi bünyesinde yer alan 11 farklı öğretmenlik



bölümünde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya birinci ve dördüncü sınıflarda öğrenim gören toplam 1301 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırmanın sonunda erkek öğretmen adayları ile karşılaştırıldığında kadın öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çepikkurt ve Coşkun (2010: 17) tarafından yapılan çalışmada erkek üniversite öğrencileriyle karşılaştırıldığında kadın öğrencilerin fiziksel görünüşlerinden daha az memnun oldukları ve buna paralel olarak psikolojik açıdan daha fazla olumsuz duygu yaşadıkları tespit edilmiştir. Erman (2017: 30) tarafından spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının ele alındığı diğer bir araştırmada da sosyal görünüş kaygısının kadın öğrenciler lehine yüksek olduğu bulunmuştur. Eriksson ve diğerleri (2008: 291) tarafından yapılan çalışmada da spor ve egzersize katılımın sosyal görünüş kaygısını azalttığı rapor edilmiştir.

Çalışma kapsamına dahi olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının vücut kitle indeksi faktörüne göre anlamlı bir fark sergilemediği bulunmuştur. Alan yazında mevcut ve üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer çalışmalarda da öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının beden kitle indeksi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Tekeli, 2017: 79). Erdoğan (2018: 3) tarafından 200 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada öğrencilerin yeme-içme tutumları ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada beden kitle indeksi faktörüne göre değerlendirildiğinde öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Buna karşılık literatürde beden kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu, beden kitle indeksi arttıkça sosyal görünüş kaygısının da yükseldiğini ortaya koyan bulgular da vardır (Sanlier ve diğerleri, 2018: 124; Levinson ve diğerleri, 2013: 125; Titchener ve Wong, 2015: 13; Claes ve diğerleri, 2011: 406; Hausenblas ve Mack, 2008: 502; Kalogiannis ve Papaioannou, 2007: 1075). Beden kitle indeksinin sosyal görünüş kaygısını arttırmasının temelinde beden kitle indeksi yüksek olan bireylerin beden imajlarının düşük olmasının, bu durumun da sosyal görünüş kaygısının arttırmasının yer aldığı ifade edilebilir. Alan yazında mevcut araştırmalarda da beden imajının düşük olmasının sosyal görünüş kaygısının yükselmesine neden olduğu belirtilmektedir (Dakanalis ve diğerleri, 2016:

133). Söz konusu araştırma verileri ile bizim araştırma verilerimiz arasında benzerlik görülmemesinin temelinde araştırmaların farklı sosyo-kültürel özelliklere ve farklı psikolojik yapılara sahip bireyler üzerinde yapılmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının mevcut kilolarından memnun olma hallerine göre anlamlı bir fark sergilediği belirlenmiş, ulaşılan sonuçlara göre kilolarından memnun olma konusunda kararsız olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı kilolarından memnun olanlardan ve çok memnun olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ulaşılan bu bulgunun literatür ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Nitekim literatürde yer alan çalışma bulguların vücut ağırlığından memnun olmayan bireyler ile vücut yağ oranı yüksek olan bireyler ve kontrolü konusunda sorun yaşanan bireylerin sosyal görüşlerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Mastro ve diğerleri, 2016: 50; Alemdağ ve diğerleri, 2016: 2; Levinson ve diğerleri, 2016: 350). Kılıç (2015: 62) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada mevcut kilolarından hiç memnun olmayan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin kilolarından memnun olan ve kilolarından memnun olma konusunda kararsızlık yaşayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde vücut ağırlığından memnun olmayan grubun sosyal görünüş kaygılarının yüksek olmasının temelinde vücut ağırlığından memnun olmayanların fiziksel görünüşlerinden de hoşnut olmamalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışma verileri de bu fikri desteklemektedir. Çepikkurt ve Coşkun (2010: 17)'nin bu konuda yapmış olduğu bir çalışmada üniversite öğrencilerinde beden memnuniyeti ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş, bu kapsamda beden bölgesinden hoşnut olmayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Vücut ağırlığından memnun olmayan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının yüksek olmasının temelinde vücut ağırlığı yüksek olan bireylerin bedenlerini beğenmemelerinin ve düşük benlik saygısına sahip olmalarının yattığı düşünülebilir. Yapılan araştırma bulguları da düşük benlik saygısına sahip bireylerde sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu görüşünü desteklemektedir (Özcan ve diğerleri, 2013: 107; Şahin ve diğerleri, 2014: 152).

Eğitim türü faktörüne göre değerlendirildiği BESYO öğrencileri ile sanat eğitimi alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı farklılık görülmediği

belirlenmiştir. Alan yazında mevcut olan ve araştırmada ulaşılan veriler ile benzerlik sergileyen bazı araştırmalarda da üniversitelerde eğitim gören öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının eğitim türü faktörüne göre farklılık sergilemediği sonucuna varılmıştır (Yıldırım ve diğerleri, 2011: 87).

Çalışma kapsamında ulaşılan verilerle paralellik göstermeyen bazı çalışmalarda üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının eğitim türü değişkenine göre bazı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Tekeli (2017: 76)'nin üniversite öğrencileri üzerinde sürdürdüğü bir araştırmada eğitim bölümlerinde (okul öncesi, ilköğretim, matematik, fen bilgisi, sınıf öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği, rehberlik, özel eğitim ve sosyal bilgiler öğretmenliği) öğrenim gören öğrenciler ile spor bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı farklılık görüldüğü belirlenmiş, ulaşılan sonuçlara göre eğitim bölümlerinde eğitim gören öğrencilerle karşılaştırıldığında spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışma kapsamında sosyal görünüş kaygısının beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adayları lehine yüksek çıkmasının temel nedeni olarak beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel görünümüne daha fazla önem vermeleri ve fiziksel görünüm konusunda takıntılı olmaları gösterilmiştir. Alemdağ (2013: 71) tarafından farklı bölümlerde öğrenim gören öğretmen adayları üzerinde yürütülen diğer bir araştırmada ise öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının eğitim türü faktörüne göre farklılaştığı belirlenmiş, ulaşılan verilere göre beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının ortaöğretim sosyal alanlar bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarından daha düşük olduğu bulunmuştur. Spor bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının düşük olması spor bölümü öğrencilerinin düzenli spor yapma alışkanlıklarının yüksek olması, buna paralel olarak spora katılım ile fiziksel görünümün daha sağlıklı bir hale gelmesi ile açıklanabilir. Bu alanda yapılan araştırma bulguları da spora katılımın sosyal görünüş kaygısını azaltmaya katkı sağladığını ortaya koymaktadır (O'Brien ve diğerleri, 2008: 116; Atasoy ve diğerleri, 2016: 50; Sabiston ve diğerleri, 2014: 158).

Çalışma kapsamına dahil olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının eğitim görülen sınıf değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının ele alındığı benzer çalışmalarda da öğrencilerin sosyal

görünüş kaygılarının öğrenim görülen sınıf faktörüne göre anlamlı farklılık sergilemediği belirlenmiştir (Tekeli, 2017: 80; Başkan-Saka, 2019: 32). Buna karşın alan yazında mevcut bazı araştırmalarda birinci sınıflarda öğrenim gören üniversite öğrencileri ile kıyaslandığı zaman dördüncü sınıflarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının daha düşük olduğu (Yıldırım ve diğerleri, 2011: 87), bunun yanında ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin de sosyal görünüş kaygılarının birinci sınıf öğrencilerinden daha düşük olduğu rapor edilmiştir (Ben, 2017: 56).

Araştırmada yaş grubu değişkenine göre ulaşılan verilerin aksine alan yazında mevcut bazı araştırmalarda üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenine göre bazı farklılıklar gösterdiği belirtilmiştir. Alemdağ (2013: 72) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada farklı bölümlerde öğrenim gören öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının sınıf düzeylerine göre farklılaştığı tespit edilmiş, ulaşılan sonuçlara göre hem birinci hem de ikinci sınıflarda öğrenim gören öğretmen adayları ile kıyaslandığında dördüncü sınıfta öğrenim gören öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Aile yapısı faktörüne göre değerlendirildiğinde çalışmaya dahil olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının aile yapısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde bu alanda yapılan araştırmalarda ulaşılan sonuçların çelişkili sonuçlar ortaya koyduğu dikkati çekmektedir. Tekeli (2017: 81) 'nin üniversite öğrencileriyle ilgili yaptığı benzer bir araştırmada da öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının aile yapısı faktörüne göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Bayram (2019: 36) tarafından üniversite öğrencileriyle ilgili yapılan araştırmada da öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının aile yapısı faktörüne göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Kılıç (2015: 62)'in üniversite öğrencileriyle ilgili gerçekleştirdiği araştırmada ise aile yapısının sosyal görünüş kaygısı üzerinde önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiş, ulaşılan sonuçlara göre geniş aile yapısına sahip öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının çekirdek aile yapısına sahip olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışma kapsamına dahil olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının hayatlarının büyük çoğunluğunun geçtiği yerleşim yeri faktörüne göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Alan yazında mevcut bazı araştırmalarda ise üniversite öğrencilerinde yaşamlarının önemli bir kısmının geçtiği yerleşim yeri faktörüne göre sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık sergilediği bulgularına ulaşılmıştır. Tekeli (2017: 82) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde yerleşim yeri değişkeninin sosyal görünüş kaygısını etkileyen bir unsur olduğu tespit edilmiş, küçük yerleşim yerlerinde yetişmiş olan öğrencilerin il ve büyükşehirlerde yetişmiş öğrencilerle karşılaştırıldığında sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alemdağ (2013: 74)'ın farklı bölümlerde öğrenim gören öğretmen adayları üzerinde yürüttüğü diğer bir araştırmada da hem il hem de büyükşehirlerde yetişmiş olan öğretmen adayları ile karşılaştırıldığında hayatının önemli bir kısmını köyde geçirmiş olan öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kılıç (2015: 62) tarafından yapılan, 629 kadın ve 756 erkek olmak üzere toplam 1386 üniversite öğrencisinin dâhil olduğu diğer bir çalışmada da illerde veya büyükşehirlerde yetişmiş olan öğrencilerin köylerde yetişmiş olan öğrencilere kıyasla daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları bulunmuştur.

Çalışma kapsamına dahil olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının baba ve anne eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda çelişkili bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Üniversitelerin öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülen bir araştırmada öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının baba eğitim düzeyi faktörüne göre farklılık sergilediği, buna karşılık öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tekeli, 2017: 84). Erman (2017: 30)'ın üniversite öğrencileriyle ilgili sürdürülen çalışmada da öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının anne ve baba eğitim durumu faktörlerine göre anlamlı farklılık sergilemediği belirlenmiştir. Buna karşılık literatür kapsamında mevcut sınırlı sayıda araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının ebeveyn eğitim düzeyine göre bazı farklılıklar gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır (Yurtseven, 2019: 1).

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının aylık gelir düzeyi faktörüne göre anlamlı farklılık sergilediği belirlenmiş, ulaşılan verilere göre aylık gelir

düzeyi düştükçe öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının yükseldiği tespit edilmiştir. Çalışmada ulaşılan bu bulgunun alan yazınla uyumlu bir sonuç olduğu görülmektedir. Nitekim alan yazında mevcut bazı çalışma verileri de gelir düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüşünü desteklemekte, gelir düzeyi düşük öğrencilerde sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Bayram, 2019: 36). Üniversitelerin farklı bölümlerinde eğitim gören öğretmen adayları üzerinde bu alanda gerçekleştirilen benzer bir araştırmada öğretmen adaylarında aylık gelir düzeyine göre sosyal görünüş kaygısının anlamlı farklılık sergilediği belirlenmiş, ulaşılan sonuçlara göre aylık geliri orta ve yüksek düzeyde bulunan öğretmen adayları ile kıyaslandığı zaman düşük gelir düzeyine sahip olan öğretmen adaylarında sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Alemdağ, 2013: 73).

Yapılan bazı çalışma bulguları ise aylık gelir düzeyinin sosyal görünüş kaygısı üzerinde önemli bir belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır (Göksel ve diğerleri, 2018: 88). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bazı çalışmalarda da öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının aylık gelir düzeyine göre değişmediği rapor edilmiştir (Tekeli, 2017: 85). Kaymak (2019: 63) tarafından bu konuda yapılan ve beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yürütülen çalışmada öğrencilerin aylık gelir oranlarına göre sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık sergilemediği belirlenmiştir. Yuceant ve Unlu (2017: 102) tarafından spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da gelir düzeyi düşük olan öğrencilerde sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Sonuç olarak, çalışma kapsamında dahil olan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının orta düzeyin altında olduğu belirlenmiş, alan yazında mevcut benzer çalışma bulgularının da araştırmada ulaşılan bulgularla paralellik sergilediği belirlenmiştir. Araştırmada demografik değişkenlerden sadece cinsiyet, mevcut kilolarından memnun olma ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, ulaşılan bu sonuçların da alan yazın ile benzerlik sergilediği görülmüştür. Bunun yanında çalışmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının yaş gruplarına, beden kitle indeksi değerlerine, eğitim gördükleri bölüm türüne, öğrenim görülen sınıf düzeyine, aile yapılarına, hayatlarının büyük bir bölümünün geçtiği

yerleşim yerine, anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara göre hem bu alanda çalışmalar yapacak bilim insanlarına hem de uygulama sürecine ilişkin olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarını etkileyen demografik değişkenlere bağlı olarak daha geniş içerikli sonuçlara ulaşabilmek için farklı üniversitelerde öğrenim gören daha büyük örneklem grupları üzerinde benzer araştırmalar yapılabilir.

2. Spora katılımın sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkilerine dair daha geniş içerikli sonuçlara ulaşmak adına ön-son test deney ve kontrol gruplu deneysel çalışmalar yapılabilir.

3. Sosyal görünüş kaygısı bireyin fiziksel görünümü kadar bazı bilişsel özellikleriyle de yakından ilgilidir. Bu nedenle sosyal görünüş kaygısı ile farklı psikolojik unsurlar (beden algısı, olumsuz beden imajı vb.) arasındaki ilişkiyi değerlendirmeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

4. Araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin mevcut kilolarından memnun olma düzeylerinin düşük olmasının sosyal görünüş kaygısını arttıran bir unsur olduğu bulunmuştur. Bu noktada üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısını en aza indirmek için öğrencileri kilo kontrolü konusunda bilinçlendirmeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

## Kaynaklar

- Açak, M. (2006). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Akbulut-Çıtak, G., Özmen, M., ve Besler, T. O. (2007). *Bilim ve teknik. yeni ufuklara*. Mart. TÜBİTAK Yayınları.
- Akfırat, F. Ö. (2006). Sosyal yeterlilik, sosyal beceri ve yaratıcı drama. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 1(1), 39-58.
- Akgün, A., Aydın, S. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Akınalp, D. (2013). *Çalışanların kaygı düzeylerinin performans algılarına etkisi*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Aksu, C. (2014). Güzel sanatlar liseleri müzik bölümlerine başvuran öğrenci sayılarının incelenmesi: karamsar bir tablo. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 3(14), 87-100.
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlilik ilişkisinin incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Doktora tezi.
- Alemdağ, S., Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3, 287-300.
- Alemdağ, S., Alemdağ, C. ve Özkara, A. B. (2016). Social appearance anxiety of fitness participants. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(102), 2-6.
- Alıcı, E., Cenkseven-Önder, F. (2016). Kaygı bozukluğu olan ve olmayan yetişkinlerde sosyal beceri ve benlik saygısı. *Journal of International Social Research*, 9(46), 381-389.
- Artan-Oskay, B. (2018). 1960 Sonrası kavramsal sanatının günümüz resim sanatına etkileri. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 7(47), 803-809.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Standart Tıp Eğitim Dergisi*, 13(9), 326-329.
- Aslan, E. (2016). Üretici bir etkinlik alanı olarak sanat eğitiminin toplumsal gerekliliği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 290-296.



- Atasoy, M., Karabulut, E. O., ve Yalçinkaya, A. (2016). Study on fear of negative evaluation, and social appearance anxiety of university students engaged in futsal. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 7(7), 50-55.
- Aykanat, E. (2018). *Okul öncesi öğretmenlerinin sanat eğitime yönelik tutumlarını belirlemek üzere ölçek geliştirme çalışması. Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.*
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Başbuğ, F., Başbuğ, Z. (2016). Görsel sanatlar eğitimi üzerine notlar. *Akdeniz Sanat Dergisi*, 9(18), 74-98.
- Başkan-Saka, N. (2019). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.*
- Bayraktutan, M. (2014). *Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda empati becerisi, aleksitimi, depresyon, anksiyete düzeyleri ile sempatik deri yanıtı ilişkisi ve tıbbi tedavinin etkileri. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi: Uzmanlık tezi.*
- Bayram, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans tezi.*
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.*
- Beidel, D. C., Turner, S. M., and Morris, T. L. (2000). Behavior altreatment of childhood social phobia. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(6), 1072.
- Bilirdönmez, K., Karabulut, N. (2016). Sanat eğitimi süreç ve kuramları. *EKEV Akademi Dergisi*, 20(65), 343-354.
- Binbay, Z., Koyuncu, A. (2012). Sosyal anksiyete bozukluğu ve duygu durum bozukluğu eştanısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 1-13.
- Bingöl, B. (2011). Sanat özgürlüğü. *Hacettepe Hukuk Fakültesi Dergisi*, 1(2), 92-139.

- Bögels, S. M., vanOosten, A., Muris, P., Smulders, D. (2001). Familial correlates of social anxiety in children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 39(3), 273-287.
- Büyük-Ateş, M. (2009). *Kronik hastalıklar ve sosyal fobi (meme kanseri ve diabet esmellitus karşılaştırması)*. Uzmanlık tezi, Sağlık Bakanlığı Dr. Lütfi Kırdar Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği.
- Çağlar, E., Bilgili, N., Karaca, A., Ayaz, S., Aşçi, F. H. (2010). The psychological characteristics and health related behavior of adolescents: The possibilities of social physique anxiety and gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 741-750.
- Ciba, B. (2018). *Üniversite öğrencileri arasında sosyal medya kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.*
- Claes, L., Hart, T. A., Smits, D., Van den Eynde, F., Mueller, A., Mitchell, J. E. (2012). Validation of the social appearance anxiety scale in female eating disorder patients. *European Eating Disorders Review*, 20(5), 406-409.
- Coakley, J. (2011). Youth sports: What counts as "positive development?". *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 306-324.
- Cvijetica, S., Barić, I. C., Bolanča, S., Jureša, V., Ožegović, D. D. (2003). Ultrasound bone measurement in children and adolescents: correlation with nutrition, puberty, anthropometry, and physical activity. *Journal of Clinical Epidemiology*, 56(6), 591-597.
- Çağlayan, E., Kıratlı, A. D. (2017). Türkiye'de Sanatçı Adayı Yetiştiren Yükseköğretim Kurumlarının 2000 Yılı Sonrası Gelişimi. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(2), 473-484.
- Çakır-İlhan, A., Karabulut, Y. (2018). Anadolu güzel sanatlar ve spor liseleri müzik bölümlerindeki program değişiklikleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 51(3), 101-126.
- Çamur, C. (2013). *İşitme engelli öğrencilerden sportif müsabakalarda mücadele edenler ile etmeyenlerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek Lisans Tezi.
- Çavdar, B. (2011). *Öğretilebilir zihinsel engelli öğrencilerde beden eğitimi ve spor aktivitelerinin toplumsallaşma düzeylerine etkisi*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.

- Çepikkurt, F., Coşkun, F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Dakanalis, A., Carra, G., Calogero, R., Zanetti, M. A., Volpato, C., Riva, G., Cipresso, P. (2016). The Social Appearance Anxiety Scale in Italian adolescent populations: Construct validation and group discrimination in community and clinical eating disorders samples. *Child Psychiatry & Human Development*, 47(1), 133-150.
- Dede, B. (2018). Geleneksel sanatın tasfiyesi ve kavramsal tepki. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(25), 703-714.
- De Mello, M. T., de Aquino Lemos, V., Antunes, H. K. M., Bittencourt, L., Santos-Silva, R., Tufik, S. (2013). Relation ship between physical activity and depression and anxiety symptoms: a population study. *Journal of affective disorders*, 149(1-3), 241-246.
- Dever, A. (2010). *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum*. İstanbul: Başlık Yayınları.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 3-21.
- Dilmaç, B., Hamarta, E., ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 127-159.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Doğan, T., Totan, T. (2010). Sosyal fobide bilişsel süreçleri değerlendirmeye yönelik yeni bir ölçme aracı: Sosyal düşünceler ve inançlar ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 506-518.
- Eldoğan, D. (2017). *Sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi yüksek ve düşük olan bireylerin çeşitli psikolojik değişkenler ve bilişsel yanlılıklar açısından karşılaştırılması: bir bilgece farkındalık temelli psikoeğitim programı önerisi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Doktora tezi.
- Eldoğan, D. (2018). Sosyal anksiyete bozukluğunun alt tipleri: Heterojen bir tanı kategorisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 202-217.

- Erdirinç, B. (2011). *Güzel sanatlar ve spor liselerinde keman eğitimindeki başarıyı etkileyen faktörlerin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.*
- Erdoğan, İ. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.*
- Eren-Gümüş, A. (2016). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 64-75.
- Eriksson, L., Baigi, A., Marklund, B., Lindgren, E. C. (2008). Social physique anxiety and sociocultural attitude toward appearance impact on orthorexia test in fitness participants. *Scandinavian journal of medicine&science in sports*, 18(3), 389-394.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 120-133.
- Erman, M. S. (2017). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.*
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
- Francis, S. L., Letuchy, E. M., Levy, S. M., Janz, K. F. (2014). Sustained effects of physical activity on bone health: Iowa Bone Development Study. *Bone*, 63, 95-100.
- Gabbard, G. O. (1994). *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. Washington: APP Inc.
- Gallagher, H. M., Rabian, B. A., and McCloskey, M. S. (2004). A brief group cognitive-behavioral intervention for social phobia in childhood. *Journal of Anxiety disorders*, 18(4), 459-479.
- Gençer, H. (2017). Güzel sanatlar ve spor liselerinde görsel sanatlar dersinde plastik sanat elemanlarından çizginin çocuğun yaratıcılığına etkisi (Kırıkkale ili örneği). *SED-Sanat Eğitimi Dergisi*, 5(1), 115-134.

- Gökçe, S. (2015). *Sanatsal yaratma sürecinde estetik kaygının işlevi*. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi,
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F., Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101.
- 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.
- Hausenblas, H. A., Mack, D. E. (2008). Social physique anxiety and eating disorder correlates among female athletic and non athletic populations. *Journal of Sport Behavior*, 22(4), 502.
- Heper, E. (2012). *Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi*. (ed. Hayri Ertan). Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- İslimyeli, N. (1976). *Sanat Terimleri ansiklopedisi*. Ankara: Sanat Yayınları.
- Kabasakal, Z., Çelik, N. (2010). The effects of social skills training on elementary school students social adjustment. *Elementary Education Online*, 9(1), 203-212.
- Kalogiannis, P., Papaioannou, A. (2007). Development of a scale assessing students appearance anxiety in physical education. *Perceptual and motor skills*, 105(3), 1075-1086.
- Karadağ, S. (2012). *İlköğretim 8. sınıf ve lise 11. sınıf öğrencilerinin Beden Eğitimi dersine ilişkin tutumlarının çeşitli değişkenlere bağlı olarak karşılaştırılması (Kırıkkale örneği)*. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49.
- Karslı, H. G. (2014). *Obez bireylerde beden algısı, benlik saygısı ve yaşam değerlendirilmesi*. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Kavuran, T. (2003). Sanat ve bilim'de gerçek kavramı. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(15), 225-237.

- Kaya, M., Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-süreklilik kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Kaymak, S. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Kelekçi-Olgun, M., Kahraman, M. E. (2016). Okul öncesi dönemde sanat eğitiminin farklı teknikler kullanılarak öğretilmesi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 4(2), 65-77.
- Kerlinger, F. N. Lee, H. B. (1999). *Foundations of behavioral research*. New York: Harcourt College Publishers.
- Khalife, N., Kantomaa, M., Glover, V., Tammelin, T., Laitinen, J., Ebeling, H., Rodriguez, A. (2014). Child hood attention-deficit/hyperactivity disorder symptom sare risk factors for obesity and physical in activity in adole scence. *Journal of the American Academy of Child & Adole scent Psychiatry*, 53(4), 425-436.
- Kılavuzoğlu, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayış*. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Kireççi, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri, sosyal görünüş kaygısı ve akademik erteleme ile ilişkisinin incelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Koca, B. (2017). Kavramsal sanat. *İnönü Üniversitesi Kültür Ve Sanat Dergisi*, 3(2), 97-103.
- Korucu-Aytan, G. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Doktora tezi.
- Koruç, Z., Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64.
- Kowalski, K. C., Mack, D. E., Crocker, P. R., Niefer, C. B., Fleming, T. L. (2006). Coping with social physique anxiety in adole scence. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), 275-e9.

- Kömürcü, B., Gör, N. (2016). Erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı üzerine bir derleme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4(8), 183-203.
- Küçük, V., Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 1-12.
- Laurson, K. R., Lee, J. A., Gentile, D. A., Walsh, D. A., Eisenmann, J. C. (2014). Concurrent associations between physical activity, screen time, and sleep duration with childhood obesity. *ISRN obesity*, 2014.
- Leary, M. R., Atherton S. C. (1986). Self-Efficacy, Anxiety, and Inhibition in Interpersonal Encounters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 256-267.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M., Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct shared risk factors for social anxiety and eating disorders. *Appetite*, 67, 125-133.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L. (2016). Validation of the social appearance anxiety scale: factor, convergent, and divergent validity. *Assessment*, 18(3), 350-356.
- Mammen, G., Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American journal of preventive medicine*, 45(5), 649-657.
- Martin, J. J., Kliber, A., Kulinna, P. H., Fahlman, M. (2006). Social physique anxiety and muscularity and appearance cognitions in college men. *Sex Roles*, 55(3-4), 151-158.
- Mastro, S., Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L., Waters, A. (2016). Young adolescents appearance anxiety and body dysmorphic symptoms: Social problems, self-perceptions and comorbidities. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 8, 50-55.
- McLaughlin, K. A., Nolen-Hoeksema, S. (2012). Interpersonal stress generation as a mechanism linking rumination to internalizing symptoms in early adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(5), 584-597.
- Merikangas, K. R., Avenevoli, S., Dierker, L., Grillon, C. (1999). Vulnerability factors among children at risk for anxiety disorders. *Biological Psychiatry*, 46(11), 1523-1535.

- Mertens, D. M. (2014). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. New York: Sage.
- Monk, C. S., Telzer, E. H., Mogg, K., Bradley, B. P., Mai, X., Louro, H. M., Pine, D. S. (2008). Amygdala and ventrolateral prefrontal cortex activation to masked angry faces in children and adolescents with generalized anxiety disorder. *Archives of general psychiatry*, 65(5), 568-576.
- Mustan, H., Sevinç, S. (2010). Anadolu güzel sanatlar ve spor liseleri müzik bölümü 12. sınıf öğrencilerinin bireysel ses eğitimi dersinde karşılaştıkları zorluklar. *of New World Sciences Academy*, 6(4), 579-594.
- O'Brien, J., Ginis, K. A. M., and Kirk, D. (2008). The effects of a body-focused physical and health education module on self-objectification and social physique anxiety in Irish girls. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(1), 116-126.
- Ölmez, E. (2010). *Görme engelli bireylerin sosyalleşme sürecine sporun etkisi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek Lisans Tezi.
- Özdikmenli-Demir, G. (2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4(1), 146-172.
- Özalp, K. (2012). 5-6 Yaş sanat etkinliklerinde Çasey'nin uygulanmasına dayalı durum çalışması. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 1(5), 132-147.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Özdikmenli-Demir, G. (2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4(1), 102-109.
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.



- Özyürek, A., Ceylan, Ş. (2014). Okul öncesi çocuklarda sosyal becerilerin desteklenmesi konusunda öğretmen ve veli görüşlerinin belirlenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 99-114.
- Peluso, M. A. M., Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.
- Penedo, F. J., Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G., Cox, A. E. (2014). Social physique anxiety experiences in physical activity: a comprehensive synthesis of research studies focused on measurement, theory, and predictor and outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 158-183.
- Salar, B., Hekim, M., ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Schmidt, N. B., Richey, J. A., Buckner, J. D., Timpano, K. R. (2011). Attention training for generalized social anxiety disorder. *Journal of abnormal psychology*, 118(1), 5.
- Sanlier, N., Pehlivan, M., Sabuncular, G., Bakan, S., Isguzar, Y. (2018). Determining the relationship between body mass index, healthy lifestyle behaviors and social appearance anxiety. *Ecology of food and nutrition*, 57(2), 124-139.
- Sarıgöz, O., Sağ, M., ve Çam, F. (2015). Öğrencilerin sanat eğitimi ve sanatın gerekliliğine ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(40), 572-579.
- Senna, Y. E. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelimlerinin, sosyal görünüş kaygısı ve öz-yeterlilikleriyle ilişkisinin incelenmesi*. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Sertelin-Mercan, Ç., (2007). *Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Doktora tezi.

- Sertelin-Mercan, Ç., Yavuzer, H. (2017). Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(63), 1187-1202.
- Spence, S. H., Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50-67.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety as an emotional state*. C. D. Spielberger (Ed.). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic Press.
- Strong, H. A., Ginis, K. A. M., Mack, D. E., Wilson, P. M. (2006). Examining Self-Presentational Exercise Motives and Social Physique Anxiety in Men and Women 1. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(3-4), 209-225.
- Şahin, M., Yetim, A., ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şahin, S., Işıtan, S. (2010). Özel sporların özel oyuncusu olmak: vaka sunumu. II. ulusal engelli bireyler için fiziksel aktivite çalıştayı. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Şahin, E., Barut, Y., Ersanlı, E., Kumcagiz, H. (2014). Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students. *Online Submission*, 4(3), 152-159.
- Tan, E. (2011). *Günümüz yükseköğretim sanat eğitimi anlayışının görsel sanatlar öğretmen adaylarına yansımaları (Selçuk Üniversitesi örneği)*. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Tanriverdi, H. (2012). Spor ahlaki ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071-1093.
- Tekeli, Ş. C. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Teychenne, M., Ball, K., and Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. *Preventive medicine*, 46(5), 397-411.
- Titchener, K., Wong, Q. J. (2015). A weighty issue: Explaining the association between body massindex and appearance-based social anxiety. *Eating behaviors*, 16, 13-16.

- Tokgöz, Ö. (2017). *Lise sınavlarına hazırlanan çocuklarda kaygı düzeyi, yaşam kalitesi ve ebeveyn tutumları açısından cinsiyetler arasındaki farkların incelenmesi*. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Tokinan, B. Ö. (2014). Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellikler bakımından incelenmesi. *Fine Arts*, 9(2), 84-100.
- Topaloğlu, A. Ö. (2013). *Etkinlik temelli sosyal beceri eğitiminin çocukların akran ilişkilerine etkisi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Doktora tezi.
- Topalak, Ş. (2013). Güzel sanatlar lisesi çalgı eğitimi/öğretiminde karşılaşılan sorunların incelenmesi. *SED-Sanat Eğitimi Dergisi*, 1(2), 114-129.
- Tunç, T., Özen-Kutunis, R. (2015).Doktor ve hemşirelerde kaygı nedenleri: Bir Üniversite Hastanesi Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 6(13), 62-71.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, Ek, 4, 12-16.
- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., Laws, K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of mental health*, 19(6), 492-499.
- Uysal, A. (2005). İlköğretimde verilen sanat eğitimi derslerinin yaratıcılığa etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 41-47.
- Uysal, N., Aksoy, Ş. (2017). Sanat eğitimi veren kurumlardaki öğrencilerin sanatsal farkındalıklarının öğrenci görüşlerine göre değerlendirilmesi: anadolu medeniyetleri müzesi örneği. *Sanat Eğitim Dergisi*, 5(1), 69-95.
- Ünver, E. (2016). Neden ve nasıl sanat eğitimi. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 5(23), 865-878.
- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması*. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Vicente-Rodriguez, G., Ortega, F. B., Rey-Lopez, J. P., Espana-Romero, V., Blay, V. A., Blay, G., behalf of the AVENA-Zaragoza, O. (2009). Extra curricular physical activity participation modifies the association between high TV watching and low bone mass. *Bone*, 45(5), 925-930.

- Yağan, K. (2009). *Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Yaprak, P., Amman, M. T. (2009). Sporda kadınlar ve sorunları. *TürkiyeKick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 39-49.
- Yavuz-Eroğlu, S., Acet, M. (2017). İşitme engelli öğrencilerin spor yapma değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ile yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 9(2), 1-6.
- Yazar, T., Aslan, T., ve Şener, S. (2014). Sanat eğitimi sorunu olarak ülkemizde 9lk ve orta öğretim kurumlarında sanat eğitime olan ilgisizlik sebepleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 593-605.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., Ağaoğlu, S. A. (2004). Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişmelerinin fiziksel yönden değerlendirilmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 163-170.
- Yazıcı, Ö. F., Çağdaş, C. A. Z., ve Tunçkol, H. M. (2016).Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan personelin sosyal görünüş kaygısı. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(2), 60-65.
- Yenilmez, K., Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 431-448.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yıldırım, T., Çırak, Y., ve Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 85-100.
- Yiğit, R., Yılmaz, H. (2011). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 335-347.
- Yuceant, M., Ünlü, H. (2017). The analysis of social appearance anxiety levels of physical education teacher candidates in terms of different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(1), 102-108.
- Yurtseven, Y. E. (2019).*Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı sosyal medya görünüş kaygısı ve öznel mutluluk ilişkisinin incelenmesi*. Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi

Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi

Türk Dil Kurumu (TDK). (2019) *Spor*. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 14.12.2019

Türk Dil Kurumu (TDK). (2019) *Sanat*. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 14.12.2019

Türk Dil Kurumu (TDK). (2019) *Sosyal görünüş kaygısı*. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 14.12.2019



## EK-A: Kişisel Bilgi Formu

### Değerli Katılımcı;

Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri size yakınlık derecesine göre liste üzerinde ayrılan alana işaretleyiniz. Her birey diğer bireylerden farklı olduğundan bu ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Göstereceğiniz ilgi ve özene şimdiden teşekkür ederiz.

Eda ARPACI  
Yüksek Lisans Öğrencisi

Fatih ERİŞ  
Dr. Öğr. Üyesi

**1. Yaşınız:** .....

**2. Cinsiyetiniz**

Kadın  Erkek

**3. Boy / Kilo**

Boy Uzunluğunuz:.....cm / Kilonuz:.....kg

**4. Şu anki kilonuzdan memnun musunuz?**

Hiç memnun değilim  Kararsızım  Memnunum  Çok memnunum

**5. Fakülte / Bölüm:** .....

**6. Sınıfınız**

Hazırlık  1  2  3  4

**7. Nasıl bir aile yapısında büyüdünüz?**

Çekirdek Aile  Geniş Aile  Anne-Baba Ayrı

**8. Üniversiteye gelinceye kadar hayatınızın önemli bir kısmını nerede geçirdiniz?**

Köy  Belde  İlçe  Şehir  Büyükşehir

**9. Babanızın Eğitim düzeyi?**

Okur yazar değil  İlkokul  Ortaokul

Lise  Lisans (Üniversite)  Lisansüstü

**10. Annenizin Eğitim düzeyi?**

Okur yazar değil  İlkokul  Ortaokul

Lise  Lisans (Üniversite)  Lisansüstü

**11. Ailenizin aylık ortalama geliri?**

1300 TL ve altı  1301-2.000 TL  2.000

3.000TL  3.001-4.000 TL  4.001 TL ve üzeri



## EK-B: Veri Toplama Anketi

<b>SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ</b>	<b>Hiç Uygun Değil</b>	<b>Uygun Değil</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Uygun</b>	<b>Tamamen Uygun</b>
1. Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4. İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5. Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6. Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7. İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8. Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracağından endişe duyarım.					
9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10. İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11. Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12. Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13. İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14. Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
15. Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16. İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					



### **EK-C: Etik Beyanı**

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

20.10.2020  
  
Eda ARPACI



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimler Enstitüsü

20/01/2020

Tez Başlığı / Konusu

**Spor ve Sanat Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 48 sayfalık kısmına ilişkin, 20/01/2020 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 15 (onbeş) dur.

**Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:**

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimededen daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

20/01/2020

Eda ARPACI

*Eda ARPACI*

Adı Soyadı : Eda ARPACI

Öğrenci No : 189403029

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Programı : Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Statüsü : Y. Lisans  Doktora

DANIŞMAN  
Dr. Öğr. Üyesi Fatih ERİŞ

20.01.2020

*F. ERİŞ*

ENSTİTÜ ONAYI  
UYGUNDUR

21.01.2020

*Servet ÇAN*  
Enstitü Sekreteri