



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS
Metin YÜCEANT

DANIŞMAN
Doç. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

AKSARAY, 2013



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS

Metin YÜCEANT

DANIŞMANI

Doç. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

AKSARAY, 2013

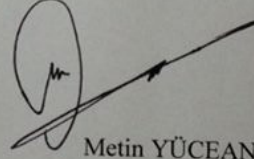
DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu araştırmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın hazırladığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu doğrularım.

Tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

Tarih

05.07.2013



Metin YÜCEANT

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
KABUL ve ONAY BELGESİ

Enstitümüz 112202005 nolu öğrencisi Metin YÜCEANT'ın Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş kaygı Düzeylerinin Farklı değişkenler Açısından İncelenmesi başlıklı lisansüstü tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak **Oy Birliği** ile kabul edilmiştir.

Danışman : Doç. Dr. Hüseyin ÜNLÜ Aksaray Üniversitesi
Üye : Yrd. Doç. Dr. M. Kayıhan ERBAŞ Aksaray Üniversitesi
Üye : Yrd. Doç. Dr. Gökhan ARASTAMAN Aksaray Üniversitesi

Tezin Savunulduğu Tarih : 05.07.2013

Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...08.07.2013... tarih ve 2013/24-1 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Doç. Dr. Adem ÖCAL
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Günümüzde insanların görünüşlerine verdikleri önem tüm dünya tarafından kabul görmüş bir gerçektir. Bu önemin en çok hissedildiği meslek grubunun içinde ise öğretmenlerimiz vardır. Daha çağdaş bir eğitim seviyesine yükselmemizde en büyük etken olan eğitimcilerimizin, öz güveni yüksek olabilmesi ve liderlik özelliği üst seviyeye ulaşabilmesi için onları her türlü kaygıdan uzak tutmamız gerekmektedir.

Araştırmam süresince desteğini ve rehberliğini hiçbir zaman eksik etmeyen tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünlü'ye, araştırma sürecinde göstermiş oldukları desteklerden dolayı Yrd. Doç. Dr. M. Kayıhan Erbaş ve Yrd. Doç. Dr. Gökhan Arastaman'a teşekkür ederim.

Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğretmen adayı arkadaşlara ve ölçme araçlarını üniversitelerde öğrencilere ulaştıran herkese teşekkür ederim.

Tezim süresince bana sabırla katlanan ailem ve arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Metin YÜCEANT

Aksaray Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

Bu araştırmanın temel amacı, beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Tarama modelindeki bu araştırmaya 2011-2012 eğitim-öğretim yılında 6 farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor öğretmenliği programlarında öğrenim gören toplam 600 beden eğitimi öğretmen adayı katılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (Doğan, 2010) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SSPS 15.0 paket programından yararlanılmış. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerden; yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma teknikleri kullanılmış. Ayrıca araştırmada değişkenler arasındaki farkı bulabilmek amacıyla t testi, tek yönlü varyans analizi (one way- Anova) ve farkın kaynağına bakmak amacıyla da Tukey testine başvurulmuştur. İki faktör arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla da pearson korelasyon kat sayısı tekniğinden yararlanılmıştır.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının, sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında beden eğitimi öğretmen adaylarının; cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, aile gelir durumu ve öğrenim gördüğü üniversite değişkenleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ancak beden eğitimi öğretmen adaylarının spor branşları ve doğup büyüdüğü yerleşim yeri

değişkenleri açısında yapılan karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca yaş değişkeni ile beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

2013, 83 Sayfa

Anahtar Kelimeler

1. Spor
2. Beden Eğitimi
3. Kaygı
4. Sosyal Kaygı
5. Görünüş
6. Sosyal Görünüş Kaygısı

Bilim Kodu: 6003

ABSTRACT

Master of Science Thesis

**EXAMINING THE SOCIAL APPEARANCE ANXIETY OF CANDIDATE
PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN TERMS OF SOME VARIABLES**

Metin YÜCEANT

Aksaray University

Graduate School of Social Sciences

Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Associate Professor Dr. Hüseyin ÜNLÜ

The main purpose of this research is to examine the levels of social appearance anxiety of the candidate physical education teachers. The research has been carried out by Survey model. In the academic year of 2011-2012, a total of 600 physical education teacher candidates studying in six different universities' physical education and sport teaching programs participated in this study.

In this study, "Social Appearance Anxiety Scale (Doğan, 2010)" was used as a tool of data collection. The SPSS 15.0 package program was used to analyze the data. For data analysis, descriptive statistical techniques including percentage, frequency, mean and standard deviation were used. In addition, t test and one-way analysis of variance (one way-ANOVA) were used to find the difference between the study variables. Also, Tukey test was performed for the source of the difference and the Pearson correlation coefficient technique was used to determine the relationship between the two factors.

In the study it was seen that, physical education teacher candidates' social appearance anxiety levels were low according to the social appearance anxiety scale. In addition, no significant difference was found among the physical education teacher candidates' variables including gender, class level, family income, and which

university he/she goes. However, physical education teacher candidates' sport branches and where they were born, grown and settled variables were compared and significant differences were found. Also, a significant relationship was found between the age variable and the social view anxiety levels of the physical education teacher candidates.

2013, 83 Pages

Keywords

1. Sports
2. Physical Education
3. Anxiety
4. Social Anxiety
5. Appearance
6. Social Appearance Anxiety

Science Code: 6003

İÇİNDEKİLER

Önsöz	i
Özet	ii
Abstract	iv
İÇİNDEKİLER	vi
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini	ix
Tablolar	x
BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	1
1. Giriş	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	4
1.2.1. Alt Problemler	4
1.4. Araştırmanın Amacı	4
1.5. Araştırmanın Önemi	5
1.6. Araştırmanın Varsayımları	5
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.8. Tanımlar	6
2. Genel Bilgiler	7
2.1. Eğitim	7
2.2. Spor	7
2.3. Öğretmen	8
2.4. Kaygı	9
2.4.1. Kaygının Nedenleri	10
2.4.2. Kaygının Belirtileri	11
2.4.2.1. Fiziksel Belirtileri	11
2.4.2.2. Zihinsel Belirtileri	11

2.4.2.3. Davranışsal Belirtileri.....	11
2.4.3. Kaygının Sınıflandırılması.....	11
2.4.3.1. Durumluk Kaygı.....	11
2.4.3.2. Sürekli Kaygı.....	12
2.5 Sosyal Kaygı.....	13
2.5.1 Sosyal Kaygının Alt Tipleri.....	15
2.5.2. Sosyal Kaygının Nedenleri İle İlgili Yaklaşımlar.....	15
2.5.2.1. Kendilik Sunum Yaklaşımı.....	17
2.5.2.2. Bilişsel Model.....	18
2.5.2.3. Sosyal Beceri Modeli.....	19
2.5.3. Sosyal Kaygının Kuramsal Temelleri.....	19
2.5.3.1. Psikoanalitik Kurama Göre Sosyal Kaygı.....	19
2.5.3.2. Bilişsel Modele Göre Sosyal Kaygı.....	20
2.5.3.3. Davranışçı Modele Göre Sosyal Kaygı.....	20
2.5.3.4. Akılcı Davranış Modeline Göre Sosyal Kaygı.....	21
2.5.3.5. Kendilik Sunumu Modeline Göre Sosyal Kaygı.....	21
2.5.3.6. Gestalt Kuramına Göre Sosyal Kaygı.....	22
2.5.3.7. Sosyal-Bilişsel Modele Göre Sosyal Kaygı.....	22
2.6. Sosyal Görünüş Kaygısı.....	23
2.7. İlgili Araştırmalar.....	25
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırma Modeli.....	30
3.2. Evren ve Örneklem.....	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	33
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	34
3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	34

3.4. Verilerin Analizi.....	35
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	36
BÖLÜM V: SONUÇ ve TARTIŞMA.....	44
ÖNERİLER.....	50
KAYNAKÇA.....	51
EKLER.....	59

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

N: Veri Sayısı

X: Aritmetik Ortalama

F: Frekans

SS: Standart Sapma

Sd: Serbest Derecesi

P: Anlamlılık Düzeyi

t: t değeri

Ort: Ortalama

r: Korelasyon Katsayısı

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı

BESYO: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

SFK: Sosyal Fizik Kaygısı

SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

SAAS: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

BİH: Beden İmgesinden Hoşnut Olma

AFA: Açımlayıcı Faktör Analizi

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

TABLÖLAR

Tablo 3.1.	Araştırma Örnekleminin Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı.....	32
Tablo 4.1.	Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri.....	36
Tablo 4.2.	Cinsiyet Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri.....	37
Tablo 4.3.	Öğrenim Gördüğü Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri.....	38
Tablo 4.4.	Spor Branşı Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri.....	39
Tablo 4.5.	Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri	40
Tablo 4.6.	Doğup Büyüdüğü Yerleşim Yeri Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri.....	41
Tablo 4.7.	Öğrenim Gördükleri Üniversite Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri	42
Tablo 4.8.	Yaş Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri	43

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, problemi, alt problemlerine ayrıca araştırmanın amacına, önemine, varsayım, sınırlılık ve araştırmanın konusu ile ilgili tanımlara verilmiştir.

1. 1. Problem Durumu

İnsanlar tehlikeli bir durum karşısında bir miktar kaygı duyarlar. Kaygı, insanın doğasında var olan, çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal bir tepki olarak ifade edilebilir.

Kaygı, nedeni bilinmeyen bir sebepten ötürü hissedilen belirsiz korku, endişe ve sıkıntı ile kendini gösterir. Bireyde kötü bir şey olacağına ve bunu engelleyemeyeceğine ilişkin bir düşüncenin belirmesiyle ortaya çıkar (Anthony ve Swinson, 2000).

Evensel ve normal bir duygu olan bu tepki; bazen kişiyi motive ederek onu yaratıcı bazı davranışlara yöneltmekte, bazen de bu davranışları engellemektedir. Kaygı, kaynağı ve başlangıcı bilinçsiz olmasına rağmen bilinçli bir şekilde hissedilen, sonucunda bazı fizyolojik değişmelerin de görüldüğü hoş olmayan bir yaşantı şeklinde tanımlanırsa, bu duygunun normal olduğunu kabul etmek güçtür. Kaygının hoş olmama özelliği, onu normal davranışlardan çok, normal olmayan davranışlar boyutuna taşımıştır (Öner, 1997). Kimi insanlar bu kaygıyı az ve hafif düzeyde yaşarken, kimileri de oldukça şiddetli ve yıpratıcı biçimde yaşarlar (Beidel ve Turner, 2007).

Kaygıya sebep olan birçok etmenden söz edilebilir. Küçük çocuklar bazı hayvanlardan ve karanlıktan korkar ve kaygı duyabilirler. Altı yaşından sonra gelişen, gök gürültüsü benzeri doğal olaylara ilişkin korku ve kaygıların ergenlik dönemine kadar devam ettiği de belirtilmektedir (Güleç ve Köroğlu, 1997). Bireylerde görülen kaygı türlerinden bir tanesi de sosyal kaygıdır.

Sosyal, psikolojik, kültürel ve biyolojik bir varlık olan insanın sosyalleşme gereksinimi yapısının ve doğasının bir gereği olarak düşünülmektedir. İnsanın içinde bulunduğu yakın ve uzak çevresi ile kurduğu ilişkiler ve bu ilişkinin niteliği insanın

sosyalleşme sürecini de etkilemektedir. Yavuzer (1998)'e göre bireyin yaşamının en büyük başarısı, sağlam ve dengeli bir sosyalleşmeye kavuşmasıdır.

Sosyalleşme sürecince bireylerin karışılacağı olumsuzluklar ve engellenmeler sosyalleşmesini olumsuz yönde etkileyebileceği gibi kaygı yaşantılarına da neden olabilir. Bu bireyler bazen bir toplum karşısında konuşurken, yeni biriyle tanışırken veya tanıştırılırken, yetkili bir kimse ile konuşması gerektiğinde kişinin endişelenmesi ve bu durumları düşünmesinin bile bireyi rahatsız etmesi o bireyin sosyal kaygı yaşadığı şeklinde yorumlanabilir (Baltacı, 2010).

Sosyal kaygı bireyin kişilerarası ilişkileri ve bilişsel durumuyla ilişkilidir. Bireylerin sosyal etkileşimleri hakkındaki düşünce ve duyguları onların bilişsel-duygusal güdüsel yapılarından kaynaklanır (Baldwin ve Fergusson, 2001:235-236).

Sosyal kaygıyı Dilbaz (1997) kişinin başkaları tarafından değerlendirileceği birden fazla durumdan sürekli korkma; bu durumdan dolayı aşağılanacağı, utanacağı ya da gülünç duruma düşecek biçimde kendisine davranılacağından korkma durumu olarak tanımlamıştır. Bireyler, gerçeklerden çok hayal unsuru olan durumlarla ilgili sosyal kaygı yaşarlar. Gerçek olmasından endişe duyulan durumlar bireyde kaygı uyandırır. Sosyal kaygının diğer kaygılardan temel farkı, kişilerarası değerlendirmelerden kaynaklanıyor olmasıdır (Mercan, 2007).

Bireylerin sosyal kaygılarıyla bağlantılı olarak ele alınan bir başka kaygı türü ise sosyal görünüş kaygısıdır. Sosyal anksiyetenin bir çeşidi olarak belirtilen sosyal görünüş kaygısı insanların fiziksel görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilirken yaşadığı gerginlik ve kaygı olarak tanımlanmaktadır (Akt. Erdemir ve ark., 2013). Sosyal görünüş kaygısı bireyin beden imajına, görünüşüne yönelik olarak olumsuz algılamaları ve değerlendirmelerinin sonucu ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle sosyal görünüş kaygısı bireyin kendini görünüş açısından değerlendirmesinin bir sonucudur (Doğan, 2009).

Literatürde farklı araştırmalarda sosyal fizik kaygı kavramına da rastlanmıştır (Çepikkurt ve Coşkun, 2010; Sabiston ve ark., 2007; Ballı-Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006). Ancak; sosyal fiziki kaygı bireylerin fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri endişe, gerginlik olarak ele alınırken (Hart, Leary ve Rejeski, 1989) sosyal görünüş kaygısının ise boy, kilo, kas yapısı gibi genel fiziksel görünüşün ötesinde bireyin ten rengi ve yüz şekli (burnu, gözlerinin

uzaklığı, gülüşü vs.) gibi özellikleri de içeren daha kapsamlı bir kavram olduğu görülmüştür (Hart ve ark., 2008; Doğan, 2010). Buradan hareketle sosyal görünüş kaygısının daha genel bir kavram olduğu ve bireyin beden imajı ile ilgili olduğu düşünülebilir.

Bu durum spor ortamı açısından ele alındığında araştırmalarda spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere nazaran beden imgelerinden daha hoşnut oldukları vurgulanmıştır (Çepikkurt ve Coşkun, 2010; Aşçı, 2004; Mülazımoğlu, Kirazcı ve Aşçı, 2002).

Fiziksel görünümünden memnun olmamak fiziksel aktiviteye katılımı arttıran olumlu bir etken olduğu gibi, fiziksel görünümünden dolayı karşılaşılabilecek olumsuz değerlendirmelere maruz kalmamak için katılmama nedeni de olabilir (Cox, 2002).

Kişilerin bedensel görünümüne yönelik algılarını, duygusal tutumlarını ve kaygılarını içeren psikolojik değişkenler de düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz davranışı ile ilişkili olarak araştırmacılar tarafından ele alınmıştır (Özdemir, Çuğ ve Çelik, 2010; Aşçı, 2004; Aşçı, 2002; Aşçı ve arkadaşları, 1998).

Spor ortamında bireylerin yaşayacakları olumsuz değerlendirilme korkusu bireylerin kişilerarası ilişkilerinde ya da performans göstermesi gereken durumlarda küçük düşürücü, aşağılayıcı, değersizleştirici ve küçümseyici bir biçimde değerlendirilme kaygısı istenen performansın ve ürünün ortaya konmasında önemli bir engel teşkil etmektedir. Beden eğitimi derslerinde çocukların ve gençlerin çocukların fiziksel aktiviteye katılmalarında ve bunu alışkanlık haline getirmelerinde kuşkusuz en önemli sorumluluk beden eğitimi öğretmenlerine aittir. Beden eğitimi öğretmenlerinden beklenen sorumlulukları yerine getirmelerinde öğrencilerinin ve sporcularının fiziksel aktiviteye katılımlarının ve başarılı olmalarının önünde sosyal görünüş kaygısının önemli bir engel olacağı düşünülmektedir. Ayrıca alan yazında yapılan literatür taramasında beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmeye yönelik de herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle bu araştırmanın temel problemi beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmektir.

1. 2. Problem Cümlesi

Beden Eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri nasıldır?

1. 2. 1. Alt Problemler

- 1- Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri onların cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
- 2- Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri öğrenim gördüğü sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
- 3- Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri ilgilendikleri spor branşına göre anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
- 4- Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri aile gelir düzeyine göre anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
- 5- Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri büyüdükları yerleşim yerine göre anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
- 6- Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri öğrenim gördüğü üniversiteye göre anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
- 7- Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile yaşları arasında nasıl bir ilişki vardır?

1. 3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Beden eğitimi öğretmen adaylarının, sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmektir. Ayrıca bu araştırmada, sosyal görünüş kaygı düzeylerinin cinsiyete, öğrenim gördüğü sınıf düzeyine, spor branşına, aile gelir düzeyine, büyüdükları yerleşim yerine, öğrenim gördüğü üniversiteye ve yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir.

1. 4. Araştırmanın Önemi

Sosyal görünüş kaygısı çeşitli bozukluklarla beraber seyreden ve bireyin günlük sosyal aktivitelerini olumsuz yönde etkileyen bir kaygı bozukluğudur. Yapılan araştırmalarda her yaş döneminde karşımıza çıkan bu bozukluk, sosyal ilişkiler anlamında önemli bir aşamada olan üniversite öğrencileri içinde ciddi bir sorundur. Farklı bir açıdan bakıldığında da, öğrencilerin sosyal yanlarının gelişmesine yardımcı olmak olan eğitimcilerin de, sosyal kaygı hakkında bilgi sahibi olması son derece önemlidir.

Yapılan literatür taraması sonucunda beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmeye yönelik doğrudan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan araştırma alanda yapılan ilk araştırma olması bakımından önemlidir.

Araştırmanın eğitimcilerin, sedanterlerin, sporcuların sosyal kaygıyı tanınması, anlaması ve bu bağlamda sosyal görünüş kaygısı yaşayan öğrencilere yardımcı olmaları adına da katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Mesleki gelişim bağlamında ya da sosyal anlamda düşünüldüğünde, sağlıklı bir sosyal ilişki gereksiniminde olan üniversite öğrencileri arasında bu problemin ne kadar sıklıkta olduğu da açıkça bilinmemektedir. Üniversite döneminde yaşanan sosyal kaygı problemleri bu bireylerin geleceklerini de olumsuz etkileyecektir. Bu açıdan, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıya neden olabilecek çeşitli değişkenlerin ortaya konulması ve bulgular ışığında önerilerde bulunulması bu araştırmanın bir başka önemini vurgulamaktadır.

1. 5. Araştırmanın Varsayımları

- 1- Araştırmada kullanılan ölçme aracının, araştırmanın amacına uygun olduğu,
- 2- Araştırmada katılan beden eğitimi öğretmen adaylarının ölçme aracındaki sorulara içten ve samimi olarak cevap verdikleri varsayılmıştır.

1. 6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1- Araştırma 2011-2012 eğitimi öğretim yılında Aksaray Üniversitesi, Ahi Evran Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Niğde Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarının beden eğitimi ve spor öğretmenliği programlarında öğrenim gören beden eğitimi öğretmen adayları ile,
- 2- Araştırma beden eğitimi öğretmen adaylarını sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek ile,
- 3- Araştırmada kullanılan sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin ölçtüğü düşünülen niteliklerle sınırlıdır.

1. 7. Tanımlar

Kaygı (Anksiyete):

Yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan içten veya dıştan (çevresel) kaynaklanan bir tehlike, tehlike olasılığı ya da tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan bir durum karşısında yaşanan duygu durumudur (Güleç ve Köroğlu, 1997).

Sosyal Kaygı:

Kişinin dikkat odağı olmaya ve diğer bir kişi veya kişiler tarafından olumsuz değerlendirilmeye, değersiz sayılmaya karşı olan abartılmış korkusudur (Beck ve Emery, 2006).

Sosyal Görünüş Kaygısı:

Sosyal görünüş kaygısı bireyin beden imajına, görünüşüne yönelik olarak olumsuz algılamaları ve değerlendirmelerinin sonucu ortaya çıkmaktadır. Yani sosyal görünüş kaygısı da bireyin kendini görünüş açısından değerlendirmesinin bir sonucudur (Doğan, 2009).

BÖLÜM II

2. Genel Bilgiler

Araştırmanın bu bölümünde araştırma konusu ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2. 1. Eğitim

Eğitim; kişilerin toplumun standartlarını, inanışlarını ve yaşama yollarını kazanmasında etkili olan sosyal süreçlerdir. Ayrıca bireyin davranışlarında yaşantıları yoluyla istenilen yönde davranış değişikliği meydana getirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Ertürk, 1976). Bir başka tanımda Fidan ve Erdem (1989)'e göre eğitim; önceden belirlenmiş esaslara göre insanların davranışlarında belli gelişmeler sağlamaya yarayan planlı etkinlikler olarak tanımlanmıştır.

Eğitim; en genel anlamıyla, belirli amaçlara göre insanları yetiştirme ve insanın davranışlarını değiştirme sürecidir. Eğitim belirli amaçlara göre önceden hazırlanmış programlar çerçevesinde yürütülür. Eğitim süreci ise öğretmen tarafından hazırlanır, uygulanır, sürekli izlenir ve çeşitli aşamalarında değerlendirme yapılır. Bu süreçten geçen insanın davranışlarında farklılaşmalar meydana gelir. Davranışlardaki bu farklılaşma eğitim sürecinde kazanılan bilgi, beceri, tutum ve değerler yoluyla gerçekleşir.

2. 2. Spor

Spor ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında, araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştirilen rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal, 1992).

İnsanların beden ve ruh sağlığını koruyan, sıhhatli bir hayat sürdürmelerini sağlayan bir faaliyet olarak spor, insanlığın doğuşundan bu yana çeşitli aşamalar geçirerek günümüze kadar gelmiştir.

İlk insanla başlayan tarihin ilk sporları savunma ve saldırı gayesiyle yapılmıştır. Buna gerekçe olarak, insanın karnını doyurmak, barınmak, tabiata ve yırtıcı hayvanlara karşı bir mücadele içerisinde olması gösterilmiştir. İnsan

nüfusunun ve temel ihtiyaçlarının artması öldürücü aletler keşfedilmiş. İnsan sayısındaki bu artışla aynı zamanda insanın insanla mücadelesi ortaya çıkmıştır. İnsanlar, birbirlerine üstünlük kurma uğraşı içerisine girerek boğuşmaya ve yumruklaşmaya başlamışlardır. İnsanlar, daha sonraları ortak düşmana karşı koyabilme, sevinçte ve kederde bir araya gelerek yardımlaşma ihtiyacı duymuşlardır. Bu yardımlaşmayı simgelemek için küçük gruplar halinde bazı faaliyetleri beraberce yapmışlar ve böylelikle yardımlaşmaya bağlı takım sporları ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla ilk insandan itibaren her spor dalının temeli, bir ihtiyaca cevap verme, sevinç duyma, doğa şartlarına ve kendi aralarında üstünlük kurma, ayrıca yardımlaşma prensiplerine dayanmıştır (Fişek, 1985).

Günümüzde spor, insan hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnsanlar spor faaliyetleri esnasında kendini yorumlama, yasama sevinci, kendisini ispatlama, insani güçlerin ortaya koyma olanağına sahip olmuşlar. Spor yoluyla, insan var oluşunun hazzını yaşama imkanı bulmuşlardır.

2. 3. Öğretmen

Günümüzde, bilim ve teknoloji alanlarında yaşanan hızlı gelişmeler sonucu, gereksinim duyulan yetişmiş insan gücünün sağlanmasında, en etkin kaynak olarak eğitim sistemi görülmektedir. Eğitim sisteminin odak noktasında ise, eğitimin işlevsel hale gelmesini sağlayan ve verimliliğini arttıran öğretmenler yer almaktadır (Çolak, 2006).

Öğretmen, eğitim kuram ve politikasını etkileyen, eğitiminde uzmanlık araştırmalarından yararlanan önemli bir kişi olup, öğrenciye konunun, dersin, okulun ve milli eğitimin amaçları yönünde yeni davranışlar kazandırmakla sorumlu kişidir (Temel ve Sunay, 2002).

Etkileyen ve etkilenen kişi olarak öğretmen okulun amaçlarını gerçekleştirmek için, mevcut yapıyı ve prosedürü kullanan kişidir. Öğretmen her şeyden önce bir eğitim uzmanıdır. Aynı zamanda bir yöneticidir ve danışmandır. Öğretmenlerin rolleri ne olursa olsun değişmeyen en önemli gerçek sürekli insanla çalışıyor olmasıdır.

Öğretmenin etkinliği önemli ölçüde grup etkileşiminde sağlayacağı başarıya bağlıdır. Bu nedenle öğretmen, öğrenci beklentilerinin zaman içinde nasıl şekilleneceği ve sınıfın havasının, akademik ve sosyal öğrenmeleri nasıl belirlediğini; liderlik rolünün grup etkileşimini ve grup bağlılığını nasıl yönlendirdiğini, liderliğin bir kişilik özelliğinden çok kişiler arası etkileşim sürecinin bir sonucu olduğunu, öğrenciler arası sağlanacak arkadaşlık, sevgi, saygı örüntülerini sınıf iklimini ve öğrenmeyi nasıl yönlendirdiğini, kişiler arası ortak hedefler geliştirmenin açık canlı ve yüksek derecede katılımcılık içeren bir iletişim ve etkileşim süreci oluşturmanın, öğrenci ve öğretmenleri bir bütün olarak verimliliğe ve doyuma nasıl ulaştırdığını bilmelidir (Küçükahmet, 2001).

2. 4. Kaygı (Anksiyete)

Kaygı (anksiyete), sözcüğünün kökü eski Yunanca “anxietas” olup; endişe, korku, merak anlamlarına gelmektedir. İlk olarak Ciceron, kaygı sözcüğünü kalıcı, sürekli endişe eğilimi ve yatkınlığı anlamında kullanmış; gelip geçici baskı, boğulma, endişe anlamına gelen "angor" sözcüğünden ayırmıştır (Coşkun, 1998).

Kaygı, normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların birtakım korku tepkilerine yol açması halidir. Kişiyi istenmeyen durumlara adaptasyon sağlamaya ya da mücadele etmeye yönelten normal bir duygudur. Bu duygu olmadan normal bir yaşam sürmek olası değildir (Başer, 1998).

Kaygı, çoğu zaman anlaşılması güç, çoğu zaman tanımlanması zor, çoğu zaman da kavram kargaşası içinde gözden kaçırılan, ama tespiti çok önemli bir durumdur (Erbaş ve Küçük, 2012).

Hemen hemen tüm insanlar tarafından yaşanan, asıl amacı yaşamın sürdürülmesi ve uyum davranışının gelişimini sağlamak olan kaygı (anxiety), insan yaşamının devam ettirilebilmesi için var olması gerekli bir duygudur. Fakat bir noktaya kadar sağlıklı olan bu duygu, belli bir düzeyin üstünde ve belli bir sürenin üzerinde fazlaca yaşanması durumunda kişinin günlük yaşamını, kişiler arası ilişkilerini, sosyal ve iş yaşamını olumsuz etkilemektedir (Tunç ve ark., 2007).

Kaygı kavramı bir başka kavram "stres" kavramıyla sıklıkla karıştırılmakta çoğu zaman birbirinin yerine kullandığı görülmektedir. Köken olarak bakıldığında ‘stres’ kavramı ‘stresör’ den gelir o da "kaygı yaratan olay ya da davranış" olarak tanımlanmaktadır. Kaygı ise çok yönlü duygusal bir durumdur. Bu duygu durumu,

tehlike olasılığına, tehlikenin doğasına ve kişinin tehlike ile başa çıkma yetilerine ilişkin bilişsel öğeleri kapsadığı gibi kişinin beklediği tehlikeye ilişkin özel duygularını da kapsar. Kalp atışının hızlanması, terleme, kas gerilmesi gibi fizyolojik belirtileri ve aktif kaçma veya pasif kaçınma gibi davranışları da içerir. Kaygının gelişimi, genetik ve biyolojik eğilimlerden, önceki öğrenme ve deneyimlerden, içinde bulunulan ortama ilişkin durumsal ipuçlarından ve kişinin bilişinden etkilenir (Civan, 2001).

Kaygı bireyin varlığının tehdit edilmesine ya da kendi kendine ya da başka kişilerle olan ilişkilerine ait tutumların tehlikeye girmesine gösterdiği bir tepki olarak ortaya çıkabilir. Bunun yanında başına bir tehlike geleceği duygusu, huzursuzluk, gerilim, korku ve hoş olmayan bir duygusal durum olarak ele alınabilir. Kaygı esnasında, solunum hızının değişmesi, kalp vuruş hızının artması, benzin sararması, ağız kuruluğu, terleme, iskelet kaslarında bir titremeyi içeren otonom sistemi ile bağlantılı bir takım durumlar görülebilir (Lin, 1975; akt. Amen, 2008).

2. 4. 1. Kaygının Nedenleri

Bireyin performansını etkileyen birçok psikolojik olgu vardır. Bunların en önemlilerinden biri “kaygı” dır. Kaygı nedenlerinden biri de, korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anıdır. Ancak literatürlere bakıldığında kaygının tek bir nedeni olmadığı görülmektedir.

Kaygı kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar için kaygı yavaş yavaş gelişen uzun periyot, stresten sonra başlar. Bazı insanlar ise hayatlarının yüzünü kesin olarak kontrol edemediklerini hissedebilir ve gelecek için genel bir kaygı geliştirebilirler. Bazı insanlar ise geçmişte yaşadıkları stresli olaylar yüzünden gelecekte de benzer olaylarla karşı karşıya gelmekten tedirgin olurlar. Bazı insanlarda kaygıya doğru bir genetik yatkınlık olarak ortaya çıkar; eğer kaygıyla ilgili ailevi bir hikâye varsa kesinlikle kaygı problemleriyle ilgili gelişen bir risk vardır. Yargının fiziksel faktörlerden de kaynaklandığı ayrıca kanıttır. Örneğin bedensel işlevleri kontrol eden tiroit bezinin aşırı çalışması gibi. Bazı anti-depresan ilaçların yan etkileri de kaygıya sebep olmaktadır. Zevk verici ilaçları kullanmak da kaygıya neden olmaktadır (Cüceloğlu, 1999).

Kişinin yaptıklarının sonucunda elde etmeyi bekleyeceği ve buna verdiği önem, bu konuda karşılaştığı engellemeler, kişinin kapasitesi ile çevresel istemler arasında önemli bir dengesizliğin söz konusu olması, kişinin kendini güvensizlik duygusu içinde hissetmesi ve karşılaşılabilecek durumun belirgin olmaması da kaygıyı doğuran etkenlerdendir (Konter, 1996).

Kişinin kaygı düzeyinin yoğunluğu stres yaratan uyarıcının kişi tarafından nasıl algılandığına bağlıdır. Ortaya çıkan durumun bireye zarar verme, bir tehdit oluşturma derecesine göre kaygıda artacaktır (Özgüven, 2000).

Ayrıca kaygı bilişsel çelişki de önemli bir güdü ve heyecan kaynağıdır, yani kişinin inandığı ve önem verdiği bir fikirle yaptığı davranış arasında bir çelişki ortaya çıkması durumu da kaygı nedenlerindedir (Cüceloğlu, 1999).

2 .4. 2. Kaygının Belirtileri

Bakıldığında kaygının bireylere değişik yollarla etki ettiği görülmektedir. Bu etkileri bireyler görüldüğü üzere fiziksel, zihinsel ve davranışsal yollardan yaşamaktadırlar. Baltaş (1986)'a göre fiziksel, zihinsel ve davranışsal belirtiler şu şekildedir:

Fiziksel Belirtileri: Esas olarak artmış adrenal düzeyine bağlı olarak görülür. Artmış kalp atım hızı, terlemenin artması, karın ağrısı, hızlı nefes alıp verme, kas gerginliği ve ağzın kuruması.

Zihinsel Belirtileri: Endişe, konsantre olamama, kendini hasta hissetme ve bunalmış hissetme.

Davranışsal Belirtileri: Hızlı konuşma, sinirli tavırlar ve esneme.

2. 4. 3. Kaygının Sınıflandırılması

Spielberger, kaygıyı ayrıca durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere ikiye ayırmaktadır.

2. 4. 3. 1. Durumluk Kaygı

Kaygının ayrımı 1950'li yıllarda başlamış ve durumluk sürekli kaygı kavramları da ilk defa Spielberger tarafından ortaya atılmıştır. Durumluk kaygı sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Spielberger kaygı ile ilgili olarak sübjektiflikle karakterize otonom sinir sisteminin uyarılması

veya aktivasyonla ilişkili olarak veya bunun tarafından eşlik edilmiş gerginlik ve tasa hislerinin bilinçli olarak algılanması demiştir (Konter, 1996).

Her insan tehlikeli gördüğü durumlarda bir miktar kaygı duyar. Tehlikeli koşulların yarattığı korku ve tedirginlik, bireyin yaşadığı geçici ve normal kaygı olarak kabul edilir. Buna ‘durumluk kaygı’ adı verilmektedir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca düşme olur (Öner ve Comte, 1983).

Bu tip kaygı, insanın içinde bulunduğu durumu, ortamı tehdit eden tehlike yaratan biçimde algılayıp yorumlamasından kaynaklanır. Elem veren, hoş olmayan, huzursuzluk, rahatsızlık, tedirginlik yaratan bir durumdur. Bu durum algılanır, anlaşılır, haberdar ve uyanık olup, bilişsel işlevler taşır. Durumluk kaygısı sporcu anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu için önemli bir kaygı türüdür. Sporunun kişiliği ile ilgilidir. Bu duruma göre genel olarak sporcuların yarışma sonrasında da üzgün ve korkak olduğu gözlenmektedir. Bir stres durumunda daha sakin yapıya sahip sporcularda korku işaretleri daha az bulunmaktadır (İkizler, 1997).

Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu baskılı durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak da kaygı, otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergesidir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca düşme olur (Öner ve Comte, 1983).

2. 4. 3. 2. Sürekli Kaygı

Kimileri ise sürekli olarak huzursuzluk içinde yaşarlar ve genellikle mutsuzdurlar. Doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Kişi değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stres verici olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar. Buna da ‘sürekli kaygı’ denir (Öner ve Comte, 1985).

Sürekli kaygı, bir güdü veya kazanılmış objektif davranışsal yatkınlık olarak, kişinin büyük ölçüde tehlikeli olmayan durumları tehdit edici olarak algılamaya yatkınlığı ve bunlara objektif tehlikenin önemine göre orantısız yoğunlukta durumluk

kaygı ile tepki göstermesidir. Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi kişi kaygı hislerinin bilinçli olarak farkındadır. Sürekli kaygıda karşılaşılan özel durumlarla ilişkili olarak kişinin objektif ve genel olarak davranışsal bir yatkınlığı söz konusudur (Konter,1996).

Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur sürekli kaygı. Bu tür kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa düştükleri görülür. Bu bireyler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir biçimde yaşarlar (Filiz, 1992).

Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, ya birçok durumu tehdit edici olarak algırlarlar, ya tehdit edici durumlara durumluk kaygının daha şiddetli düzeyleri ile tepki verirler, ya da her ikisini de yaşarlar. Durumluk ve sürekli kaygı arasındaki kavramsal ayrımı daha iyi açıklamak için Spielberger, kaygı ve enerji arasında bir benzetme yapmaktadır. Bu benzetmeye göre, durumluk kaygı kinetik enerji gibidir ya da çeşitli şiddet düzeylerinde meydana gelen o anki tepkidir. Sürekli kaygı ise potansiyel enerjiye benzetilebilir ya da eğer uygun uyaranla karşılaşırsa meydana gelecek bir kinetik tepki için gizli bir eğilimdir (Çağlar, 1996).

Literatürde birçok kaygı bozukluğu geçmektedir. Bunlar; yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluğu, fobi, obsesif-kompulsif bozukluk, sosyal kaygı gibi farklı kavramlarla nitelendirilmektedir (Akt. Göktürk, 2011). Aşağıda bu bunlardan sosyal kaygı üzerinde durulmuştur.

2. 5. Sosyal Kaygı

Doğası gereği sosyal bir varlık olan insan, gerek yaşamını devam ettirebilmek için gerekse daha kaliteli bir yaşam için diğer insanlarla etkileşim içinde olmaya ihtiyaç duyar. Diğer insanlarla olan bu etkileşim sırasında, bir performans sergilerken, diğer insanlardan bir istekte bulunurken ya da dikkatin kendisine yöneldiği durumlarda belli düzeyde kaygı yaşar. Yaşanan bu kaygının birey açısından gerekli ve faydalı, özellikle türünün devamı açısından yabancılara karşı koruyucu bir duygu olduğu söylenebilir (Doğan, 2009).

Sosyal kaygı (social anxiety) kavramı ilk kez 1903'de Janet tarafından kullanılmıştır. Janet bu kavramı, kalabalık yerlerde konuşmaktan, başkalarının önünde performans sergilemekten ve yazı yazmaktan çekinme durumları için kullanmıştır. Bu tür belirtiler önceleri normal olarak kabul edilmiş, psikolojik bir bozukluk olarak görülmemiştir (Akt. Karakaş, 2008).

Sosyal kaygı, özellikle sosyal ilişkilere dönük ya da sosyal ilişkilerde yaşanması beklenen bir kaygı türüdür. Sosyal kaygı sorunu olan insanlar; fizyolojik uyarılma düzeyinin artması, dikkatini toplamada zorluk, gerginlik gibi kaygı belirtileri gösterirler. Ancak sosyal kaygısı olan insanlar, rahatsızlıklarının kaynağının o an yaşadıkları ya da yaşayacakları toplumsal etkileşim olduğunun farkındadırlar. Herkesin bir iş görüşmesinde ya da bir buluşmadan önce kendini gergin hissettiği zamanlar olmuştur; ancak bunu devamlı bir şekilde gösteren yani işlevselliği olumsuz olarak etkilenen insanların sosyal kaygısı olduğu kabul edilir. Yani genel olarak yaşadığımız sosyal kaygı düzeyimize göre, hepimiz bu sürekliliğin içinde bir noktada yer alırız (Burger, 2006, Akt: Ümmet, 2007).

Sosyal kaygı, tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma durumudur (Apa, DSM-IV, 2001).

Sosyal kaygıyı, sosyal ortamlarda duyulan kaygı, korku ve rahatsızlık yaşantıları ile sosyal ortamlardan kasıtlı olarak kaçınma ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma olarak tanımlamaktadırlar. Kişi girdiği toplumsal ortamda, başkalarının onu seyrettiği, küçük düşeceği, rezil olacağı gibi düşünceler geliştirir ve bu düşünceler kaygı duygusunu beraberinde getirir. Bu kaygı bazen birey için katlanılmaz olur ve kişi bulunduğu sosyal ortamdan kaçınma davranışı gösterir (Akt. Ümmet, 2007).

Sosyal kaygı, başkalarının varlığı ile ilgili mantıklı olmayan, ısrarlı bir korkudur. Yaşamı çok sınırlandırarak bir bozukluktur. Kaygılı kişi genellikle değerlendirebileceği durumlardan kaçınmaya çalışır ve kaygı belirtileri göstererek utangaç bir durum sergiler. Toplum karşısında konuşmak ve performans göstermek, dışarıda yemek yemek, ortak tuvaletleri kullanmak ya da başkalarının olduğu yerde herhangi bir iş yapmak aşırı kaygı doğurabilecek durumlardır.

Sosyal kaygı bozukluğunda, yaşanan kaygı uyarana bağlı olarak ortaya çıkar. Fobik durumla karşılaşılması için zorlandığında ya da beklenmedik bir anda böyle bir durumla karşı karşıya geldiğinde kişi yoğun bir kaygı yaşar, bunun yanı sıra çok çeşitli bedensel belirtiler gösterir. İlginç bir biçimde değişik kaygı bozukluklarına değişik belirtiler eşlik eder. Sözgelimi, panik atakta daha çok çarpıntı, göğüste ağrı ya da sıkışma durumu görülürken sosyal kaygı bozukluğunda daha çok terleme, yüz kızarması ve ağız kuruluğu görülür (Köroğlu, 2006).

2. 5. 1. Sosyal Kaygının Alt Tipleri

Sosyal kaygı tipi ilk olarak üç klinik alt tip şeklinde tanımlanmıştır. Bunlar; özel durumlarda anksiyete (kitle önünde konuşma gibi) ile ilgili belirtilerin yaşandığı ‘özgül tip’; çok sayıda sosyal durumlarda anksiyete ile belirli bir durumu içeren ‘yaygın tip’ ve sahneye çıkma, konferans vb. durumlarda ortaya çıkan anksiyete ile belirli olan performans anksiyetesi olarak tanımlanmıştır (Tarhan, 2006).

Sosyal kaygının alt tiplerinin sınıflandırılması konusu halen tartışıla gelen bir konu olagelmıştır. DSM-V komitesi “performans tipi, sınırlı etkileşimsel tip ve yaygın tip” olmak üzere üç ayrı alt tipi ayırtıran yeni bir sistemin oluşturulmasını önermiştir. Performans tipi, kişinin yalnızca anksiyeteye yol açmayan bir veya daha fazla etkinlik nedeniyle toplumsal performans yaşama kaygısı olarak tanımlanmıştır. Sınırlı etkileşimsel alt tipi ise bir veya iki etkileşime yol açan sosyal durumlarda korku duyan olguları içermektedir (Dilbaz, 1997).

2. 5. 2. Sosyal Kaygının Nedenleri İle İlgili Yaklaşımlar

Çeşitli psikolojik yaklaşımlar sosyal kaygının nedenlerini ve nasıl oluştuğunu farklı şekillerde açıklamıştır.

Sosyal kaygının nedenlerine yönelik araştırmalarda biyolojik ve çevresel etmenlerin sosyal kaygının gelişmesinde belirleyici rol oynadığı vurgulanmıştır (Ekşi, 1999). Sosyal kaygının oluşumunda etkili olan faktörler genel olarak iki kategoride ele alınabilir. Bundan ilki bireyin genetik yatkınlığı ikincisi ise içinde bulunduğu sosyal çevre ve buna bağlı etkenlerdir (Mercan, 2007).

Biyolojik yatkınlık, doğrudan ya da dolaylı olarak geçmişte yaşanmış olumsuz sosyal yaşantılar, stres, baskı yaratan olumsuz yaşam koşullarıyla

karsılaşma gibi nedenlerin sosyal kaygının oluşumunda etkili olabileceği belirtilmektedir (Gümüş, 2002).

Kaygı bozuklarında genetik hazır oluşun etkisini inceleyen pek çok araştırmadan söz edilebilir. Yetişkinlerle yapılan araştırmalarda sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin ailesinin diğer üyelerinde de sosyal kaygı bozukluğuna yatkınlık olduğu gözlenmiştir (Mercan, 2007; Kearney, 2005).

Aile araştırmaları ve ikizlerle yapılan araştırmalar genetik etmenlerin sosyal kaygıda orta düzeyde katkısı olduğunu vurgularken (Güleç ve Köroğlu, 1997) yakın akrabalarında sosyal kaygılı kişiler bulunanlarda sosyal kaygının gözlenme olasılığının diğerlerine oranla üç kat daha fazla olduğu belirtilmiştir (Kaplan ve Sadock, 2004).

Sosyal kaygıya etki eden etmenlerin sadece genetik yatkınlıkla açıklanamayacağı bunun aynı zamanda çevresel faktörlerin de bir sonucu olduğu bilinmektedir. Çevresel faktörler aile, arkadaş ortamı, okul ve diğer sosyal ortamları kapsamaktadır. Çocuğun her açıdan gelişiminde aile ortamının ve anne-baba tutumunun etkisi olduğu görülmüştür (Mercan, 2007).

Sosyal kaygı oluşumunda psikolojik yatkınlığın ve çevresel etkenlerin etkisini belirlemeye yönelik araştırmalarda, sosyal kaygısı olan kişilerin anne babalarının diğer anne babalara göre daha fazla reddedici ve bunun yanında fazla koruyup kollayan kişiler oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlerin karşı koyucu ya da reddedici tutumları çocuk ya da ergenlerin kendine güven duygusu geliştirmesini engellemektedir. Kendine güven gelişmedikçe kendini savunma, gerektiğinde başkalarına karşı gelme yaşantıları da kazanılmamakta ve dolayısı ile sosyal kaygı yaşamaktadır (Akt. Göktürk, 2011; Ekşi, 1999; Köroğlu, 1996).

Sosyal kaygının nedenleri ile ilgili olan psikolojik yaklaşımlar genel olarak; “kendilik sunum yaklaşımı, bilişsel model ve sosyal beceri modeli” olmak üzere üç başlık altında incelendiği görülmüştür. Bu başlıklar aşağıda incelenmiştir.

2. 5. 2. 1. Kendilik Sunum Yaklaşımı

Schlenker ve Leary (1982)'nin ortaya koyduğu kendilik sunum yaklaşımına göre, sosyal kaygı, gerçek veya hayali sosyal ortamlarda kişisel değerlendirmelerin var olduğu veya ihtimalinin bulunduğu durumlarda ortaya çıkan kaygıdır. Sosyal ortamlar, insanların konuşma yaptıkları veya konuşmaya katıldıkları; başkaları tarafından odak noktası olma gibi durumları kapsamaktadır. Bu gibi sosyal etkileşim durumları, kişilerarası değerlendirme beklentisi taşır. İnsanlar, bir sosyal durum içindeyken ya da öyle bir durumda olacaklarını düşündüklerinde bile sosyal kaygı yaşarlar (Erkan, 2002).

Kendini sunuş modelinde; sosyal anksiyete bireyin kişiler arası hedeflerinden çok kendini sunuşuyla ilgili yargılarına bağlıdır. Dikkati ne söylediği, nasıl görüldüğü ile meşgul olurken rahat değildir ve sosyal etkileşimden zevk alamaz. Bu nedenle aşırı biçimde kendini izleme ve değerlendirme dikkatle ilgili süreçleri de bozar. Bir sosyal etkileşim sırasında kişinin kendisiyle ilgili zihninden geçen düşünceler o kadar çoktur ki, karşısındakinin ne söylediğini takip etmekte zorlanır. Bu algısal mekanizma huzursuzluk ve sosyal kaçınmaya yol açar ve böylece anksiyete döngüsü ile sonuçlanan bir geri bildirim sistemi oluşur. Sosyal anksiyetede dikkatin önemli bir kısmının kişinin yapmakta olduğu işe değil de, kendisinin nasıl görüldüğünü, başkalarının onunla ilgili neler düşündüğünü, olası dışsal tehditlerin neler olduğunu belirlemeye ayrılması kişinin o anda yapmakta olduğu işle ilgili performansını da olumsuz etkilemektedir (Rapee, 1995, Akt. Karagün, 2008).

Schlenker ve Leary (1982)'e göre kendilik sunumu, benlik imajını hayali ya da gerçek izleyiciler önünde, kontrol etme girişimidir. İnsanlar, genellikle kendilerini mantıklı, çekici, dürüst gibi istenilen sosyal şekillerde gösterirler. İnsanların, kendileriyle ilgili oluşturmak istedikleri izlenim, onların ne elde etmek istediklerine, kişiliklerine ve ortamdan kaynaklanan faktörlere bağlıdır. Başkalarının, kendileri hakkındaki görünen, beklenen ya da hayali tepkileri, ona istediği izlenimleri verip vermediği ile ilgili geri bildirim sağlayacaktır. Eğer başkaları, bireyin ortaya koyduğu izlenime uygun bir tavır sergilerse, kişi kendilik sunumu hedefini başarıyla yerine getirmiş olacaktır. Eğer başkaları, beklenen davranışları göstermezlerse, kişi başarısız olacaktır.

Gerçek ya da hayali izleyicilerin tepkilerinin önemi, kendilik sunumu davranışını, diğer davranışlardan ayırır. Kendilik sunumu davranışında, bireyin hedefi kendisini izleyenlerin, onu nasıl gördüklerini, kontrol etmektir. Eğer izleyenlerden, beklenen bir tepki alınır, bu davranışın ne kadar etkili olduğu görülür (Erkan, 2002).

2. 5. 2. 2. Bilişsel Model

Clark ve Wells (1995) sosyal kaygıyı açıklamak için geliştirdikleri bilişsel kurama göre, sosyal kaygının özü, başkalarında arzulan tarzda belirli bir izlenim bırakma isteği ve aynı zamanda bunu becerebilme konusunda duyulan güvensizliktir. Sosyal kaygılı bireyler, tehlikeli görünen sosyal durumlara girdiklerinde, uygunsuz ve kabul görmeyecek biçimde davranma tehlikesi içinde olduklarını ve bunun statülerini, değerlerini yitirmelerine, reddedilmelerine yol açacağını düşünürler.

Sosyal kaygılı birey, toplumsal bir durumu bir kez bu şekilde algıladığında, bir “kaygı programı” otomatik olarak başlar. Kaygı programı bilişsel, somatik, duygusal ve davranışsal değişikliklerin karmaşık bir bütünlüğüdür. Bu, evrimsel geçmişimizden gelmiştir ve ilkel ortamlarda bizi gerçek tehlikelerden korumak için ortaya çıkmıştır. Ancak tehlike gerçek olmaktan çok imgeselse, bu kaygı yanıtı büyük ölçüde uygunsuzdur. Yararlı bir işlev görmek yerine, algılanan tehdidin uzantısı ve tahdit algısını artıran, yeni bir kaynak haline gelir ve böylelikle sosyal kaygıyı sürdüren ya da arttıran bir kısır döngü ortaya çıkar. İlk olarak kaygının somatik ve davranışsal belirtileri ortaya çıkar. Örneğin yüz kızarması, kendini rezil ettiğinin kanıtı olarak yorumlanır, çarpıntı denetimi yitirmek üzere olduğunun bir işareti haline gelir. İkinci olarak, sosyal kaygılı bireyler, somatik tepkileriyle ve olumsuz sosyal değerlendirilme düşüncesiyle, zihinsel olarak, aşırı meşgul olmaya başlarlar. Bu durumun fark edilmesiyle de bunu sosyal tehdit ve başarısızlık düşüncelerinin yeni kanıtları olarak görürler. Bunun ardından kaygılıların davranış biçimleri pek dostça olmayan tepkilerine yol açabilir buda korkuları kısmen doğrulayabilir (Erkan, 2002).

2. 5. 2. 3. Sosyal Beceri Modeli

Sosyal beceri modeline göre, sosyal kaygı, sosyal beceri eksikliği sonucu oluşur. Yani, sosyal kaygı belli karşılaşmaların gerektirdiği davranışların yetersizliği sonucudur. Bu yetersizliğin nedenleri şu şekilde sıralanabilir (Edelman, 1992);

- a- Kişinin karşılaşmalarda nasıl davranacağı ile ilgili bir deneyimi olmayabilir ya da bunu nasıl yapması gerektiğini öğrenmeye fırsatı olmayabilir,
- b- Kişi bu davranışları öğrense bile, pratiğe koymada yetersiz olabilir,
- c- Kişi davranışları öğrenmiştir, ancak onları uygun bir şekilde pratiğe koyamamaktadır.

2. 5. 3. Sosyal Kaygının Kuramsal Temelleri

Sosyal kaygının kuramsal temelleri aşağıda ele alınmıştır.

2. 5. 3. 1. Psikoanalitik Kurama Göre Sosyal Kaygı

Psikoanalitik kuramda kaygıyı ilk açıklayan Freud olmuştur. Freud'a göre kaygı fiziksel ya da toplumsal çevrelerden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürme işlevlerine katkıda bulunur. Psikoanalitik kuramda üç tür kaygıdan bahsedilmektedir (Yanbastı, 1990):

a) Gerçeklik Anksiyetesi: Dış dünyada tehlikeli bir durumun varlığının algılanmasından doğan ürkütücü bir duygudur. Yaşam için zorunlu bir nesnenin çevrede bulunmaması ya da yaşamın sürdürülmesini tehlikeye atabilecek bir nesnenin ya da durumun ortaya çıkmasından doğar.

b) Ahlaksal Anksiyete: Egoda suçluluk ya da utanç duygusu yaratır. Özellikle, süperegonun vicdan diye bilinen bölümünün tehlikeli saydığı durumlarda ortaya çıkar. Ana-baba otoritesinin içerikleşmiş bir ögesi olan vicdan, benlik ülküsünün kusursuzluğa yönelik beklentilerine uygun düşmeyen düşünce ve eylemlerinden ötürü egoyu cezalandırmakla tehdit eder. Ahlaksal anksiyetenin kökeninde çocukluk yıllarındaki cezalandırıcı ana baba tutumları vardır. Gerçeklik anksiyetesinden farklı olarak, ahlaksal anksiyeteye neden olan durumlardan kaçabilme olanağı yoktur.

c) **Nevrotik Anksiyete:** İçgüdülerden gelen tehlikenin algılanması ile ortaya çıkar. Bir bakıma, ego içgüdülerin birden boşalma istemlerini engelleyemezse sonucunun ne olabileceği korkusudur. Gerçeklikten kaynaklanan ve ahlaksal anksiyetede kişi bu duygunun nedenlerinin farkında olduğu halde nevroitik anksiyetenin kaynağının bilincinde değildir, böyle bir duyguyu neden yaşadığını bilemez.

2. 5. 3. 2. Bilişsel Modele Göre Sosyal Kaygı

Anksiyete yaşayan kişinin zihnindeki temel düşünce, kişisel gücüne yönelmiş bir tehlikedir. Ona göre, kendisine, malına, statüsüne ve diğer dokunulmazlığı olan değerlerine, kısaca sahip olduğu her şeye her an zarar gelmesi ihtimali vardır. Dışarıdan gelen her uyarı bu düşünce temelinde yorumlar, sürekli teyakkuz halinde ve korku içindedir. Bu uyarılar objektif biri açısından değerlendirildiğinde aslında somut bir tehlike yoktur fakat Beck'e göre bu sadece objektif kişinin görüşüdür, anksiyeteyi yaşayan kişinin algıladığı çok farklıdır (Beck, 2005, Akt: Ümmet, 2007).

Bilişsel Model'e göre, anksiyete durumunda insanlar, sistematik olarak var olan tehlikeyi olduğundan daha da abartılı (bilişsel çarpıtmalar) olarak değerlendirirler. Bu tür değerlendirme sonunda otomatik olarak "anksiyete programını" aktive ederler. "Anksiyete Programı", evrimsel geçmişimiz sonunda kazandığımız ve kişisel deneyimlerle geliştirdiğimiz, gerçek bir tehlike karşısında gelebilecek zarardan korunmayı amaçlayan bir dizi tepkiyi içerir (Savaşır, 1998).

2. 5. 3. 3. Davranışçı Modele Göre Sosyal Kaygı

Sosyal kaygının etiyolojisi ile ilgili davranışçı görüş üç yolla bu rahatsızlığın gelişebileceğini öngörür. Doğrudan, koşullanma, gözlemsel öğrenme ve bilgi aktarımı şeklindedir. Doğrudan koşullanma, sosyal ortamlarda kişinin travmatik bir deneyim yaşamasıyla meydana geleceği belirtilmiştir. Gözlemsel öğrenmede kişi sosyal ortamda olumsuz bir deneyim yaşayan kişiyi gözleyerek korkulu hale gelir. Bilgi aktarımında ise, sözel ya da sözel olmayan yolla yani tutumlarla sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisinin kişiye aktarılması yoluyla sosyal korkuların kazanılması söz konusudur. Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerle yapılan araştırmalar sınırlı tipteki sosyal fobilerin daha çok doğrudan travmatik deneyimlerle doğrudan koşullanmasıyla oluştuğunu, diğer yandan yaygın sosyal fobinin çocukluk çağındaki utangaçlıkla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Türkçapar, 1999).

2. 5. 3. 4. Akılcı Davranış Modeline Göre Sosyal Kaygı

Uygun olan ve olmayan duygular Akılcı Duygusal Davranış Modelinin üzerinde durduğu bir olgudur. Kaygı, akılcı olmayan düşüncelere ve makul olmayan inançlara dayandığı için gerçekçi olan davranışı engellediği ve karıştırdığı için uygun olmayan duygu durumu olarak kabul edilmektedir. Akılcı duygusal davranış modeli, insanların hem mantıklı hem de mantıksız olmak için doğuştan olduğu kadar sonradan da kazanılmış güçlü eğilimleri olduğu görüşündedir. Ellis'e göre insanlar hem mantıklı olmak ve hoş şeyler üretmek için önemli potansiyele sahiptirler hem de hem kendilerine hem başkalarına zarar vermek, mantıksız olmak ve aynı hataları tekrarlamak için büyük potansiyele sahiptirler (Corey, 2007, Akt. Baltacı, 2010).

Mantıkdışı inançlar (fonksiyonel olmayan tutumlar), yetişkinlerde olduğu gibi çocuk ve ergenlerde de kaygıya yol açabilmektedir. Sosyal reddedilme ve akademik başarısızlığın "korkunç" olduğuna ilişkin inançları nedeniyle, çocuk ve ergenlerde kişilerarası ilişki kaygısı, sınav kaygısı ve topluluk önünde konuşma kaygısı gözlenmektedir (Çivitçi, 2006).

Akılcı duygusal davranış modeline göre, sosyal fobikler irrasyonel bir biçimde "iyi performans göstermek zorunda oldukları" ve "performans esnasında rahatsızlık duymamak zorunda oldukları" komutlarını kendilerine vererek sosyal fobi belirtilerini ortaya çıkarmaktadırlar. Sosyal fobikler hem doğuştan hem de yetiştirme esnasında topluma karşı sunumda fobik hale gelirler. Toplum içinde konuşurken, topluma karşı konuşma fobisi olan bir sosyal fobiğin amacı, hem iyi konuşmak hem de konuşurken hiçbir rahatsızlık belirtisi göstermemektir (Türkçapar, 1999).

2. 5. 3. 5. Kendilik Sunumu Modeline Göre Sosyal Kaygı

Shlenker ve Leary'in ortaya koyduğu kendilik sunumu yaklaşımına göre, sosyal kaygı, gerçek veya hayali sosyal ortamlarda kişisel değerlendirmelerin var olduğu veya ihtimalinin bulunduğu durumlarda ortaya çıkan kaygıdır. İnsanlar, bir sosyal durum içindeyken ya da öyle bir durumda olacaklarını düşündüklerinde bile sosyal kaygı yaşarlar (Erkan, 2002).

Sosyal anksiyetenin kendilik sunumu varsayımına göre insanlar iki durum karşısında sosyal anksiyete yaşarlar (Dilbaz, 1997):

1. Diğer insanlar üzerinde iyi izlenim bırakma konusunda özellikle isteklidir,
2. İsteddiği izlenimi elde etme konusunda şüpheleri vardır. Bu iki durumdan herhangi biri olmazsa sosyal anksiyete de gelişmez (Dilbaz, 1997).

2. 5. 3. 6. Gestalt Kuramına Göre Sosyal Kaygı

Perls kaygıyı, şimdi ile sonra arasında bir boşluk olarak betimlemiştir. Ona göre birey andan uzaklaştığında, gelecekle meşgul olduğunda kaygıyı yaşamaktadır. Böylece, birey geleceği düşünerek sahne korkusu çekmektedir. Sahne korkusu, gestalt terapide ana temalardan biridir. Sahne korkusu, temas engellemelerinden biri olan kendine çevirmedir. Sahne korkusu yaşayanlarda oksijen azalmasından dolayı soluk alma gücü olabilir, kendilerini temellenmemiş hissedebilirler. Nefes alıp vermeye dikkati çekmek, olabilecek en kötü şeyin ne olduğunu sormak ve özdeşleştiği şeyi oluşturmak, sahne korkusunu ortadan kaldırmak için kullanılacak yöntemlerdir (Acar, 2004).

2. 5. 3. 7. Sosyal-Bilişsel Modele Göre Sosyal Kaygı

Bu modelde hem olumsuz değerlendirilme korkusu, hem de koşullanma dönemleri sosyal kaygılı bireylerin temel zorlamalarının epifenomenini oluşturur. Hatta bu etmenler korkuyu daha da yoğunlaştırabilir. Sosyal beceri eksikliği sosyal anksiyete en çok çekingen kişilik bozukluğunda görülür (Dilbaz, 1997). Bu modelde kişinin, karşılaşmalarda nasıl davranacağı ile ilgili bir deneyimi olmayabilir ya da bunu nasıl yapması gerektiğini öğrenmeye fırsatı olmayabilir. Kişi bu davranışları öğrense bile, pratiğe koymada yetersiz olabilir. Ayrıca kişi davranışları öğrenmiştir, ancak onları uygun bir şekilde pratiğe koymada yetersiz olabilir (Erkan, 2002).

2. 6. Sosyal Görünüş Kaygısı

Tarih boyunca fiziksel görünüm, insanların yaşamında önemli bir yer tutmuştur. Farklı sosyal ortamlarda farklı fiziksel görünümler ön planda olmuştur. Genellikle ideal bayan figürü yağsız ve zayıf, ideal erkek figürü ise kaslı ve yapılı olmuştur. Bunun yanında, medya (dergi, gazete, tv. vb.) sosyal olarak kabul edilen, çekici ve zayıf bayan ve kaslı erkek figürlerini destekleyen yayınlar yaparak toplumun bu ideal figürlere benzeme isteğini arttırmaktadır. Bu genel dürtü insanların kendi vücutlarını olumlu veya olumsuz şekilde algılamasına neden olmaktadır (Mülazımoğlu ve ark., 2002).

Çepikkurt ve Coşkun (2010)'un aktardığına göre; kişinin kendi vücudundan hoşnut olma düzeyi ise beden imgesinden hoşnut olma olarak adlandırılmış (Gökdoğan, 1988). Ayrıca vücut imgesinden hoşnut olmama durumu ise genellikle kişinin kendi vücut şeklinin ve ölçülerinin medyanın, reklam sektörünün ve toplumun kabul ettiği ideal standartlara uygun olmadığına inandığı zaman ortaya çıkacağı üzerinde durulmuştur (Pearce, 1993).

İnsanın görünümüyle alakalı ancak fiziksel görünümünden ziyade bedenine yönelik görüşlerini içeren bir başka kavram sosyal görünüş kaygısı olarak çıkmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı sosyal kaygı bağlamında ele alınıp ve bireyin kendi bedenini değerlendirmesi olarak düşünülebilir.

Doğan (2009) sosyal görünüş kaygısı ile ilgili olarak bireyin beden imajına, görünüşüne yönelik olarak olumsuz algılamaları ve değerlendirmelerinin sonucu olduğunu ve bireyin kendini görünüş açısından değerlendirmesinin bir sonucu olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanında sosyal görünüş kaygısının bireyin yalnızca vücut biçiminden kaynaklanan kaygı olmadığını boyunun uzunluğu, kilosunu, yüzünün şekli gibi nedenlerle yaşanan kaygıları da kapsayan daha genel ve bütüncül bir kaygı olduğunu da vurgulamıştır.

Günümüzde insanlar hem kendilerinin, hem de başkalarının fiziksel görünüşleriyle eskiden olduğundan çok daha fazla ilgi duymaktadırlar. Birçok toplumda gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilebilmektedir. İnsanlar güzel (yakışıklı)-çirkin olmalarına göre değerlendirilmekte, çocukluktan erişkinliğe kadar günele (yakışıklıya) olumlu, çirkine olumsuz değerler yüklenmektedir. Bu durumu kitle

iletişim araçları da körüklemektedir. İnsanlar kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili duygu ve tutum geliştirmektedirler. İdeal ölçülerden sapma, o bireyin kendini değerlendirmesinde değişmeye yol açar (Yaman ve ark., 2008).

Olumsuz beden algısı, bireyin genel olarak vücuduyla ya da herhangi bir organıyla ilgili olumsuz düşünce ve duygularını, diğer insanlara göre kendisini çok daha az çekici bulmasını, bedeniyle ilgili kendisini rahatsız hissetmesini ve bedeninden utanmasını ifade eder. Olumlu beden algısı ise bireyin bedeninden memnuniyetini ifade eder. Olumlu beden algısına sahip bireyler görünüşlerinin onların kişilik, karakter ve değerlerinin asıl belirleyicisi olmadığına inanırlar ve yeme, kilo alma gibi konularda gereğinden fazla zaman harcamazlar. Beden algısı ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelere sahip, görünüşünden dolayı kaygı yaşayan bireylerde gün içinde kusurlu gördükleri yönleriyle çok fazla uğraşma, aynada ya da yansıyan yüzeylerde sürekli kendini kontrol etme ve başkalarıyla kendini karşılaştırma gibi davranışlar sıklıkla görülebilmektedir. Ayrıca bedenine yönelik kaygılar sosyal ortamlarda daha da arttığından dolayı evden dışarı çıkamama ve sosyal ortamlara girmekten kaçınma davranışları görülebilmektedir. Olumsuz beden algısına sahip bireylerde en sık görülen davranışlar, kendini başkalarıyla karşılaştırma, kamufle etme, sık sık aynaya bakma, aşırı makyaj yapma, kusurlu bölgeye dokunma ve onay arama olarak bulunmuştur (Göksan, 2007, Akt. Doğan, 2009).

Görünüş kaygısı bireyin bedenini nasıl algıladığı ile yani beden imajı algısı doğrudan ilişkilidir. Beden imajı bireyin bedeni özellikle de görünüşüyle ilgili algı, düşünce, duygu ve imajlarıdır. Beden algısı, bireyin benlik saygısından başka yeme davranışlarını, sosyal fobi düzeylerini, cinsel davranışlarını, sosyal ilişkilerini ve duygusal durumlarını da belirleyici bir etkiye sahiptir (Doğan, 2009).

2. 7. İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde araştırma konusuyla doğrudan ve dolaylı olarak ilgili olan araştırmaların özetlerine yer verilmiştir.

Göktürk (2011) “Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Özgüven ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi” adlı araştırmasında, ergenlerde sosyal kaygı düzeyinin, sosyal kaygı ile özgüven arasındaki ilişkiyi belirlemek, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne baba eğitimi ve algılanan sosyo ekonomik düzey gibi kişisel, demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği gibi konular incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin genel olarak sosyal kaygı düzeyleri orta, ancak katılımcılardan %13.5’i yüksek düzeyde bulunmuştur. Sosyal kaygının alt boyutları açısından incelendiğinde, ergenlerin en fazla, yeni durumlarda, ikinci sırada olumsuz değerlendirme korkusu ile ve üçüncü sırada genel durumlarda sosyal kaygı yaşadıkları bulunmuştur.

Danışman (2011) “Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Öğrencilerin Güdüsel Yönelimlerinin Kaygı Düzeyine Etkilerinin Araştırılması” araştırmasında bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin güdüsel yönelimleri ile kaygı düzeylerinin, sporcu öğrencilerden elde edilen değişkenlere göre farklılığını tespit etmek olan bu araştırmanın sonucuna göre sporcu öğrencilerin güdüsel yönelimleri ile kaygı düzeylerinde; cinsiyet, yaş dağılımı, kaç yıldır spor yaptıkları, spora teşvik eden unsurlar ve lisans durumları gibi değişkenlere göre farklılıklar belirlenmiş olup güdüsel yönelimleri ile kaygı düzeyleri arasında negatif, spora güdülenmeme ile kaygı düzeyleri arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Çepikkurt ve Coşkun (2010) “Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri” adlı araştırmasında, dans aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı düzeyleri ile beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve sosyal fizik kaygı ile beden imgesinden hoşnut olma düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırmak gibi konular incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre bayanların erkeklere nazaran kendi fiziksel görünümünden daha çok rahatsızlık duydukları yani kendi kendi fiziksel görünüşleriyle ilgili daha negatif duygulara sahip oldukları bulunmuştur.

Özdemir ve arkadaşları (2010) “Genç Yetişkin Üniversite Öğrencilerinde Farklı Türde Egzersiz Uygulamalarının Sosyal Fizik Kaygı Düzeyine Etkisi” araştırmasında 10 haftalık aerobik ve direnç türü egzersizlerinin gen, yetişkin erkek üniversite öğrencilerinde sosyal fizik kaygı üzerinde etkilerini belirlemek amacıyla yapılmış bu araştırmanın sonucuna göre 10 haftalık aerobik egzersizlerine katılan bireylerin sosyal fizik kaygı düzeyleri kontrol grubu ile karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar olmadığı gözlenmiştir.

Baltacı (2010) “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı araştırması, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olup, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımlarının sosyal kaygı puanlarına anlamlı düzeyde yordayıp yordadığını belirlemektir. Toplamda 811 üniversite öğrencisinden oluşan bu araştırmaya göre kız ve erkek öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan (2009) “Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi” adlı araştırması sosyal anksiyete bilişsel ve kendini değerlendirme açısından incelenmiştir. 532 si kadın 249 u erkek toplamda 781 katılımcının olduğu araştırmanın sonucunda sosyal anksiyete ve alt boyutları olan sosyal korku, sosyal kaçınma, performans korku, performans kaçınma, sosyal etkileşim korku, sosyal etkileşim kaçınma ile olumsuz değerlendirilme korkusu, öz eleştiri ve sosyal görünüş kaygısı pozitif yönde, benlik saygısı ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Alpaslan (2009) “Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri İle Yaşam Kalitesinin Araştırılması” adlı araştırmada lisanslı olarak spor yapan ergenlerin depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesi düzeylerini, organize olarak sporla uğraşmayan yaşlıları ile karşılaştırılması gibi konular incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda sporcu gurubun sporcu olmayan gruba göre depresyon, anksiyete ve sosyal kaygı düzeyleri anlamlı ölçüde düşük saptanmıştır.

Amen (2008) “Futbolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Etkisi” araştırmasında bayan ve erkek futbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması ve bazı değişkenlerin etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırmanın sonucuna göre bayan futbolcuların erkek futbol oyuncularına göre daha az kendine güvenli, daha fazla kaygılı, erkekler oyuncularını da bayanlara göre daha fazla kendine güvenli ve daha az kaygılı oldukları saptanmıştır.

Bakıntaş (2008) “Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi ve Sonrasında Yaşadığı Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi” adlı araştırmasında hakemlerin kaygı düzeyleri üzerinde etki eden yaş, klasman, öğrenim gibi bir dizi faktör üzerinde durulmuştur. Araştırmanın sonucunda maç öncesi ve maç sonrası için geçerli ilişim katsayısına göre önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

Mercan (2007) “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Üzerine Etkisi” adlı araştırmasında sosyal kaygısı yüksek ancak patolojik durumda olmayan ergenlerin sosyal kaygılarını azaltmaya yönelik bir programın hazırlanması, uygulanması ve işlevselliğinin sınanması gibi kapsam belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçları bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygısını azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Ümmet (2007) “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerine ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi” adlı araştırmasında üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile aile ortamları arasındaki ilişkiyi incelemek ve öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet rollerine ve çeşitli demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak gibi konular incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile aile ortamları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Develi (2006) “Konya’da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi” adlı araştırmada Konya’da ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarının değerlendirilmesi ve öğrenim durumları, aylık gelirleri, hizmet

içi eğitim kurslarına katılıp katılmamaları, takdir, teşekkür veya madalya alıp almama durumları, sahip oldukları çocuk sayıları, yaşları, cinsiyetleri, öğretmenlik yılları, en son bitirdikleri okul veya aldığı akademik dereceleri ve haftalık ders yüklerine göre sürekli kaygı durumları açısından anlamlı bir fark bulunup bulunmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre kullanılan parametreler ile öğretmenlerin sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Altıntaş ve Aşçı (2005) “Fitness Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları” adlı araştırmasında fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarını belirlemek ve fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algılarını cinsiyete ve spor deneyimine göre karşılaştırılması gibi konular incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda erkek ve kadın fitness uzmanlarının beden imgesinden hoşnut olma, vücut çekiciliği, sosyal fizik kaygı, sosyal fizik kaygının görünümüne ilişkin olumsuz değerlendirme beklentisi ve görünümünden dolayı kendini rahatsız hissetme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Erkan (2002) ‘Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana- Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma’ adlı araştırmasında, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumlarına ve cinsiyete göre değişip değişmediği, sosyal kaygısı düşük ve yüksek ergenlerin ailelerindeki risk faktörlerinin neler olduğu ve anne baba tutumlarını nasıl betimledikleri gibi konuları incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; ana baba tutumu ve cinsiyet değişkenlerinin sosyal kaygı ölçeği puanları üzerindeki ortak etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre ise; sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin ailelerinde, koruyucu ve otoriter ana baba tutumlarının oranının yüksek olduğu; kaygı düzeyi düşük ergenlerin ailelerinde ise demokratik tutumların oranının yüksek, koruyucu ve otoriter tutumlarının oranlarının düşük olduğu sonucu elde edilmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, İzgiç ve arkadaşları (2000) sosyal anksiyete düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin beden algısı puanlarının düşük, sosyal anksiyete düzeyi düşük olanların ise beden algısı puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaştıkları görölmüştür. Araştırmada ayrıca benlik saygısı ile olumsuz beden algısı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu durum sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin kendilerine yönelik olan olumsuz değerlendirmelerinde görünüşlerinin de önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir.

Leary ve Kowalski (1995)' nin sosyal kaygı ile ilgili araştırmaları, sosyal kaygıya neden olan sosyal ortamların özelliklerini araştıran araştırmalar; sosyal kaygıda bireysel farklılıkları ve bireyin duygusal, bilişsel ve fizyolojik tepkilerini araştıran araştırmalar; sosyal kaygıdaki bireysel farklılıkların kaynağını inceleyen araştırmalar ve son olarak da yüksek sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik araştırmalar olmak üzere dört grupta incelenebileceğini ifade etmektedirler. Bu yaklaşımı temel alıp Türkiye'de yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde, bu gruplamaların her birine örnek teşkil edecek araştırmaların çok sınırlı olduğu görölmektedir.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ile toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3. 1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, beden eğitimi öğretmen adaylarının, sosyal görünüş kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere hazırlanan genel tarama modelinde bir araştırmadır. Bir başka deyişle değişkenler arasındaki birlikte değişimin derecesi ortaya konulmuştur.

Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. İlişkisel tarama modelleri ise iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2003).

Bu araştırmada, öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri tarama modeli şeklinde incelenirken, cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, spor branşı, aile gelir düzeyi, doğup büyüdüğü yerleşim yeri, öğrenim gördüğü üniversite ve yaşları gibi değişkenler açısından kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkisel tarama bağlamında ele alınmıştır.

3. 2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye’de üniversitelerde öğrenimine devam eden beden eğitimi öğretmen adaylarından oluşmuştur. Bu amaçla Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında öğrenim gören öğrenci istatistikleri raporu dikkate alınarak örneklem seçilmiş ve beden eğitimi öğretmen adayları belirlenmiştir.

Araştırma örneklemini Aksaray Üniversitesi, Ahi Evran Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Niğde Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okullarının beden eğitimi ve spor öğretmenliği programlarında öğrenim gören beden eğitimi öğretmen adayları oluşturmuştur. Bu üniversitelerin seçilmesi pratik nedenlerden (kişisel bağlantılar sayesinde veri toplamanın kolay ve hızlı olması gibi) dolay olmuştur.

Katılımcılar, belirlenen üniversitelerden tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Tesadüfi örnekleme yöntemi her bir örneklemin seçimine eşit seçilme olasılığı vererek (seçilen birim yerine konarak ya da konulmadan) seçilen birimlerin örnekleme alındığı yöntemdir (Çingı, 1994; Akt, Büyüköztürk ve ark., 2010).

Araştırma için gerekli izin, ilgili yazışmalar neticesinde üniversitelerden alınmış ve araştırma 700 beden eğitimi öğretmeni adayı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ancak bazı ölçeklerin eksik ya da yanlış doldurulması gibi nedenlerden dolayı 100 ölçek analize alınmamıştır. Bu şekilde araştırmaya toplam 600 ölçekle devam edilmiştir.

Araştırma örnekleminin “cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, spor branşı, aile gelir durumu, doğup büyüdüğü yerleşim yeri ve öğrenim gördüğü üniversite” değişkenleri açısından dağılımı tablo 3.1. özetlenmiştir.

Tablo 3. 1. Araştırma Örnekleminin Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı

Cinsiyet	F	%
Kadın	236	39,3
Erkek	364	60,7
Toplam	600	100,0
Öğrenim gördüğü sınıf	F	%
1.Sınıf	144	24,0
2.Sınıf	138	23,0
3.Sınıf	186	31,0
4.Sınıf	132	22,0
Toplam	600	100,0
Spor branşı	F	%
Takım	373	62,2
Bireysel	227	37,8
Toplam	600	100,0
Aile gelir durumu	F	%
0-500	216	36,0
501-1000	227	37,8
1001-1500	70	11,7
1501-2000	51	8,5
2001 ve üzeri	36	6,0
Toplam	600	100,0
Doğup büyüdüleri yerleşim yeri	F	%
İl	358	59,7
İlçe	196	32,7
Köy	34	5,7
Kasaba	12	2,0
Toplam	600	100
Öğrenim gördüğü üniversite	F	%
Aksaray Üniversitesi	148	24,7
Ahi Evran Üniversitesi	117	19,5
Cumhuriyet Üniversitesi	36	6,0
Ondokuz Mayıs Üniversitesi	44	7,3
Niğde Üniversitesi	104	17,3
Muğla Sıtkı Koçman	151	25,2
Toplam	600	100,0

Araştırma örneklemini 2011-2012 eğitim öğretim yılında 6 farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor öğretmenliği programlarında öğrenim gören toplam 600 (236 bayan %39.3; 364 erkek % 60.7) beden eğitimi öğretmeni adayı oluşturmuştur. Ayrıca araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının yaş ortalamaları (\bar{X} Yaş= 22.18±2.24; min=17 - max=33) olarak hesaplanmıştır.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının “öğrenim gördüğü sınıf düzeyleri” açısından örnekleme bakıldığında 114 (%24)’ ünün 1. sınıfta, 138 (%23,0)’ inin 2. sınıfta, 186 (%31)’ sının 3. sınıfta, 132 (%22)’ sinin 4. sınıfta öğrenim gördüğü görülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının “spor branşı” değişkeni açısından dağılımına bakıldığında 373 (%62,2)’ ünün takım sporlarıyla uğraştığı, 227 (%37,8)’ sinin bireysel sporlarla uğraştığı saptanmıştır.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının “aile gelir durumu” değişkeni açısından örnekleme bakıldığında 216 (%36)’ sının 0 – 500 arasında, 227 (%37,8)’ sinin 501 – 1000 arasında, 70 (%11,7)’ inin 1001 – 1500 arasında, 51 (%8,5)’ inin 1501 – 2000 arasında, 36 (%6,0)’ sının 2000 ve üzeri aile gelir durumuna sahip olduğu tespit edilmiştir.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının “doğup büyüdüleri yerleşim yeri” değişkenine göre araştırma örneklemine bakıldığında 358 (%59,7)’ inin ilde, 196 (%32,7)’ sının ilçede, 34 (%5,7)’ ünün köyde, 12 (%2)’ sinin kasabada doğduğu saptanmıştır.

“Öğrenim gördükleri üniversite” değişkeni açısından örnekleme bakıldığında 148 (%24,7)’ inin Aksaray Üniversitesinde, 151 (%25,2)’ inin Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde, 104 (%17,3)’ ünün Niğde Üniversitesinde, 44 (%7,3)’ ünün Gaziosmanpaşa Üniversitesinde, 117 (%19,5)’ sinin Ahi Evran Üniversitesinde, 36 (%6)’ sının ise Cumhuriyet Üniversitesinde öğrenim gördüğü tespit edilmiştir.

3. 3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen ve örneklemdaki beden eğitimi öğretmen adaylarını sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla “Kişisel Bilgiler Formu” kullanılmıştır. Araştırmada ayrıca araştırmanın temel problemini teşkil eden beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma da kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3. 3. 1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmen adaylarına ait kişisel bilgileri elde edebilmek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Sosyal görünüş kaygı düzeyini etkileyeceği düşünülen değişkenlerin yer aldığı ölçme aracında cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, spor branşı, aile gelir düzeyi, doğup büyüdüğü yerleşim yeri, öğrenim gördüğü üniversite ve yaşları ile ilgili sorular sorulmuştur.

3. 3. 2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ölçeği kullanılmıştır. Hart ve arkadaşları (2008) tarafından bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiş öz-bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. SGKÖ (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin 1. Maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ' den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmaları üniversite öğrencilerinden oluşan üç farklı örnekleme yapılmıştır. 512 kişiden oluşan ilk örneklemden alınan verilerle açımlayıcı faktör analizi (AFA), 853 kişiden oluşan ikinci örneklemden alınan verilerle doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. 541 kişiden oluşan üçüncü örneklemden alınan verilerle ise uyum geçerliği ve test tekrar test güvenirliği hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı üç örneklem için sırasıyla .94, .95 ve .94 olarak bulunmuştur. Bir ay arayla iki kez uygulama sonucu elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur.

Bu araştırma için yapılan geçerlik güvenirlik çalışmasında ölçeğin orijinal ölçekteki madde ve faktör yapısını koruduğu görülmüştür. Ayrıca ölçek için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır. Buradan hareketle ölçeğin bu araştırma için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu kanısına varılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın ilk aşamasında, araştırmada kullanılan ölçme araçları değerlendirilmiş, eksik ya da yanlış dolduranlar örneklemden çıkarılmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri; “cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, spor branşı, aile gelir durumu, doğup büyüdüğü yerleşim yeri ve öğrenim gördükleri üniversiteden oluşmuştur. Araştırman bağımlı değişkeni ise beden eğitimi öğretmen adaylarını sosyal görünüş kaygı düzeyleridir.

Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini ortaya koyacak bir desen içinde ele alınmıştır. Her iki ölçekten elde edilen puan dağılımları bilgisayara bağımsız değişkenlerine göre kodlanarak geçirilmiştir.

Verilerin analizinde SSPS 15.00 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada, beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyo-demografik özelliklerine ilişkin verilerin analizinde yüzde ve frekans gibi istatistiksel değerler kullanılmıştır.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin saptanmasında “aritmetik ortalama ve standart sapma teknikleri kullanılmıştır.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet ve spor branşı değişkenleri açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla bağımsız guruplar için t testi tekniğinden yararlanılmıştır.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, aile gelir durumu, doğup büyüdüğü yerleşim yeri ve öğrenim gördükleri üniversite değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (one-way-Anova) testi tekniğinden yararlanılmıştır. Yapılan varyans analizinde varyansın kaynağını tespit etmek amacıyla da çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testine başvurulmuştur. Ayrıca beden eğitimi öğretmen adaylarının yaşları ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmak amacıyla da pearson korelasyon katsayısı tekniği kullanılmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumlar alt problemlerin sırasına göre sunulmuştur.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının “Sosyal Görünüş Kaygısı” ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 1. Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri

	N	\bar{X}	SS
Sosyal Görünüş Kaygısı	600	2.03	.846

Tablo 4. 1’de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden elde ettikleri ortalamaya yer verilmiştir. Buna göre beden eğitimi öğretmen adaylarının ölçeğin genelinden elde ettikleri ortalama açısından ($\bar{X} = 2.03$) sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni açısından Sosyal Görünüş Kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar için t testi tekniğinden yararlanılmış ve sonuçlar tablo 4. 2’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 2. Cinsiyet Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	Sd	t	P
Kadın	236	1. 99	.860			
				598	- .907	.365
Erkek	364	2. 06	.838			

$p < 0.05$

Tablo 4. 2’de araştırma grubunda yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Buna göre cinsiyet değişkeni açısından beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (one-way-Anova) testi tekniğinden yararlanılmış, elde edilen sonuçlara tablo 4.3’te yer verilmiştir.

Tablo 4. 3. Öğrenim Gördüğü Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Sınıf	N	\bar{x}	SS	Sd	F	P
1.Sınıf	144	1.97	807			
2.Sınıf	138	2.13	896	.3		
3.Sınıf	186	1.93	787	.596	2.573	.053
4. Sınıf	132	2.14	898	.599		
Total	600	2.03	846			

$p < 0.05$

Tablo 4. 3'te araştırma örneğinde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırma örneğinde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının spor branşı değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar için t testi tekniğinden yararlanılmış ve sonuçlar tablo 4. 4'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 4. Spor Branşı Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Spor Branşı	N	\bar{x}	SS	Sd	t	P
Takım Sporları	373	2.01	.868			
Bireysel Sporlar	227	2.26	.811	598	2.055	.040

$p < 0.05^*$

Tablo 4. 4'te araştırma örneğinde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının spor branşı değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma örneğinde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının ilgilendikleri spor branşı açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Buna göre bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının gelir durumu değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (one-way-Anova) testi tekniğinden yararlanılmış, elde edilen sonuçlara tablo 4. 5'te yer verilmiştir.

Tablo 4. 5. Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Gelir durumu	N	\bar{x}	SS	Sd	F	P
0-500	216	2.03	.792			
501-1000	227	2.00	.877	4		
1001-1500	70	2.02	.837	595	2.354	.053
1501-2000	51	1.93	.810	599		
2001 ve üzeri	36	2.43	.967			
Total	600	2.03	.846			

$p < 0.05$

Tablo 4. 5'te araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının aile gelir durumu değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının gelir durumu açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının doğup büyüdükları yerleşim yeri değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (one-way-Anova) testi tekniğinden ve farkın (varyansın) kaynağını tespit etmek amacıyla da Tukey testinde yararlanılmış ve sonuçlar tablo 4. 6'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 6. Doğup Büyüdüğü Yerleşim Yeri Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Doğup Büyüdükleri yerleşim yeri	N	\bar{x}	SS	Sd	F	P	Post Hoc. Turkey
1. İl	358	2. 02	.880				
2. İlçe	196	1. 95	.726	3			
3. Köy	34	2. 46	.938	596	4. 428	.004	1-3
4. Kasaba	12	2. 40	1.033	599			2-3
Total	600	2. 03	.846				

$p < 0.05^*$

Tablo 4. 6' da araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının doğu büyüdüğü yerleşim yeri değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının doğu büyüdüğü yerleşim yeri değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre ilde doğu büyüyen ve köyde doğu büyüyen beden eğitimi öğretmen adayları arasında, ilçede doğu büyüyen ve köyde doğu büyüyen beden eğitimi öğretmen adayları arasında sosyal görünüş kaygı düzeyleri açısından anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri üniversite değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (one-way-Anova) testi tekniğinden yararlanılmış, elde edilen sonuçlara tablo 4. 7'de yer verilmiştir.

Tablo 4. 7. Öğrenim Gördükleri Üniversite Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Karşılaştırılması

Öğrenim gördüğü üniversite	N	\bar{x}	SS	Sd	F	P
Aksaray Üniversitesi	148	1.98	.757			
Muğla Sıtkı Koçman	151	1.98	.870			
Niğde Üniversitesi	104	2.00	.837	5		
Ondokuz Mayıs Üniversitesi	44	1.91	.850	594	1.786	.114
Ahi Evran Üniversitesi	117	2.24	.926	599		
Cumhuriyet Üniversitesi	36	2.00	.797			
Total	600	2.03	.846			

$p < 0.05$

Tablo 4. 7' de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri üniversite değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri üniversite değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının doğup yaşları ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla pearson korelasyon testi tekniğinden yararlanılmış ve sonuçlar tablo 4. 8'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 8. Yaş Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki

	Yaş	Kaygı Toplam
Pearson Correlation	1	.081(*)
Sig. (2-tailed)		.047
N	600	600

$p < 0.05^*$

Tablo 4. 8' de araştırma örneğinde beden eğitimi öğretmen adaylarının yaşları ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişki gösterilmiştir. Beden eğitimi öğretmen adaylarının yaşları ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

BÖLÜM V: SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri belirlenmiştir. Ayrıca beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri; cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, spor branşı, gelir düzeyi, doğum yeri, öğrenim gördükleri üniversite ve yaş değişkenleri açısından tartışılarak ele alınmıştır.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının, sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin genelinde elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili yapılan araştırmalarda Carleton (2007), sosyal görünüş kaygısı özellikle bireylerin başkaları tarafından küçük düşürücü ya da olumsuz olarak yargılanmaya yönelik endişelerden kaynaklandığına dikkat çektikleri görülmüştür. Spokas (2007)'da, sosyal kaygının diğerleri tarafından sürekli bir şekilde olumsuz değerlendirilme korkusunu kapsadığını belirtmişlerdir. Bunun yanında sosyal kaygı bozukluğunda bilişsel süreçleri ele alan bir araştırmada sosyal kaygılı bireylerin çevrelerinde olan olumsuz ipuçlarına daha fazla odaklandıkları, dış dünyadan gelen uyarılara olumsuz olarak değerlendirdikleri ve geçmişe yönelik yaşanmış olumsuz hatıraları daha hızlı hatırladıkları sonucuna ulaştıkları belirtilmiştir (Doğan, 2009). Yapılan bir başka araştırma da Yaman ve arkadaşları (2008)'da kişilerin fiziksel benlik algılarında ki artışın yapılan işin verimliliğini artırdığını da vurguladıkları görülmüştür.

Bilişsel kuramcılara göre sosyal görünüş anksiyetesinin özünü değerlendirilme kaygısı oluşturmaktadır (Weeks, Heimberg ve Rodebaugh, 2008). Bu değerlendirilme olumlu olduğunda da (dikkatleri üzerine çektiği için) olumsuz olduğunda da bireyde bir kaygı durumu meydana gelecektir. Bir başka ifadeyle sosyal görünüş kaygısı, birey başka insanlar tarafından incelendiği durumlarda, sosyal ortamlarda ya da performans göstermesi gereken durumlarda rezil olacağı, utanacağı ve utanmasının diğer insanlar tarafından fark edileceği korkusunu yaşamaktadır. Doğal olarak da birey tüm bu olumsuz değerlendirilme durumlarından korku ve kaygı duyacaktır. Bu durum spor ortamı açısından düşünüldüğünde ya da beden eğitimi öğretmeni açısından düşünüldüğünde; fiziksel aktivite ve sportif etkinlikler esnasında sürekli bir gurbun ya da başka bireylerin karşısında olma

durumu söz konusu olacaktır. Dolayısıyla bu durum sportif etkinlikler ve beden eğitimi öğretmenliği açısından daha da önem arz eden bir hal alacaktır. Bu doğrultuda sosyal görünüş kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri de yüksek olacağı düşünülürse bu araştırmadan elde edilen sonuca göre beden eğitimi öğretmen adayları için böyle bir durumun söz konusu olmadığı ileri sürülebilir. Ayrıca Aşçı (2004)' olduğu araştırmada da spor yapan bireylerin yapmayanlara oranla kendilerini fiziksel algılamalarının daha yüksek olduğunun görülmesi araştırmadan elde edilen sonuçla örtüşmüştür.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının **cinsiyet** değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırmada cinsiyet değişkeni açısından sosyal görünüş kaygısı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmadan elde edilen bu sonuca benzer bir sonuç Gümüş (1997)'ün araştırmasında görülmüştür. Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, kız ve erkekler arasında istatistiksel olarak sosyal kaygılarında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Bu sonucun araştırmadan elde edilen sonuçla örtüştüğü görülürken kaygı ile ilgili bir başka araştırmada erkeklerin kızlara oranla daha fazla kaygı yaşadıkları görülmüştür (Leary ve Kowalski, 1995). Bunun yanında üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeylerinin araştırıldığı bir başka araştırmada da kadın ve erkeklerin beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Bayanların erkeklere nazaran kendi fiziksel görünüşlerinden daha çok rahatsızlık duydukları yani kendi fiziksel görünüşleriyle ilgili daha negatif duygulara sahip oldukları bulunmuştur (Çepikkurt ve Coşkun, 2010).

Sporcu ve sporcu olmayan bayanların fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyi ile ilgili yapılan farklı araştırmalarda; spor yapan bayanların fiziksel görünüşleri hakkında sporcu olmayanlara göre daha olumlu algılamalara sahip oldukları ve spora katılımın kişinin bedenine ilişkin tutumlarını, duygularını ve davranışlarını olumlu yönde etkilediği belirtilmiş. Ayrıca sporun beden imgesini arttırırken, sosyal fizik kaygı düzeyini azalttığı vurgulanmıştır (Baştuğ ve Kuru, 2009; Mülazımoğlu ve ark., 2002).

Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından benzerlik göstermesinde her iki cinsiyet gurubunu da sporla ilgilenmeleri ve vücutlarında duydukları hoşnutlukların sosyal görünüş kaygılarına da yansıdığı yorumunu yapabiliriz.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördüğü **sınıf düzeyi** değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmış. Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırma konusuna benzer farklı araştırmalarda da; Gümüş (1997) üniversite öğrencilerine yaptığı araştırmasında sınıflar arasında kaygı yönünden bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Buradan hareketle beden eğitim öğretmen adaylarının öğrenim gördüğü sınıf değişkeninin sosyal görünüş kaygı düzeyleri üzerinde etkili olmadığı görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise beden eğitimi öğretmen adaylarının **spor branşı** değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri konusunda olmuştur. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının ilgilendikleri spor branşı açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Buna göre bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin takım sporları ile uğraşan beden eğitimi öğretmen adaylarına kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Koparan ve arkadaşları (2010), beden eğitimi öğretmenleri ile yaptıkları araştırmalarında ise spor branşları açısından beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal fiziksel kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişler. Bu sonucun araştırmadan elde edilen sonuçla örtüşmediği görülmüştür. Yapılan birçok araştırmada spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere nazaran beden imgelerinden daha hoşnut oldukları bulunmuştur (Aşçı, 2004; Mülazımoğlu, Kirazcı ve Aşçı, 2002). Ancak spor branşının doğrudan sosyal görünüş kaygı düzeyine etkisini araştıran herhangi bir araştırmaya ya da sonuca rastlanmamıştır.

Bireysel sporlar ve takım sporları kendi içerisinde farklılıklar göstermektedirler. Bireysel sporlarda sporcu daha çok bireysel özellikleri ön plan çıkar ve sorumluluk genellikle sporcunun kendi üzerindedir. Yapılan faaliyet sırasında tüm gözlerin kendisinde olacak hissi, adaylarda kaygı riskini arttıracak

olabilir. Ancak takım sporlarında sorumluluk ve performans bir grup tarafından üstlenilir. Takım sporlarıyla ilgilenen adaylar faaliyet sırasında tüm gözlerin kendisinde olma hissinden uzaklaşması gerçeği kaygı oranını daha da azaltacaktır. Bu sebeple takım sporlarıyla uğraşan beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı riskinin daha az olduğu söylenebilir. Araştırmadan elde edilen sonuçta buna bağlanabilir.

Araştırmada öğretmen adaylarının **aile gelir düzeyi** değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının gelir durumu açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmadan elde edilen bu sonuç Stein (1994)'in yapmış olduğu araştırmadan elde ettiği sonuçla örtüşmediği görülmüştür. Stein'in yapmış olduğu araştırmasında sosyal kaygılı bireylerin düşük gelir düzeyine sahip oldukları belirtilmiştir. Düşük ekonomik düzeydeki bireylerin kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu ve ekonomik seviyesi yüksek bireylerinde sosyal kaygı düzeylerinin de düşük olduğu vurgulanmıştır.

Görünüş insanlarda sonradan kazanılan bir durum değildir. Doğum itibariyle insanda var olan ve gelişim sürecinde kendi kontrolünde olmayan görünüş, kişilere kalıtım yoluyla geçen bir olgudur. Dolayısıyla doğuştan var olan görünüşün, ekonomik özgürlükle ya da gelir düzeyiyle kişi tarafından değiştirilemeyecek bir gerçek olması, gelir seviyesinin sosyal görünüş kaygısına direk olarak etki etmesinin mümkün olamayacağı gerçeğini ortaya çıkarmaktadır.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının **doğup büyüdükları yerleşim yeri** açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmış. Beden eğitimi öğretmen adaylarının doğup büyüdükları yerleşim yeri değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Buna göre ilde doğup büyüyen ve köyde doğup büyüyen beden eğitimi öğretmen adayları arasında, ilçede doğup büyüyen ve köyde doğup büyüyen beden eğitimi öğretmen adayları arasında sosyal görünüş kaygı düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Yapılan araştırmalarda büyük şehirlerde yetişen bireylerin kaygı düzeylerinin düşük olduğu gözlenmiştir. Yaşam standartları ve imkanların çeşitliliği düşünülürse doğum yerinin sosyal kaygının artmasında etkili olabileceği bir gerçek halini alıyor.

Yapılan bir çalışmada Gümüş (1997), üniversite öğrencilerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimi küçüldükçe, sosyal kaygı düzeyinin arttığını belirtmiştir.

Beden eğitimi ve spor, insanlar tarafından zevkle ve merakla izlenen faaliyetlerdir. Dolayısıyla beden eğitimi öğretmen adayları görsel açıdan insanlara direk olarak hitap eden bireylerdir. Bu özellikle öğretmen adaylarında kişi öz güveninin önemli olduğunun göstergesidir. Kişi öz güveninin gelişim göstermesi onun yetişme tarzıyla alakalı olduğu düşünülürse, doğup büyüdüğü şehrin büyük ya da küçük olması büyük oranda etkilidir. Dolayısıyla küçük yerlerde yetişmiş öğretmen adaylarının yetişme şekli büyük şehirdekilere göre farklılık göstermesi düşünüldükçe, sosyal görünüş kaygılarının düşük veya yüksek olması gibi farklılıklar göstermesi buna bağlanabilir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının **öğrenim gördüğü üniversite** değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmış. Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri üniversite değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Konuyla ilgili Özdemir (2004)'in yapmış olduğu araştırmada da öğretmen adaylarının sosyal kaygılarının üniversite değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Bu sonuç araştırmamızı destekler niteliktedir.

Beden eğitimi öğretmeni yetiştiren yüksek öğretim kurumunca uygulanan ortak programı kullandıkları bunun da öğrenim görülen üniversite değişkeni açısından anlamlı bir farklılık oluşmamasında etkili olduğu söylenebilir. Beden Eğitimi Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğretmen adaylarına bütün üniversitelerde aynı eğitim programı ve ders şekilleri uygulanıyor olması ayrıca üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında spor kıyafetlerinin tercih ediliyor olması ile görüntüden çok rahatlığın ön planda tutuluyor olmasının, üniversitelerde öğrenim gören öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygıları arasında fark bulunmamasında etkili olabileceği söylenebilir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının **yaş** değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının yaşları ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Bu konuyla ilgili yapılmış ve araştırmadan elde edilen sonuçları destekleyici nitelikte araştırmalara rastlanmıştır (Berkant ve Tuncer, 2010; Gerçek ve ark., 2006).

Beden eğitimi öğretmen adaylarının yaş değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük anlamlı bir ilişkinin olması, yaşın beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri açısından önemli bir değişken olduğunu ancak korelasyonun düşük olması yaşın sosyal görünüş kaygısını çok etkilemediği düşüncesini uyandırabilir.

ÖNERİLER

1- Yapılan bu araştırmada Aksaray, Samsun, Niğde, Kırşehir, Sivas ve Muğla illerinde beden eğitimi ve spor yüksekokullarının beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğretmen adaylarını kapsamıştır. Araştırmanın diğer üniversitelerin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerini de kapsayacak şekilde farklı örneklemler üzerinde gerçekteştirilmesi beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri hakkında daha geniş ve kapsamlı bilgi verecektir.

2- Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri nicel bir şekilde tespit edilmiştir. İleri araştırmalarda nitel araştırma yöntemleri kullanarak beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri hakkında derinlemesine bilgi sahibi olunmasına katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

3- Araştırmada sosyal görünüş kaygı düzeyini etkilediği düşünölen cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, spor branşı, aile gelir durumu, doğup büyüğü yerleşim yeri, öğrenim gördüğü üniversite ve yaş değişkenleri dikkate alınmıştır. İleriki araştırmalarda farklı değişkenlerle birlikte gerçekteştirilebilir.

4- Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının spor branşları ve doğup büyödükleri yerleşim yeri değişkenleri açasından anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Daha sonra yapılacak araştırmalarda bu farklılığın sebepleri de araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, N.** (2004). Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi. Babil Yayıncılık: Ankara.
- Altıntaş, A., Aşçı, F. H.** (2005). Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, III (3) 101-104.
- Alpaslan, A. H.** (2009). Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri İle Yaşam Kalitesinin Araştırılması. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi, Bursa.
- Amen, M. H.** (2008). Futbolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Anthony, M. M., Swinson, R. P.** (2000). The Shyness and Social Anxiety Workbook. Oakland, New Harbinger.
- APA: DSM IV** (2001). Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı. Çev: Ertuğrul KÖRÜKOĞLU, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aşçı, F. H., Kin A. ve Koşar N.** (1998). Effect of participation in an 8 week aerobic dance and step dance aerobics program on physical self perception and body image satisfaction. International Journal of Sport Psychology, 29, 366–375.
- Aşçı, F. H.** (2004). Physical self-perception of elite athletes and non-athletes. Perceptual and Motor Skills, 99, 1047-1052.
- Aşçı, F. H.** (2002). The effects of step dance on physical self perception of female and male university students. International Journal of Sport Psychology, 33, 431-442.
- Bakıntaş, Z.** (2008). Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi ve Sonrasında Yaşadığı Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Ballı - Mülazımoğlu, Ö., Aşçı, F. H.** (2006). Sosyal Fizik Kaygı Envanteri'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 17 (1), 11-19.

Baltacı, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Baltaş, A. (1986). Stres ve Başa Çıkma Yolları, Cenker Matbaacılık, s: 111-116.

Baldwin, M. W., Fergusson, P. (2001). Relational schemas: The activation of interpersonal knowledge structures in social anxiety. .R. Crozier ve L. E. Alden (ed.) International Handbook of Social Anxiety (sf. 235-257). West Sussex, England: Wiley.

Başer, E. (1998). Uygulamaları Spor Psikolojisi. Bağırhan Yayınevi: Ankara.

Baştuğ, G., Kuru, E. (2009). Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri ve Cinsiyet Rollerini Üzerine Bir Araştırma. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29, (2): 533-555.

Beck, A. T., Emery, G. (2006). Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler Bilişsel Bir Bakış Açısı. (Çev: Veysel Öztürk). Litera Yayıncılık: İstanbul.

Beidel, D. C., Turner, S. M. (2007). Shy Children Phobic Adults: Nature and Treatment of Social Anxiety Disorder. American Psychological Association, Washington, DC. Erişim Tarihi: 11.02.2013 http://www.the-iacp.com/assets/CBTBR/cbtbr-vol_55b.pdf

Berkant, H. G., Tuncer, M. (2010). Öğretmen Adaylarının Fen ve Teknoloji Öğretimi Öz-Yeterlilik İnançlarının ve Öğrenme Stilllerinin Değerlendirilmesi. Uluslararası Öğretmen Yetiştirme Politikaları ve Sorunları Sempozyumu II, Mayıs. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak-Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2010). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Akademi: Ankara.

Carleton, R. N. (2007). Social Anxiety and Fear of Negative Evaluation. Journal of Anxiety Disorders. Vol.21, s.131-141.

Civan, A. (2001). Bireysel ve Takım Sporlarında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluluk ve Sürekli Kaygılarının Karşılaştırılması. S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Konya.

- Çivitçi, A.** (2006). Ergenlerde mantıkdışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 7 (12), 27-39.
- Clark, D. M., Wells, A.** (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. (Ed: Heimberg, R.G. Liebowitz, M.R., Hope, D.A. ve Schneier, F.R.), Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment. s: 69-93. New York: Guilford Press.
- Cox, R. H.** (2002). Sport Psychology: Concepts and applications. Illinois, WCB McGraw-Hill.
- Coşkun, M.** (1998). Samsun İl Merkezinde Yaşayan Yaşlıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Bazı Sosyoekonomik Etmenleri. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Samsun.
- Cüceloğlu, D.** (1999). İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları. Remzi Kitapevi: İstanbul.
- Çağlar, E.** (1996). Kaygının Kalp Atım Sayısı Üzerine Etkisi. İstanbul Üniversitesi, Bilim Uzmanlığı Tezi, İstanbul.
- Çepikkurt, F., Coşkun, F.** (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1 (2): 17-24.
- Çolak, E.** (2006). Meslek Lisesi Makine Bölümü Öğretmenlerinin Denetim Odaklarının Medeni Durum, Yaş, Anne Ve Babanın Eğitim Düzeyi Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Edu:7, (2) 1.
- Danışman, İ. H. A.** (2011). Bireysel ve Takım Sporları Yapan Öğrencilerin Güdusel Yönelimlerinin Kaygı Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Develi, E.** (2006). Konya'da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Dilbaz, N.** (1997). Sosyal Fobi. Psikiyatri Dünyası Dergisi, 1, 18-24.

Doğan, T. (2009). Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya.

Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39: 151-159.

Edelman, J. (1992). Ethical Behaviour is Key to Field's Future. Public Relations Journal, no: 48, p. 31-32.

Erkan, Z. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Erbaş, M. K., Küçük, V. (2012). Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere göre Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14: 257-261.

Erdemir-Vefa, A., Bağcı, S. İ., İnan-Yüksel, E. ve Turan, E. (2013). Akne Vulgarisli Hastalarda Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. İstanbul Medical Journal, 14: 35-9.

Erkal, M. (1992). Sosyolojik Açından Spor. İstanbul: Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi.

Ekşi, A. (1999). Ben Hasta Değilim- Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü. Nobel Tıp Kitabevi: İstanbul.

Ertürk, S. (1976). Eğitimde Program Geliştirme. Yelkentepe Yayınları: Ankara.

Fidan N., Erdem M. (1989). Eğitim Bilimine Giriş. Repa Eğitim Yayınları: Ankara.

Filiz, K. (1992). Sporcuların Müsabaka Öncesi Anksiyete Düzeylerinin Tespiti. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, s:34.

Fişek, K. (1985). 100 Soruda Türk Spor Tarihi. Gerçek Yayınevi.

Güleç, C., Köroğlu, E. (1997). Psikiyatri Temel Kitabı. Hekimler Yayın Birliği: Ankara.

Gerçek, C., Yılmaz, M., Köseoğlu, P. ve Sora, H. (2006). Biyoloji Eğitimi Öğretmen Adaylarının Öğretiminde Öz Yeterlilik İnançları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39 (1), 57-73.

Gümüş, M. (2002) . Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

Gümüş, E. A. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Gökdoğan, F. (1988). Orta Öğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi. Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara.

Göksan, B. (2007). Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu. Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği. Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Göktürk, Y. G. (2011). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Öz Güven ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu.

Hart, E.A., Leary, M.R. & Rejeski W.J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. Journal of Sport Exercise Psychology, 11, 94- 104.

Hart, T. A., D. B. Flora, S. A. Palyo, D. Fresco, C. Holle & R. C. Heimberg. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. Assessment, 15, 48-59.

İkizler, C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Yayınevi: İstanbul.

İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. Anadolu Psikiyatri Dergisi,1 (4), 207-214.

Kaplan, H. I., Sadock, B. J. (2004). Klinik Psikiyatri. Nobel Tıp Kitabevi: Ankara.

Karagün, E. (2008). Sosyal Fobi Özellikleri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Aktivitelerin Fobik Tutumlar Üzerine Etkisinin Araştırılması. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Kocaeli.

Karakaş, Y. (2008). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Karasar, N. (2003). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.

Kearney, C. A. (2005). Social Anxiety and Social Phobia in Youth. New York: Springer.

Konter, E. (1996). Sporda Stres ve Performans. Saray Medikal Yayıncılık Başsaray Basımevi: İzmir.

Koparan, Ş., Öztürk, F. ve Korkmaz H. N. (2010). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Özyeterlik Algısı Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Bursa Örneği) e-Journal of New World Sciences Academy, 5, 4, p 286-293.

Köroğlu, E. (2006). Kaygılarımız Korkularımız. Psikiyatri Dizini. HYB Yayınları: Ankara.

Köroğlu, E. (1996). Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu). Psycho Medizine.

Küçükahmet, L. (2001). Öğretim İlke ve Yöntemleri. Nobel Yayın Dağıtım.

Leary, M., R. & Kowalski, R., M., (1995). The Self-Presentation Model Of Social Phobia. Social Phobia: Diagnosis, Assessment And Treatment. Rg Heimberg, Mr Liebowitz, Da Hope, Fr Schneier (Ed), New York: Guilford Pres. P.: 94-113.

Linn, L. (1975). Diagnosis and psychiatry: Symptoms of psychiatry, Vol.1 (A. M. Freeman, H. İ. Kaplan, B. J. Sadockeds) Boltimane: The williams and wilkins company, , p 723–825.

Mercan, S. Ç. (2007). Bilişsel- Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı. Doktora Tezi, İstanbul.

Mülazımoğlu, Ö., Kirazcı, S. ve Aşçı, F. H. (2002), Sporcu ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. Erişim Tarihi: 10.03.2013 <http://www.bilalcoban.com/index.php?id=dokuman&islem=oku&yer=2&kat=10&no=27>.

Özgiiven, İ. E. (2000). Evlilik ve Aile Terapisi. PDREM Yayınları: Ankara.

Öner, N. (1997). Durumluluk - Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliliği. Hacettepe Üniversitesi. Doçentlik Tezi, Ankara.

Öner, N., LeComte, A. (1983). Durumluk Kaygı Envanteri El Kitabı. Bogaziçi Üniversitesi Yayınları: İstanbul.

Öner, N., LeCompte, A. (1985). Süreksiz Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları: İstanbul.

Özdemir, N. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. . Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.

Özdemir, R. A., Çuğ, M. ve Çelik, Ö. (2010). Genç Yetişkin Üniversite Öğrencilerinde Farklı Türde Egzersiz Uygulamalarının Sosyal Fizik Kaygı Düzeyine Etkisi. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 21 (2): 60–70.

Pearce J. (1993). Women's Bodies, Women's Exercise. Australian Journal of Leisure and Recreation, 3 (2): 39-44.

Rapee, M. (1995). Descriptive Psychopathology of Social Phobia. Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment. Ed: Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., Schneier F. R., New York: Guilford Press. p: 41-69.

Savaşır, I. (1998). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım. Türk Psikoloji Dergisi. 14-19.

Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C. ve Mack, D. E. (2007). Social Physique Anxiety in Adolescence An Exploration of Influences, Coping Strategies, and Health Behaviors. Journal of Adolescent Research, 22 (1): 78-101.

Schlenker, B., Leary, M. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: Conceptualization and Model. Psychological Bulletin, 641 – 669.

Spokas, M. E. (2007). Cognitive Biases in Social Phobia. *Psychatry*, Vol.6, No.5, s.204-210.

Stein, M. B. (1994). Setting Thresholds for social phobia considerations from a community survey of social anxiety. *Psychiatry*, 37: 224-228.

Tarhan, N. (2006). *Ruhsal Hastalıklar*. MN Medikal & Nobel Tıp Kitapları: Ankara.

Temel, C., Sunay, H. (2002). Türkiye'de Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programlarına İlişkin Öğretim Elemanı Görüşleri. *Milli Eğitim Dergisi*, (153-154).

Tunç, M., Ünlü, İ. İ., Ünlütürk, A., Sarıtaş, Ö. ve Topuz, S. (2007). Üniversite Gençliğinin Sorunları ve Gelecek Kaygısı. Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi. Lisans Tezi, Ankara.

Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*: Ankara, 247-253.

Ümmet, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul.

Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Koşu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M. ve Gelen, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5, (2).

Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*. İzmir: E.Ü. Edebiyat Fakültesi Yay. No:53.

Yavuzer, H. (1998). *Ana Baba Okulu. Remzi Kitabevi*: İstanbul.

Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, p:44-55.

EKLER

EK 1: SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ					
1. Cinsiyet : Kadın Erkek					
2. Kaçınıcı Sınıftasınız? :					
3. Yaşınız:					
4. Branşınız:					
5. Devam Ettiğiniz Üniversitenin Adı:					
6. Gelir Düzeyiniz: 0-500 500-1000 1000-1500 1500-2000 2000+					
7. Doğum Yeriniz: İl İlçe Köy Kasaba					
Değerli öğretmen arkadaşlar, elinizdeki bu anket beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Sizlerden aşağıdaki maddeleri okuyarak kesinlikle katılıyorum ve kesinlikle katılmıyorum seçenekleri arasında uygun olanı seçerek işaretlemenizi istiyoruz.					
<u>Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.</u>					
	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
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 zorlaştıracığından 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 2: Anket Uygulama İzinleri



T. C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : B.30.2.ASÜ.0.72.00.00/855-4052 22/10/2012
Konu : Anket İzni

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 12.10.2012 tarih ve B.30.2.ASÜ.0.41.00.00/713 sayılı yazınız.

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 112202005 numaralı öğrencisi Metin YÜCEANT'ın "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi" konulu tezi ile ilgili, ilgili Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğü ve Ahı Evran Üniversitesi Rektörlüğü'nden alınan yazılar yazımız ekinde gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


Prof. Dr. Kadri YILDIZ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Eki: 2


AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü
Evrak No: 1187/Öp. Bn.
Tarih: 22.10.2012
Y. Y.

22.10.2012
Görüş
[İmza]

Adres: Aksaray Üniversitesi Merkez Yerleşkesi Rektörlük Binası Zemin Kat:68100 Aksaray/TURKIYE
Tel: 0382 2882039-2882105 Fax: 0382 2882043
E-posta: info@aksarayci.edu.tr Web: <http://www.aksaray.edu.tr>



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı: B.30.2.ASÜ.0.41.00.00/535

22/08/2012

Konu: Anket Çalışması İzni

Sayın Metin YÜCEANT

İlgi: ÖİDB'nin 16.08.2012 tarih ve B.30.2.ASÜ.0.72.00.00/642-3094 sayılı yazısı.

27.04.2012 tarihli dilekçeniz ile "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi" konulu tezinizi hazırlamak amacıyla anket çalışması yapmak için izin talebiniz üzerine Niğde Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi ve Ondokuz Mayıs Üniversitesinden gelen izin yazıları ekte sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Yrd. Doç. Dr. D. Arzu AKOLAS

EK:
1- İlgili yazı (4 Sayfa)



T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı: B.30.2.MÜ.0.72.00.06-730.08.07.00-1486/6330

1906/2012

Konu: Anketler

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İLGİ: 09.05.2012 tarih ve 1659 sayılı AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ yazısı

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 112202005 numaralı öğrencisi Metin YÜCEANT'ın "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi" konulu anket çalışmasını Üniversitemizde uygulama isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Yusuf Ziya ERDİL
Rektör Yrd.

Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı
Tarih: 10.1.12/200
Sayı: 234



T.C.
Cumhuriyet Üniversitesi
REKTÖRLÜK

SAYI : B.30.2.CUM.0.70.00.00/1095 / 2256
KONU:

21/05/2012

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgili 09.05.2012 tarih ve B.30.2.ASÜ.0.72.00.00/367-1659 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 112202005 numaralı öğrencisi Melin Yücesant 'Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi' konulu tezini hazırlamak amacıyla Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki öğrencilerimize yönelik anket çalışması yapma isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. F. C. ÖZPARLI
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ	
TARİH	11.06.12
SAYI	4822
BİREYLER	
REK. ÖZ.	
REK. YAR.	
REK. BAŞ.	
ÖĞR. BİR.	
REK. D.	
ÖĞR. GEL.	✓
ÖĞR. Y.	
ÖĞR. Z.	
İMZA ÖZ.	
BK. T.C.D.	
S. T.C.D.	
KYD.	
H. ÖZ.	
YÖNE. GEL.	
Ö.İ.	
AD. ÖZGEM.	
BAŞ.	

Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı
Tarih : 11.06.2012
Sayı : 4822

Prof. Dr. F. C. ÖZPARLI
12/06/12
Ö.İ. Dairesi



T.C.
NİĞDE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı :B.30.2.NĞÜ.0.72.00.00/302-08-01/938
Konu :Anket Çalışma İzni Metin YÜCEANT

18/05/2012

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

- İlgi: a)09.05.2012 tarih ve B.30.2.ASÜ.0.72.00.00/367-1659 sayılı yazınız.
b)Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğünün 15.05.2012 tarih ve B.30.2.NĞÜ.0.Y1.00.00/302-08-01/568 sayılı yazısı.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğrencisi Metin YÜCEANT' ın "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi" konulu tez hazırlamak amacıyla Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda anket uygulama isteği uygun görülmüştür.

Gereğine arz ederim.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ	
TARİH	23.05.12
SAYI	6254
ÖZET	
GENEL	
PER D	
ÖÇH İŞL	✓
SKS D	
MİD D	
YAPIL D	
BA İŞL D	
STRİ	
KUT D	
HUKUKS	
ÖÇH BER	
İİİS	
ADUSTAN	
BAP	

Mustafa BAYRAK
Prof. Dr. Mustafa BAYRAK
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Metin Yüceant
24/05/12
2012

Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı
Tarih: 24.05.2012
Sayı: 6254



T.C.
AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

Sayı : B.30.2.AEÜ.0.72.00.00-302.08.01/530-1284
Konu : Anket çalışması

26/06/2012

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi: 09.05.2012 tarih ve B.30.2.ASÜ.072.00.00/367-1659 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 112202005 numaralı öğrencisi Metin YÜCEANT'ın 'Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi' konulu tezi kapsamında ilgili yazı ekindeki anket çalışmasını Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bünyesindeki bölümlerde uygulama isteği rektörlüğümüzce uygun görülmektedir.

Bilgilerinize arz ederim.

Sebahat Saylam
Prof. Dr. Sebahat Kudret SAYLAM
Rektör

Metin Yüceant'ın isteği üzerine
18/10/12
20/10/12

Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı
Tarih: 18.10.2012
Sayı: 227

14/06/2012 Memur
14/06/2012 Öğr. İş. Daire. Bşk.
14/06/2012 Öm. Sek. V.

M. HASARAN
C. BEKTAŞ
E. DEMİR



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : B.30.2.ODM.0.70.04.03-044/[117]. 4637
Konu :

16.08.2012

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İLGİ: 09.05.2012 tarih ve B.30.2.ASÜ.0.72.00.00/367-1659 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınız ile belirtilen Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (12202005 numaralı öğrencisi Metin YÜCEANT'ın "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki Öğretmen Adaylarının Sosyal Göçünü Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi" konulu tezinin anket çalışmasını Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda uygulama isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bülgelerinizi ve gereğini arz ederim.


Prof. Dr. Hakan LEBLEBİCİOĞLU
Rektör Vekili

Yakamir Komisyon Başkanı
16/08/12
B. O. B.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlüğü 55139 Kurupelvi/SAMSUN bilgi için irihab : Genel Sekreterlik

Telefon : (0 362) 312 19 30/7014-7015
E-Posta :

Faks : (0 362) 457 60 91
Elektronik AB : www.omu.edu.tr

ÖZGEÇMİŞ

Doğum Tarihi ve Yeri: 19.07.1987 Aksaray

Eğitim Durumu

Lise : Aksaray Lisesi (2000-2004)

Lisans : Aksaray Üniversitesi BESYO (2006-2010)

Yüksek Lisans : Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi
Spor Anabilim Dalı (2011-2013)

İletişim:

metinyuceant@hotmail.com