



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN
FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ
(BİTLİS VE YOZGAT İLİ ÖRNEĞİ)**

Vedat EBEM

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üye. Yaşar ÇORUH

Ağrı-2019

(Her Hakkı Saklıdır.)

T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

VEDAT EBEM

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN
FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ
(BİTLİS VE YOZGAT İLİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Yaşar ÇORUH

AĞRI-2019



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dr. Öğr. Üyesi Yaşar ÇORUH danışmanlığında, Vedat EBEM tarafından hazırlanan bu çalışma/...../2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :

İmza:

Jüri Üyesi :

İmza:

Jüri Üyesi :

İmza:

Jüri Üyesi :

İmza:

Jüri Üyesi :

İmza:

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine ait olup;

Enstitü Yönetim Kurulunun.../.../201...tarih ve / no'lu kararı ile onaylanmıştır.

.... //2019

Doç. Dr. Alperen KAYSERİLİ
Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Δ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

[.../.../2019 ve İmza]

Vedat EBEM

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (BİTLİS VE YOZGAT İLİ ÖRNEĞİ)

VEDAT EBEM

Yapılan çalışmadaki amaç, lisede öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemektir. Araştırmanın evrenini Bitlis ve Yozgat illerinde öğrenim gören lise öğrencileri, araştırmanın örneklemini ise 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Bitlis'teki liselerde öğrenim gören, rastgele seçilmiş 247 erkek, 249 kız öğrenci ve Yozgat ilinde öğrenim gören 201 erkek, 165 kız öğrenci toplamda 822 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmamızda verileri toplamak için; öğrencinin cinsiyeti, yaşı, gelir durumu, spor yapma durumu ve spor yapma süreleri gibi demografik bilgiler elde etmeye yönelik soruların bulunduğu “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Sosyal görünüş kaygısını ölçmek için, Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2010) tarafından Türkçeye çevrilen ve geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği(SGKÖ)” kullanılmıştır.

Araştırmada, ölçekler aracılığı ile elde edilen verilerin analiz edilebilmesi için önce verilerin işlenmesiyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bunun için öncelikle, Bitlis ve Yozgat ”ta öğrenim gören öğrencilerin doldurduğu ölçekler detaylı bir şekilde kontrol edilmiştir. Eksik ya da yanlış doldurulan anketler değerlendirmeye alınmamıştır. Daha sonra araştırmaya uygun olan anketler, bilgisayara aktarılıp, verilerin analizinde değerlendirilmeye tabi tutulmuştur. Verilerin analizi için; SPSS 22.00 paket programıyla veriler bilgisayara aktarılıp işlenmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı analiz yöntemi kullanılmıştır. Bunlar; Frekans, aritmetik ortalama, standart hata, standart sapma ve yüzdelik dağılımdır. Farklı iki bağımsız değişkenler

ile sosyal görünüş kaygı düzeyi arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Bağımsız-Tek Örnek T Test ve ikiden fazla farklı değişken ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Tek-Yön One Way testi yapılarak sonuçlar $P<0,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile yaş arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon ve regrasyon analizleri yapılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları bir puan arttıkça Sosyal Görünüş Kaygı düzeyleri de ters oranda $-0,10$ puan düşüş olduğu gözlenmektedir.

Kız ve erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonrasında $p<,050$ anlamlılık düzeyinde anlamı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p<,183$). Ancak sayısal değer olarak erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin kız öğrencilerden yüksek olduğu sonucu da gözlenmektedir.

Farklı aile gelir düzeyindeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p<,050$ anlamlılık düzeyinde anlamı farklılık olduğu tespit edilmemiştir ($p>,020$, $p>,040$). Aile aylık gelir düzeyi 4000 tl ve üzeri olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin 100-2000 tl arası ve 2001-3999 tl arası olan öğrencilerden düşük olduğu sonucu bulunmuştur. Öğrencilerin aile aylık gelir düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeyinin ters oranda düşmekte olduğu da dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonrasında $p<,050$ anlamlılık düzeyinde anlamı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p>,001$). Spor yaptıklarını ifade eden öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin spor yapmadıklarını ifade eden öğrencilerden düşük olduğu sonucu bulunmuştur.

Haftalık spor yapma süresi farklı olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p<,050$ anlamlılık düzeyinde anlamı farklılık olduğu tespit edilmemiştir

($p>.029$). Haftalık spor yapma süresi 10 saat ve üzeri olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin haftalık spor yapma süresi 7-9 saat arası olan öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Bitlis ve Yozgat'ta öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonrasında $p<.050$ anlamlılık düzeyinde anlamı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p>.000$). Bitlis ilinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin Yozgat ilinde öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Görünüş Kaygısı, Spor Yapma Durumu, Demografik Bilgiler, Frekans, Aritmetik Ortalama, Standart Hata, Standart Sapma, Yüzdelik Dağılım

ABSTRACT
MASTER'S THESIS

**INVESTIGATION OF SOCIAL APPEARANCE LEVELS OF HIGH
SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES
(EXAMPLE OF BİTLİS AND YOZGAT PROVINCE)**

VEDAT EBEM

The aim of this study is to examine the social appearance anxiety levels of high school students in terms of different variables. The population of the study consists of high school students studying in Bitlis and Yozgat provinces, and the sample of the research is randomly selected 247 male, 249 female students in Bitlis and 201 male and 165 female students in Yozgat in 2018-2019 academic year. In order to collect data; "Personal Information Form, which includes questions about obtaining demographic information such as gender, age, income status, sports status and duration of sports, was used. To measure students' social appearance anxiety, 'Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)' was used. SAAS was developed by Hart and friends (2008) and translated into Turkish and validity - realizability checked by Doğan(2010).

In order to analyze the data obtained through the scales, studies were carried out on the processing of the data. First of all, the scales filled by the students studying in Bitlis and Yozgat were checked in detail. Incomplete or incorrectly completed questionnaires were not evaluated. Then, the questionnaires suitable for the research were transferred to the computer and evaluated in the analysis of the data. For the analysis of the data; SPSS 22.00 software was used to transfer the data to the computer. Descriptive analysis method was used in the analysis of the data. These are Frequency, arithmetic mean, standard error, standard deviation and percentage distribution. Independent-Single Sample T Test was used to determine the difference between two independent variables and social appearance anxiety level and One-Way One Way test was used to determine the difference between more than two different variables and social appearance anxiety and the results were evaluated

according to $P < 0.05$ significance level. Correlation and regression analyzes were performed to determine the relationship between social appearance anxiety and age.

According to the results of the research, a significant relationship was found between the social appearance anxiety levels of the students and their ages. Social Appearance Anxiety levels of students decreased - ,010 points, as students' ages increased by one point.

It was found that there was no significant difference in the significance level of $p < ,050$ after the t test to compare the social appearance anxiety levels of female and male students ($p < ,183$). However, it was observed that the social appearance anxiety levels of male students were higher than female students.

There was no significant difference in the significance level of $p < ,050$ after one-way ANOVA test in order to compare social appearance anxiety levels of students with different family income levels. ($p > .020$, $p > ,040$). It was found that the social appearance anxiety levels of students whose family monthly income level was 4000 tl and above were lower than those between 100-2000 tl and 2001-3999 tl. As the monthly income level of the students increases, it is observed that the social appearance anxiety level decreases in the opposite rate.

After the t test to compare the social appearance anxiety levels of the students who did and did not do sports, it was found that there was a significant difference in the significance level of $p < ,050$ ($p < ,001$). It was found that the social appearance anxiety levels of the students who stated that they did sports were lower than those who stated that they did not do sports.

After the one-way analysis of variance (ANOVA) test to compare the social appearance anxiety levels of students with different sporting duration , there was no significant difference in $p < 0.05$ significance level ($p > .029$). It was found that the social appearance anxiety levels of the students whose weekly sports duration was 10 hours or more were higher than the students whose weekly sports duration was 7-9 hours.

It was found that there was a significant difference in the significance level of $p < ,050$ after the t-test to compare social appearance anxiety levels of the students

studying in Bitlis and Yozgat ($p > ,000$). It was found that social appearance anxiety levels of the students studying in Bitlis province were higher than the students studying in Yozgat province.

Key Words: Social Appearance Anxiety, Sports Status, Demographic Information, Frequency, Arithmetic Mean, Standard Error, Standard Deviation, Percentage Distribution



TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans eğitimim ve tez sürecindeki çalışmalarım boyunca her türlü desteğini veren danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yaşar ÇORUH'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Aynı zamanda bütün tez çalışmam boyunca bana destek olan öğretmen arkadaşlarım Edip OTANÇ, Tuncay BİNGÖL ve Bayram POLAT'a teşekkür ederim. Bunların yanı sıra her konuda beni destekleyen ve her türlü desteği sunan ailem, arkadaşlarım ve öğrencilerime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1 Sosyal Görünüş Ölçeği KMO Ve Bartlett Test İstatistikleri.....	35
Tablo 2 Açıklanan Varyans Oranları.....	36
Tablo 3 Madde Faktör Yükleri.....	36
Tablo 4 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Güvenirlilik İstatistikleri.....	37
Tablo 5 Sosyal Görünüş Kaygısı puanlarının mod, medyan, aritmetik ortalama, çarpıklık ve basıklık değerleri.....	38
Tablo 6 Öğrencilerin Öğrenim Görmekte Oldukları İle Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	39
Tablo 7 Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	39
Tablo 8 Öğrencilerin Aile Gelir Düzeyine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	40
Tablo 9 Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	40
Tablo 10 Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	40
Tablo 11 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyetleri İle Spor Yapma Durumları Arasındaki İlişki (Ki Kare Analizi).....	41
Tablo 12 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki (Korelasyon).....	42
Tablo 13 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları	42
Tablo 14 Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Görmekte Oldukları İl Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	43
Tablo 15 Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	44
Tablo 16 Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Aile Aylık Gelir Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova) Testi Sonuçları.....	44
Tablo 17 Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	44

Tablo 18 Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Haftalık Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova) Testi Sonuçları.....	45
--	----



SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

ANOVA : Varyans Analizi

N : Sayı

Ort : Ortalama

SS : Standart Sapma

SGKÖ : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

SPSS : Statistical Pack age for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)



İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI	iii
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	viii
TEŞEKKÜR	ix
TABLOLAR DİZİNİ	x
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	xii
İÇİNDEKİLER	xiii
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	4
1.1.1 Alt Problemler	4
1.2.Araştırmanın Amacı	5
1.3.Araştırmanın Önemi.....	5
1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1. Benlik Nedir?	6
2.1.1. Benlik Saygısı.....	6
2.1.2. Benlik ve Gelişim Evreleri.....	7
2.1.3. Benlik ve Bellek	9
2.2.Sosyal Görünüş Kavramı	9
2.3. Kaygı Kavramı.....	11
2.3.1. Kaygının Psikolojik Anlamı	12
2.3.2. Psikanalizmde Kaygı Kavramı	13
2.3.3. Kaygının Felsefi Anlamı (Ontolojik Kaygı).....	14
2.3.4. Varoluşçulukta Kaygı Kavramı.....	15
2.4. Sosyal Fobi.....	16
2.5. Sosyal Kaygı	18
2.6. Görünüş Kaygısı.....	20
2.7. Sosyal Görünüş Kaygısı.....	21
2.7.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Tarihçesi	21
2.7.2. Sosyal Görünüş Kaygısının Nedenleri.....	22
2.7.3. Sosyal Görünüş Kaygısının Yaygınlığı	24

2.7.4. Sosyal Görünüş Kaygısıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	24
2.8. Spor	28
2.8.1. Sporun Tarihçesi	30
2.8.2. Eğitim ve Spor İlişkisi.....	31
2.8.3. Sporun Faydaları	32
3. YÖNTEM	33
3.1 Araştırma Modeli	33
3.2. Evren ve Örneklem.....	34
3.3. Veri Toplama Teknikleri	34
3.3.1. Uygulama	34
3.3.2 Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	34
3.3.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği(SGKÖ)	35
3.4. Verilerin Analizi	37
4. BULGULAR ve YORUM.....	38
5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER	45
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	45
5.2. Öneriler	48
KAYNAKÇA.....	49
ÖZGEÇMİŞ	63

1.GİRİŞ

Fiziksel görünüm, geçmişe bakıldığında yüzyıllar boyunca insanoğlunun hayatında önemli bir yer tutmuştur. İnsanların ilişik içinde olduğu sosyal ortamlarda birbirinden değişik fiziksel görünümünün önemi fazla olmuştur (Yüceant, 2013).

Araştırma yapan kişiler, beden imajını "kişinin kilosunun, şeklinin ve görünümünün içselleştirilmiş gösterimi" olarak tanımlamışlardır(Markham ve ark. 2005). Vücut olan saygı, kişinin kendi görüntüsünü değerlendirilmesi ya da algılaması olup, kişinin kendi vücudunu olumlu değerlendirememesi genelde görünüş memnuniyetsizliği olarak tanımlanmaktadır(Lunde ve ark. 2007).

Bireyin fiziksel görünümünün sosyal çevresi tarafından olumsuz algılandığını düşünmesi ve bu yönde bir inanç geliştirmesi sosyal fizik kaygısı ya da sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmaktadır. Bu tür bir kaygı, bireylerin bedensel görünümünü ile ilgili olarak diğerlerini gözünde kurmak istedikleri imajı oluşturmada yetersiz kaldıklarını düşünmeleri durumunda ortaya çıkmaktadır (Yaşartürk, Çalık, Kul, Türkmen ve Akyüz, 2014).

Sosyal fizik kaygısı yüksek olan bireyler sıklıkla kendilerini başkaları ile kıyaslamakta (Moscovitch AD, Rowa K), diğerleri tarafından reddedilme korkusuyla daha soğuk ve samimiyetten uzak davranışlar sergilemektedirler (Alden EL, Taylor TC. 2004). Bu da zamanla bireyleri yalnızlığa itmektedir (Amil O, Bozgeyikli H. 2015). Gençlerde riskli davranışlar olarak nitelendirilen alkol ve sigara kullanımı, okulu terk etme ve intihar eğilimi gibi durumların ortaya çıkmasında da sosyal görünüş kaygısı etkili olmaktadır (Ekşi H, Arıcan T, Yaman G. 2016). Çünkü, şahıslar karşısındaki insanlar üzerinde bıraktığı izlenimin etkili olmasını istemesi ve çekici görünme düşüncesinden dolayı çaba harcamaktadırlar. Başkaları tarafından beğenilen kişi olmak her zaman arzulanan bir durum olarak karşımıza çıkmakta ve çoğu insan da çekici olarak değerlendirdikleri kişilerle daha fazla iletişim kurmayı tercih etmektedirler (Yousefi B, Hassani Z, Shokri O. 2009).

Ergenlik çağına gelmiş kişilerin sosyal görünüş kaygısı, bedenlerindeki fiziksel değişimlerin oluşmasıyla birlikte, insanların vücutlarının görünüşleriyle ilgili düşüktükleri endişe ve kaygı edici durum olarak tanımlanabilir (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013). Bireylerin çoğunda görünüşü çekici olan kişilerle daha

fazla etkileşim halinde olma isteği vardır. Bu sebepten dolayı bireyler bu dönemlerde karşısındaki insanların üzerinde olumlu bir etki bırakmak ve çekici görünebilmek için çaba harcamaktadırlar ve bıraktıkları izlenimin iyi izlenim olmadığını düşünen bireyler kaygıya düşmektedirler (Leary, Kowalski, Campbell, 1988).

Harter'a göre (1990) bireyin kendi görünüşü hakkındaki duygularının, yani fiziksel görüntüsüne dair düşünceleri benlik saygısını da etkileyen bir faktördür. Bu dönemde, ergenler sosyal çevre dahilinde kabul edilme ve sosyal olma istekleri ile yoğun bir ilişkide olarak görülmektedirler. Çünkü ergenlik, bir bireyin ilk defa karşı cinsle kurduğu bağ ve bu anlamda, güzel görünme ve etkileme kaygıları yaşadığı ilk dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle, diğer yaş grupları ile karşılaştırıldığında, ergenlikte sosyal görünüş kaygısı durumu daha fazla ve sıklıkla ortaya çıkmaktadır (Leary, Kowalski, Campbell, 1988).

Kişinin görünüşü etkileyen çirkinliğin veya yakışıklılığın kültürel bir değermiş gibi gösterildiği magazin ve reklam gibi programlarda fiziksel görünüm, günlük hayatımızda çoğu zaman bireylerinin duygu, düşünce ve başarılarının önüne geçmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Bireylerin çoğunluğu genelde görünümü çekici olan bireylerle iletişim kurmak istemişlerdir (Alemdağ ve Öncü, 2015). Bu sebeplerden ötürü çoğu insan da çekici olarak değerlendirdikleri kişilerle daha fazla iletişim kurmayı tercih etmektedirler (Yousefi ve ark., 2009). Bu yüzden insan, karşısındaki kişilere karşı olumlu ve çekici izlenim bırakma isteğinden dolayı harekete geçip farklı etkinliklere yönelirler. Kişiler üzerinde bıraktıkları izlenimin olumlu izlenim olmadığı düşüncesine kapıldıkları zaman kaygı yaşamaya başlarlar (Leary ve Kowalski, 1995). Oluşan bu kaygıya, sosyal görünüş kaygısı denmektedir (Kara, 2016). Bu düşünceye sahip bireylerde sosyal görünüş kaygısı, başkası tarafından fiziksel görüntülerinin değerlendirilmesi durumuna karşı verdikleri duygusal tepkidir (Çınar ve Keskin, 2015). Başka bir deyişle sosyal görünüş kaygısı, kişinin fiziksel görünümüyle ilgili düşüncelerini, davranış ve tutumlarını ve yaşantısı boyunca edindiği deneyimleri de içinde barındıran bir kavramdır (Cash ve Fleming, 2002).

Bireyin toplum içerisindeki görünümünden dolayı yaşadığı kaygıyı ölçmek için Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) geliştirilmiştir. SGKÖ kişinin boyu, kilosu, kaslarının yapısı vb. fiziksel görünümün dışında kişinin teninin rengi ve

yüzünün şekli (burun yapısı, gözlerinin güzelliği, gülümsemesi vb.) gibi özellikleri de içinde barındıran bir durumdur (Hart ve arkadaşları 2008). Diğer bir anlamda fiziksel görünümünün dışında daha fazla ayrıntı içeren bir durumdur (Hart, Leary ve Rejeski).

Geçmişimiz boyunca ve günümüzün şartlarında kişiler sağlıklı, fit, kaslı yapıya sahip vb. özelliklerle donanmış olmak ve karşımızdaki kişiler üzerinde etkisi yüksek bir izlenim bırakmak kişiler için önemli bir yere sahip olmuştur. Kişiler güzel ve çekici görünmeyi olumlu olarak değerlendirmiş fakat çirkin bir görüntüye sahip olmayı da olumsuz bir durum olarak değerlendirmişlerdir. Böyle bir durum kitle iletişim araçları tarafından desteklenmekle beraber olması gereken beden yapıları, kişilerin düşünce ve duygularını değiştirmekte ve bedenlerine karşı algı biçimleri üzerinde etki yaratmaktadır (Yaman-Koşu-Tel, Teşneli, Yalvaracı ve Gelen, 2008; Yaşartürk, Çalık, Kul, Türkmen ve Akyüz, 2014).

Bireyin bedenine karşı memnuniyetini ifade eden kavrama olumlu beden algısı denmektedir. Bu kavram kendi arasında bedenine olan saygı, kendi bedenini kabul, bedene karşı oluşan olumlu fikir ve bedeni korumaktır. Beden algısı olumlu olan bireyler, bedeninin görünümünün kişiliğin yapısını, değerlerini ve karakterinin gerçek belirleyicisi olmadığını bilirler (Jung ve Lennon, 2003).

Kişinin kendi bedenine karşı oluşturduğu olumsuz duyguya-düşünceye, sahip olmasına, kişinin kendi bedeninden çekinmesine ve kendini çekici bulmamasına da olumsuz beden algısı denir. Beden algısının olumsuz olması, kişinin fizyolojik görüntüsüne ilişkin duygu ve düşüncesindeki tutum boyutlarından birindeki eksiklik ve bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Farell, Shafran ve Lee, 2006).

Beden algısının olumsuz olmasında aile-medyanın ve arkadaş grupları etkilidir (Esneola, Rodriguez ve Goni, 2010). Sosyal görünüş kaygısı kişinin görünümüyle ilgili bedenine karşı olan olumsuz algısının bir sonucudur (Doğan, 2010).

Bu çalışmada, Bitlis ve Yozgat illerinde farklı liselerde eğitim gören öğrencilerin cinsiyet, yaş, gelir durumu, spor yapma - yapmama durumları ve spor yapma sürelerine göre sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Sporun hayatımızın önemli bir parçalarından biri olduğunu ve sosyal yaşam ile iç içe olduğunu hatırlamakta fayda vardır. Fakat kişilerin sosyal yaşantılarının ve ilgi alanlarının farklılaştığı görülmektedir. Öğrencilerin bazılarının spora ilgili olduğu görülürken bazılarının ise sporla hiç alakası olmadığı sinema, müzik, tiyatro vb. branşlara ilgi duydukları gerçeği ortadadır. Bu aşamada kişilerin sportif faaliyetlere yönelmesini etkileyen faktörler önem arz ediyor. Kişiyi spora yönelten sebeplerden bazıları da görünüşünü güzelleştirme, toplum içerisinde kendini rahat hissedeceği bir vücuda sahip olma duygusudur. Birçok sebep kişileri spora katılmaları için motive edip yönlendirme yapmaktadır. Kişinin genetik yapısı yani kas ve vücut yapısı kısmen bir yere kadar araştırmalarla ortaya konabilir. Bilinen özelliklerde aynı derecede öneme sahip olan psikolojik özellikler de vardır(Şirin, Çağlayan, Çetin ve İnce 2008).

Bu çalışmanın temel problemi, araştırma kapsamında olan lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve farklı değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1 Alt Problemler

1. Öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve spor yapma durumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve spor yapma süreleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve yaş arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve gelir durumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Bitlis ilinde ve Yozgat ilinde öğrenim gören öğrenciler arasında sosyal görünüş kaygısı açısından anlamlı bir fark var mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmadaki amaç lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının spor yapıp yapmama durumu ile bazı demografik özellikler arasındaki ilişkileri araştırmak. Bu kapsamda Bitlis ilinin Tatvan ilçesi ve Yozgat ilinden örnekler alınmıştır.Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

1-Spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında sosyal görünüş kaygısı açısından bir fark var mıdır ?

2-Spor yapan öğrenciler arasında haftalık spor yapma süreleri ve sosyal görünüş kaygısı bakımından bir fark var mı?

3-Kız ve erkek öğrenciler arasında sosyal görünüş kaygısı açısından bir fark var mıdır?

4-Farklı yaştaki öğrenciler arasında sosyal görünüş kaygısı bakımından bir fark var mıdır?

5-Gelir düzeylerine göre öğrenciler arasında sosyal görünüş kaygısı bakımından bir fark var mıdır?

6-Yaşadıkları ile göre öğrenciler arasında sosyal görünüş kaygısı bakımından bir fark var mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Spor birey ve toplum üzerinde psikolojik ve toplumsal etkiye sahiptir. Bu etkilerden kişilik üzerine olan etkileri sevmeyi, sevmeyi, ilgi görmeyi, farklı ortamlarda bulunmayı yeni dostlar edinmeyi, tat almayı kapsamaktadır. Bütün bu durumlar kişinin fizyolojik gelişimiyle beraber psikolojik gelişiminin de ne kadar öneme sahip olduğunu belirtmektedir(Doğan, 2005: 1).

Bu durumda spor psikolojisinin konularından biri olan sosyal görünüş kaygısını etkileyen değişkenlerin incelenmesi araştırmanın önemini vurgulamaktadır. Bu çalışma ile lisede öğrenim gören öğrenciler üzerinde sosyal görünüş kaygısına neden olan etmenler araştırılarak, diğer çalışmalara da ışık tutması ve kaynak gösterilmesi amaçlanmaktadır.

1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Bitlis ve Yozgat ilinde öğrenim gören 822 lise öğrencisiyle sınırlıdır.
2. Araştırma 2018-2019 yılında lisede okuyan 9, 10,11 ve 12'nci sınıf öğrencileriyle sınırlıdır.
3. Araştırmadan edinilen veriler, bulgular elde edilen anket sonuçlarıyla sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

1. Seçilen örneklem grubu evreni temsil etmeye yeterlidir,
2. Uygulamada kullanılan anketlerin güvenilir ve geçerli olduğu,
3. Anketlerin cevaplayan öğrencilerin soruları samimi bir şekilde yanıtladığı varsayılmıştır.
4. Anketler uygulanırken iç ve dış şartlar bütün kişiler için aynı olduğu varsayılmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Benlik Nedir?

Benliğe olan saygı, bireyin kendisine değer vermesi, kendisine olan güveninin yüksek olması benliğine saygı duyması, bireyin kendini değerlendirirken ulaştığı sonuçtur. Benlik kişinin kendisini tanıdığı andan itibaren çevresiyle olan iletişimleriyle oluşur, kişi çevresinde olan bitenleri bunlara göre algılar ve kendine uygun olan yaşantıları benimser. Kişinin kendisini değerlendirdikten sonra karşılaştığı benliğini onaylamasıyla oluşan beğenme durumu, kendisini normalden farklı düşük veya üstün görmeden kendisinden memnuniyet duyması kendini sevmesi, değer vermesi ve kendine güvenmesini sağlayan olumlu bir ruh hali durumudur(Yörükoğlu, 1988).

2.1.1. Benlik Saygısı

Ergenlik döneminde bireylerin yetişkinlik dönemini de etkileyen psiko-sosyal gelişimlerin, en önemli kısım ve boyutlarından biri de benlik saygısı kavramı olarak

karşımıza çıkmaktadır. Benlik saygısı literatürde belirtilen genel ve ortak tanımlamaya göre, bireyin kendini tanımasını, kendi hislerinin farkında olup bunları kendi yaşam perspektifi ile entegre ederek dile getirmesi olarak görülmektedir (DuBois, Felner, Brand ve Phillips, 1996).

Psikanalitik görüşe göre, benlik saygısını tutarlı ve istikrarlı bir şekilde yüksek seviyede tutan bireylerin, toplumsal normlara ve değerlere uyum sürecinde kolaylık yaşadığı ve yaşam döngüsü içerisinde hayatta kalma becerileri ile yüksek korelasyonlu olduğu bulgusu karşımıza çıkmaktadır (McCarthy ve Hoge, 1982).

Sosyolojik anlamda bakıldığı zaman ise, toplumda önde gelen ve fikirsel ve davranışsal anlamda bulunduğu gruplara önderlik eden bireylerin yüksek benlik saygısına sahip oldukları görülmekle beraber, bu durumun hem kişinin bireysel yaşamı hem de sosyal yaşamı için son derece önemli bir etken olduğunu görebilmekteyiz (Brown ve Lohr, 1987).

2.1.2. Benlik ve Gelişim Evreleri

Erikson'un benlik gelişimi hakkındaki modeli sekiz aşamadan oluşmaktadır. Birinci dönem “temel güvene karşı güvensizlik” dönemidir. Temel ihtiyaçlar uyku, beslenme ve boşaltmadır. Bu ihtiyaçlar giderildikçe ve bebek kendisine tanıdık gelen bir ortamda bulundukça benliği uygun şekilde gelişmektedir. Bu dönemden itibaren annenin bebeğine vereceği özenli bakım kişinin temel güven duygusunu oluşturması için önem arz etmektedir. İkinci dönem -özerkliğe karşı kuşku ve utanç-dönemidir. Bu aşamada tuvalet eğitiminin önemi artmaktadır. Çocuk bu aşamada tutma ve bırakma alışkanlığı edinmektedir. Tutma davranışı, bu aşamanın olumsuz atlatılması halinde sınırlayıcı, yasaklayıcı bir tavra, olumlu bir şekilde atlatılması halinde koruyup kollama davranışına dönüşecektir. Benzer durumda bırakma davranışı, saldırganlığa ya da rahatlamaya dönüşecektir. Erikson utanç duygusunun ve kuşku duygusunun birbirine benzer olduğunu ifade etmiş; birbiriyle kardeş davranış ve duygular olarak tanımlamıştır.(Erikson. 1950)

Üçüncü dönem “girişkenliğe karşı suçluluk” dönemidir. Bu dönemde çocuk cinsellikle ilgili farkındalığı artış göstermektedir. Erikson, bu dönemin çocuklar için gördükleri bir rüyaya benzetmektedir. Çocuk, oyun oynadığı zamanlarda bir canavar

veya kaplan olsa da, rüyada hayatını kurtarmak için kaçmayı deneyecektir. Erikson bu aşamada görülen rüyanın, yeni farkına varılan cinsel enerjiden alınan heyecana karşı suçluluk duygusundan kaynaklandığını söylemiştir. Sonraki dönem - çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu- dönemidir. Bu aşamada çocuk üretici olmak zorundadır aksi halde yetersizlik duygusuna kapılacaktır. Erikson bireyin aile yaşamının onu okula hazırlamaması halinde, gelişiminin duraksayacağını söylemiştir(Erikson. 1950).

Gençlik döneminde ise, “kimliğe karşı rol karışıklığı” dönemi yaşanmaktadır. Bu aşamada genç kimlik arayışı içerisinde. Sonrasında ise -yakınlığa karşı yalıtılmışlık-dönemi ortaya çıkmaktadır. Bu dönemde bireyler yakın ilişki tercihinde bulunmaktadır. Aksi bir durumda yalnızlık hissi oluşmaktadır. Takip eden dönemdeki yetişkinlikte -üretkenliğe karşı durgunluk-dönemi gelmektedir. Bu aşamada birey, gelecek nesilleri oluşturmak ve onları yönlendirme düşüncesine sahip olmaktadır(Erikson. 1950).

Son aşamada-ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk- dönemi oluşmaktadır. Bu aşamada birey, geçmiş bütün dönemlerin sonucuyla karşı karşıya kalmaktadır. Ego bütünlüğünün hissedilmemesi durumu ölüm korkusu olarak hissedilmeye başlanmaktadır(Erikson. 1950).

Allport kendi döneminde, psikologların yaptıkları benlik çalışmalarının sekteye uğradığını bu çalışmalara ara verdiklerini belirtmiş ve bunu eleştirip yadırgamıştır. Allport benlikteki gelişimi –proprium- kavramı ile açıklamıştır. Bu eserinde proprium kavramının nelerden oluştuğunu açıklamakla beraber, maddeleri aynı kaynaktan özet yapılarak aktarılmıştır. Birinci madde-beden anlamına gelen benlik- tir(Allport, 1955).

Allport bu evrede sosyal iletişimin önemini anlatmış; dört ve beş yaşına kadar benlik kimliğinin istikrarlı olmasının beklenmemesinin, fakat bu dönemden sonra sabit bir benlik kimliği meydana geldiğini söylemiştir. Üçüncü aşama “ego geliştirme” evresidir. Allport bu evrenin hayatta kalma düşüncesiyle, kendini arama ve benliğini ifade etmeyle ilgili olduğunu dile getirmiştir. Dördüncü aşama-benliğin genişlemesi-aşamasıdır. Bu genişleme birey için önem arz eden, “benim” olarak

tanımlayacağı bireyler, fikirler v.b. ile olmaktadır. Beşinci unsur rasyonellikle alakalı bir durumdur. Birey hayatta karşılaştığı sorunlara rasyonel yaklaşımla çözüm aramaktadır. Altıncı aşama “benlik imgesi” olarak tanımlanmıştır. Allport iki tür benlik imgesi olduğunu belirtmiş, ilkinin bireyin önündeki süreçte olmak istediği ikincisinin ise bireyin olan benliğiyle ilişkili olduğunu belirtmiştir(Allport, 1955).

2.1.3. Benlik ve Bellek

Benliğin bellekle ilgili tanımlayan kuramcılar vardır. McConnell, Shoda, ve Skulborstad (2012) benliği bellek olarak tanımlamış, bireyin bir hastalık sebebiyle yaşantılarını hatırlamasının zor olduğu durumlarda kim olduğu hakkındaki düşüncesinin de belirgin olmadığını söylemişlerdir. Benliğin bu bellek tarafı, ayrıntılı bir şekilde organize edilmiş durumda ortaya çıkmaktadır. Mesela bir kadın anne iken sporcu da olabilir, bu sebeptendir ki, evdeyken anne gibi, egzersiz yaparken spor merkezlerinde sporcu gibi davranmaktadır(McConnell, Shoda, ve Skulborstad, 2012, s.384) .

Benlik, yaşantıları depolar, kazanımları organize eder, aynı zamanda duyguları ve güdülenmeleri de hesaba katılarak tanımlanır. Değişime açık olan dinamik bir yapıya sahiptir(Markus ve Wurf, 1987)

Geçmiş yaşantıların tecrübelerin ve benliğe ilişkin amaçların depolandığı ve “benlik-bellek sistemi” olarak adlandırılan bir yapının varlığından söz edilmiştir(Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Otobiyografik bilgilerin saklandığı belleğin benlikle ilgili olduğunu, kendimiz hakkındaki görüş ve düşüncelerimizin otobiyografik bellek aracılığıyla oluşabileceği ifade edilmiştir. Otobiyografik belleğin bireye kimlik sahibi olma ve devamlılık hissi veren unsur olduğunu gösteren çalışmaların var olduğu aktarılmıştır(Rubin, 1986)

2.2.Sosyal Görünüş Kavramı

Kişilerin birçoğu çekici görünen insanlarla iletişim kurmayı tercih etmektedirler(Alemdağ ve Öncü, 2015). Bu sebepten ötürü kişiler diğer bireyler üzerinde daha etkili bir izlenim bırakmak ve çekici görünmek için çaba göstermektedirler(Yousefi ve ark., 2009). Bu yüzden insan, karşısındaki kişiler üstünde de güzel ve olumlu izlenimler bırakma gayesiyle harekete geçip farklı

etkinliklere yönelirler. Kişiler üzerinde bıraktıkları izlenimin iyi olmadığı düşüncesine kapıldıklarında ise bireyler görünüş kaygısı yaşarlar(Leary ve Kowalski, 1995). Oluşan bu kaygıya, sosyal görünüş kaygısı denmektedir (Kara, 2016). Bu düşünceye sahip bireylerde sosyal görünüş kaygısı, başkaları tarafından kendi fiziksel görünümünün değerlendirilmesi durumunda hissettikleri duygusal durumdur(Çınar ve Keskin, 2015). Benzer bir ifade ile sosyal görünüş kaygısı kavramı, bireyin bedensel görünüşü ile ilgili düşüncelerini, tutumunu ve davranışlarını ve yaşantısı boyunca edindiği deneyimleri içinde barındıran bir kavram olarak tanımlanabilir(Cash ve Fleming, 2002).

SGKÖ kişinin boyu, kilosu, kaslarının yapısı vb. fiziksel görünümün dışında kişinin teninin rengi ve yüzünün şekli (burun yapısı, gözlerinin güzelliği, gülümsemesi vb.) gibi özellikleri de içinde barındıran kapsamlı bir durumdur (Hart ve arkadaşları 2008).

Fiziksel görünüş, geçmişe bakıldığında yüzyıllar boyunca insanoğlunun hayatında önemli bir yer tutmuştur. İnsanların ilişik içinde olduğu sosyal ortamlarda birbirinden değişik fiziksel görünümünün önemi fazla olmuştur (Yüceant, 2013).

Araştırma yapan kişiler, bedenin "kişinin kilosunun, şeklinin ve görünümünün içselleştirilmiş gösterimi" olduğunu söylemişlerdir(Markham ve ark. 2005). Vücuda olan saygının, bireyin bedenini olumlu değerlendirmesi olup, bireyin vücudunu değerlendirirken olumsuz düşünmesi genellikle vücudundan hoşnut olmadığının göstergesi olarak adlandırmışlardır(Lunde ve ark. 2007).

Kendisini bedensel açıdan olumlu değerlendiren bireyler, kişiler arası ilişkilerde daha güven verici ve yaptığı işlerde daha başarılı olurken, kendini beğenmeyen, kendinde birçok kusurlu yanın bulunduğunu düşünen bireyler ise hayatlarının bazı dönemlerinde sürekli huzursuz, güvensiz ve değersiz duygular içerisinde girmektedirler(Ergür 1996, Demirel, 2005).

Bireyin bedenine karşı memnuniyetini ifade eden kavrama olumlu beden algısı denmektedir. Bu kavram kendi arasında bedenine olan saygı, kendi bedenini kabul, bedene karşı oluşan olumlu fikir ve bedeni korumaktır. Beden algısı olumlu

olan bireyler, bedeninin görünümünün kişiliğin yapısını, değerlerini ve karakterinin gerçek belirleyicisi olmadığını bilirler (Jung ve Lennon, 2003).

Kişinin kendi bedenine karşı oluşturduğu olumsuz duyguya-düşünceye, sahip olmasına, kişinin kendi bedeninden çekinmesine ve kendini çekici bulmamasına da olumsuz beden algısı denir. Beden algısının olumsuz olması, kişinin bedensel görünümüne ilişkin duygu, düşünce ve tutum boyutlarından birindeki eksiklik ve bozukluk olarak tanımlanmaktadır(Farell, Shafran ve Lee, 2006).

Bedenine karşı olan algısının olumsuz olmasında aile-medyanın ve arkadaş grupları etkilidir(Esneola, Rodriguez ve Goni, 2010). Sosyal görünüş kaygısı ise kişinin görüntüsüyle alakalı bedenine karşı olan olumsuz algının bir sonucudur(Doğan, 2010).

2.3. Kaygı Kavramı

Freud kaygı kavramını 19.yy’da ayrıntılı olarak incelemeye almıştır. Daha sonraki süreçte de kaygıyla ilgili olarak çalışmalar yapılmıştır. Freud kaygıyı, tehlikeli bir olayla karşılaşıldığında olaya karşı etkili bir davranış gösterememe, ona karşı direnç gösterememe sonucu bilinç altında istemsizce gelişen bir duygu olarak tanımlamaktadır (Ültaş, 2005).

Kaygı, herhangi bir tehdit altındayken hissedilen korku ve gerginliktir(Büyüköztürk, 1997). Ayrıca kaygı, bir tehlikenin sezilmesiyle ona hazırlanırken duyulan güçsüzlük duygusu olarak tanımlanmaktadır (Aydın ve Zengin, 2008).

Kaygı, kavramı yabancı kaynaklardan dilimize “*anksiyete*” kavramının tercümesi yapılarak girmiştir. Kaygı, sebebi bilinmeyen bir nedenden dolayı hissedilen korku, endişe ve sıkıntı ile gösterir. Kişide kötü bir şey olacağına ve bunu engellemede sıkıntı yaşayacağına ilişkin bir düşüncenin belirginleşmesiyle kaygı meydana gelir(Anthony ve Swinson, 2000).

Kaygı, psikoloji dalında çok detaylı olarak kullanılmaktadır. Korku kavramı, hissedilen bir tehlike anında duyuşsal, fizyolojik ve davranışsal tepkilerdir. Genelde

nesne veya kavramlarla ifade edilir. Kişilerin kendilerini tehdit edici faktörlerden korumasını sağlayan önemli bir etkidir(Erkan, 2002).

Sözlükte endişe, korku ve merak anlamlarına gelen kaygı psikoloji literatüründe kişinin uyararla aynı ortamda kalması sonucu oluşan zihinsel, bedensel ve duygusal uyarılmışlık hali şeklinde ifade edilmektedir (Taş, 2005).

Türk Dil Kurumu' na göre kaygı bireyde sürekli kötü bir durumun gerçekleşmesi düşüncesine bağlı olarak beliren ve henüz sebebi bilinmeyen gerginlik duygusudur (TDK, 2019).

Kaygı bilinmez ve belirsiz durumlarda insanın yaşadığı içsel bir durumdur. Kaygı, korkuya benzeyen bir duygudur. Fakat korkuda neden korkulduğu bellidir. Kaygı, tehdit yaratacak bir durumun olduğuna inanmaktır; korku ise tehdit yaratacak bir durumu bilmektir (Stein ve Walker, 2003).

2.3.1. Kaygının Psikolojik Anlamı

Kaygı, herhangi bir tehlike durumunda korkunun yansıması olarak kişide meydana gelen tedirginlik hali ya da akıldışı korku durumu olarak belirtilebilir. Kaygı nesnesi olmaması sebebiyle korkudan ayrılır, korkunun kişi ya da bir olay karşısında nesnesi belli iken kaygının nesnesi belli değildir(Budak, 2000:437). Kaygılı insan bir şeyden korkmuş gibidir, kendini rahat hissetmez ve kuruntu içindedir (Dağ, 1999: 181).

Kaygı ve korku birbirine benzetilmesi ve karıştırılmasıyla en çok gündeme gelmektedir. Korku kavramı kaygı kavramı birbirinden çok farklıdır. "...düşmanı belli olduğu için yenmesi daha kolay olan korku düşüncesi, insan olmamızın bir sonucu olarak yerini düşmanı belli olmadığı için yenmesi zor olan kaygı durumuna bırakır."(Dağ, 1999: 188).

Korku ile kaygı arasında bulunan üç temel fark vardır. Bunlardan birincisi kaynaktır. Korkunun kaynağı belli olan duygudur, kaygının ise kaynağı belli değildir. İkinci fark şiddettir. Korkunun kaygıya göre şiddeti daha fazladır. Üçüncü fark ise süredir. Korku kısa süreli, kaygı ise uzun süreli devam eden ruh halidir. Korkudan ayrımı yapılan kaygının meydana gelmesinde etkili olan bazı öğeler bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, alışılmış ortamın ortalıktan kalkması, iki öğe olumsuz

durumların ortaya çıkaracağı sonuçlardır. Üçüncü durum insanın inandığı bir fikre ters olarak yaptığı hareketin meydana getirdiği çelişki durumudur. Son öge ise, gelecek zamanda neler oluşabileceğinin bilinmemesi durumudur(Cüceloğlu, 1991: 277-278).

İnsan karşı karşılaştığı herhangi bir durumu ya da olayı tehdit olarak görürse bu korkuyu ortaya çıkarır. Benzer duruma gerçek dışı anlamlar yükler ise kaygıyı meydana getirir. Yani ortaya çıkan olaya veya duruma gerçekçi olarak bedensel tehdit olarak bakıyorsa korku, bedenselliğin dışında düşünceler ortaya çıkarıyorsa kaygı durumu yaşanır(Özer, 2008: 11).

Kaygıyı olumlu bir duygu ve olumsuz bir duygu hali olarak görmek mümkün olabilir. Kaygıyı olumsuz olarak belirten şeyler, akla mantığa uygun olmaması ve düşünceleri rahatsız etme durumudur. Kaygıyı olumlu olarak tanımlayan haller ise, korkulan durumlarla karşılaşınca bireyi uyarması ve tedbir aldırması, kişiyi daha mutlu ve başarılı olmaya yöneltmesi ve kişilik gelişiminde etkin olmasıdır(Ersevimi, 2005: 304-305).

2.3.2. Psikanalizmde Kaygı Kavramı

Kaygıyı öne çıkaran psikoloji kuramı Psikanalizm'dir. Psikalizimin kurucusu olan Freud kaygı durumunu ilk olarak ele alan bilim insanıdır. Freud'a göre kişi etrafına uyum sağlayabilecek bir varlıktır. İnsan hayatını uyum sağlayarak sürdürür. Kişinin amacı olmayan bir davranışı sergilemediği gibi, yaptığı her davranışlar uyum sağlamaya yönelik bir davranıştır.'Psikanaliz'e Giriş' adlı eserinde Freud, kaygı, korku ve dehşet kavramlarını birbirinden ayırır. Ona göre kaygı o anlık durum olup, nesnesiz olan durumdur. Korku ise nesnesi olan durumdur. Dehşet ise beklenmedik bir anda karşılaşılan durumu ifade eder. Freud bu açıklamalarına dayanarak kaygının dehşete karşı koruyucu olduğunu belirtir(Freud, 1984: 201).

Kaygıyı karışık bir durum olarak belirten Freud, kaygının temelinde kişiliğin ilkel yanı olan idin bastırılması durumunun olduğunu ifade eder. Mesela kapalı alanlarda bulunmaktan korkan bir erkek çocuğu aslında cinsel isteklerini ve ilişki

kurma ihtiyacını açıklamaktan dile getirmekten korkmaktadır. Diğer bir deyişle kaygının asıl sebebi engellenme durumudur(Davison ve Neale, 2004: 33).

Psikanalizm'in temsilcilerinden Otto Rank, kişinin doğduğu anda ilk kaygıyı yaşadığını söyler. Çünkü rahat koşullardan sonra zor koşullu bir ortama geçiş kişinin ilk kaygısını ortaya çıkarır. Kişilerin genel olarak bastırma istediği bu kaygı, kişinin hayatındaki etkisi çeşitli dönemlerde meydana gelerek davranışları etkileyerek varlığını devam ettirir. Yani kişinin yaşantısı boyunca tüm kaygı halleri ilk kaygının yansımaları olarak meydana gelir. İnsanların kurdukları ilişkiler bozulup bitince ilk kaygı olarak nitelenen ayrılma kaygısı meydana çıkar(Geçtan, 2005: 204-205).

Horney, kaygının bilinçdışı olarak ortaya çıktığını belirtir ve davranışlara etki ettiğini ifade eder. Ona göre kaygılı birey kendini çaresiz durumda hisseder. Kaygının akıl dışı olması kişinin istemediği bir durumdur. Çünkü insan akıl dışı bir durumun etkisi altında olmak istemez. "İnsan, içinde olduğu durumu ne kadar korkunç, kontrolsüz ve var olan durumla baş edilemez algılsa, o kadar kaygı yaşar."(Dağ, 1999: 186).

Psikanalizim'de bu yönleriyle ele alınan kaygının bir diğeri ise ölüme ilişkin kaygı duygusudur. Ölüm kaygısının temelinde yok olma fikri yatmakla birlikte, plan ve projelerin biteceği düşüncesi ve artık deneyim yaşanamayacağı düşüncesi yatar. Ölüm en kolay korku yaratan nihai kaygıdır. 'Şimdi varız ama bir gün olmayacağız' fikrine ve ölümün kaçınılmaz oluşuna, bu korkunç gerçeğe ölümcül korkuyla tepki verilir. Yani ölüm kaygısı, ölümün eninde sonunda gerçekleşeceği fikriyle ve farkında olmayla, var olmaya devam etme arzusu arasındaki gerilimden doğar (Yalom, 1999: 19). Ölümün farkına varmak kişiye hayatta olmama düşüncesi verir. Ölümün farkında olmak kişiyi çoğu şeylerden uzak tutar ve hayata anlam katar. Ölüm kişiye varlığın ertelenemeyeceği düşüncesini aşılır(Sayar,2000: 81).

2.3.3. Kaygının Felsefi Anlamı (Ontolojik Kaygı)

Psikoloji anlamında sebepsiz olarak yaşanan endişe durumunu belirten kaygı kavramına felsefi literatürde de anlamlar yüklenebilir. Kaygı, içinde bulunulan hayatın anlamsız oluşunun, eksikliğinin, düzensiz ve amaçsız oluşunun farkına varıldığında yaşanan duygu halidir(Cevizci, 2005: 991).

Kaygı, kişinin dünyada olup biten şeylerin acı durumu karşısında içinde olduğu zorluk duruma karşı hissettiği duygudur(Güçlü, Uzun, Uzun ve Yolsal, 2002: 710). Öte yandan kaygı, belirli bir nedene bağlanamayan, nitelik olarak belirsiz bir korku hali ya da daralma duygusu olarak bilinmektedir (Akarsu, 1998: 97).

Kaygı, kişilerin dünya yaşamının anlamsız oluşu karşısında üstüne çöken yokluk durumundan kendini temizlemesi ve kendisine gelmesi için gerekli olan ruh durumuna denir(Güçlü ve diğerleri, 2002: 710).

2.3.4. Varoluşçulukta Kaygı Kavramı

Varoluşçuluk, 19. yy sonlarında ortaya çıkan ve bireylere verdiği önemden dolayı farklı olan ve kaygı kavramını etraflıca işleyen felsefe akımıdır. Varoluşçuluk akımına bu kavramı kazandıran filozof Kierkegaard'dır. İnsanın genel anlamda akıl yoluyla kavranmayacağını bildiren Kierkegaard, kişinin biyolojik ve rasyonel yönünden başka psikolojik tarafının da değerli olduğunu belirterek kişinin psikolojik tarafıyla anlaşılmasının uygun olduğunu söyler. Bu düşüncesiyle beraber kaygı kavramını araştırır. Kierkegaard kaygıyı kişinin yokluktan kurtulması için gerekli olan ruh durumu olarak görür. Kierkegaard kaygı durumunun korku durumundan çok farklı olduğunu söyler. Çünkü korkuya neden olan bir sebep vardır. Kaygı bir yokluk durumunu belirtir. Korku kontrol edilebilirken kaygı asla kontrol edilemez. Çünkü sonu olan bir varlık olan birey yokluğu hiçbir zaman yenemez (Deren,1999: 116).

Kaygının sadece bireylerde bulunduğunu belirten Kierkegaard, bunun sebebini kişinin ruhsal bir varlık olmasına bağlar. İmkanlar kaygıyı besler. Her yeni imkan ve şartların gerçekleşmesinde gizil olarak kaygı vardır. Bu açıdan bakıldığında insanın imkanlarını özgürlüğü ile gerçekleştirdiği düşünülürse özgürlüğün içinde kaygıyı bulundurduğu denilebilir. Birey özgür olduğu kadar kaygılıdır(Sayar, 2000: 73).

Kaygı geleceğe yönelik olarak o anda ortaya çıkar. Gelecek ise özgürlük için bir imkândır ve gelecek zaman içinde mümkün olandır. Geleceğin belirsizliği ise insanı kaygı içinde bırakır çünkü kaygı ve gelecek birdir. Çünkü kaygı belirsizlik durumudur, gelecek de belirsizlik içerdiğinden gelecek insanı kaygılandırır(Kierkegaard, 2004: 163).

Kaygı, kişiyi uğraşlarından uzak tutar ve yalnızlaştırır. Bu yalnızlık duygusu ise kişinin kendisi olup olmayacağı hususunda karar vermesini sağlar. Kaygı insanın karar verebilmesine olanak sağlayarak kişiye kendi gerçekliğini gösterir. İnsanı içine gömüldüğü ilişkilerinden ayırır ve farkındalık yaratır. İnsanlar bundan sonra ya kendine özgü olmayan duruma devam eder ya da kendi sorumluluğunu üstlenir. Bu nedenle ilk başta korkuyla zıt düşen kaygı tüm duygulardan özeldir. Kaygı insanın içinde olduğu ve bağlı olduğu dünyada ne olacağını düşünerek var olan kişinin yapısıdır (Blackham,2005: 99-100).

Dünya içinde varlık olduğunu ve bu dünyaya fırlatılmışlığını fark ettiği anda Dasein kaygı duyar. Nesnesi yokluk olan kaygı, Dasein'ın varlığını açıklar. Kaygı ile kendisini anlayabilen, kendisinin farkına varan Dasein, varlık haline gelir ve bu durum Dasein'ı planına doğru götürür. Bireyselliğini benimseyen Dasein aynı anda özgür varlık olduğunun da farkına varır. Çünkü kendi olanaklarının farkına vararak onlara doğru yönelir ve olanaklarını kendi kişisel seçimleriyle gerçekleştirme çabasına girer. İmkânları gelecekte olan Dasein'ın varlığı geleceğe yöneliktir ve seçimleriyle kendini aşma ve kendi varlığını oluşturabilme çabasındaki Dasein'ın dünya içerisindeki varlığı kaygıdır (Çüçen, 2003: 79-80).

Kaygı bir yokluk durumudur ve Dasein'ın sonu olan varlık oluşu ile yüzleşmesi sonucunda meydana çıkmaktadır. Kaygının yokluk ile belirlenmiş olması ise insan varlığının imkânlar ile seçilmesini ve saçmalığın tehdidi altına bulunmayı ifade eder. Kaygı, kişinin dünyanın korku hali karşısında geçici oluşunu da açığa çıkarır. İnsanın geçici oluşu ise ölüm ile ilgilidir. Ölüm hayatı anlamlı ve kıymetli kılar. Kişinin sadece kendisinin tecrübe edebileceği ölüm sürekli kaygı sebebidir(Magill, 1992:58-59).

2.4. Sosyal Fobi

Sosyal fobi 'Abartılmış ve genellikle kişiyi olaylar karşısında etkisiz hale getiren korku' olarak tanımlanır(Çakır, 2010). Sosyal fobi genetik yapıyla da alakalı olan ve çevredeki zorlayıcıların karşılıklı etkileşimi ile ruhsal bozuklukların gelişmesine neden olan yapı ve çevre arasındaki ikili etkileşimin sonucudur (Türkçapan,1999).

Sosyal fobi, açık ve sürekli olarak bir veya birden fazla sosyal durum veya sosyal performans durumunda bireyin alışmadığı insanlar tarafından açıkça tenkit edilme ihtimalinin bulunduğu durumlardan korkma olarak tanımlanmaktadır. DSM-IV kriterlerine göre birey küçük düşeceği ya da utanacağı bir davranış sergilemekten korkar. Bu kriterler göz önünde bulundurulduğunda sosyal fobi açıkça sosyal kaygının bir derecesi olarak yansıtılmaktadır(Leary&Kowalski, 1995).

Sosyal fobisi olan bireyler genellikle kaygılarının başlangıcından itibaren verdikleri fizyolojik tepkilerin farkındadırlar (Heimberg ve ark., 1995). Sosyal fobiklerin kendi davranışlarını olumsuz yorumlama eğilimleri vardır. Yaşadıkları olumlu olayların üstünde fazla durmazken, olumsuz olayları abartıp sürekli anımsarlar. Yaşadıkları olay olumlu ise bunun nedenini çevrede ararken, olumsuz olayların nedenini kendisinde ararlar (Koyuncu, 2011). Sosyal fobikler bu durumu kendilerine yakıştıramazlar. Bu nedenle kendilerine duydukları güven azalır, hatta kendine acıma, kendini sevmeme gibi tepkiler görülebilir. Sosyal fobikler mükemmeliyetçi olduklarından kendilerinde sürekli kusur bulurlar; başkaları tarafından sevilmediklerini düşünürler. Tüm bunların sonucunda değersiz olduklarını inanırlar (Burkovik, 2010).

Sosyal fobili bireyler kendilerini endişelendiren ortamlara girmekten kaçınırlar. Önceden yaşanan kötü tecrübelerle dayanılarak, aynı durumun tekrar edeceği düşünülür ve öğrenilmiş çaresizlik yaşar. Bunun sonucu olarak kişi sorunu çözmek için hiçbir çaba göstermez. Sosyal fobide ön plana çıkan temel bir düşünce de ‘Ben bunu yapamam’ düşüncesidir (Burkovik, 2010). Sosyal fobikler korktukları durumla karşılaşmak zorunda olduklarında veya beklenmedik bir anda böyle bir durumla karşılaştıklarında çeşitli bedensel tepkiler gösterirler. Farklı kaygı bozukluklarında çeşitli bedensel tepkiler görülmektedir. Örneğin, panik bozuklukta daha çok göğüste sıkışma veya ağrı hissi, çarpıntı görülürken, toplumsal kaygıdaysa daha çok ağız kuruluğu, yüz kızarması ve terleme görülmektedir (Köroğlu, 2006).

Sosyal kaygılı bireyler korktukları ortamlara girmekten kaçınırlar. Kaçınma davranışının sonrasında ise kendisini suçlar, bu davranışı kendisine yakıştıramaz ve öfke duyar. Kaçmak ilk anda kişiyi rahatlatırsa da, uzun dönemde kişinin kendisi ve başkalarına ait düşüncelerini doğrulamasına sebep olur (Koyuncu, 2011).

Sosyal kaygılı bireyler kendilerini rahat hissetmedikleri ortamlarda güvenlik arayıcı davranışlar sergilerler. Bu davranışlara örnek olarak bardak veya fincanı sıkıca tutma, aşırı koyu makyaj, az konuşma, siyah gözlük takma, göz temasından kaçma, dış görünüşünün iyi olması için aşırı gayret, sınıfta gerilerde ve dikkat çekmeyecek bir yerde oturmak sorunun daha da büyümesine sebep olur (Clark ve Wells, 1995).

Sosyal kaygı yaşayan insanlar toplumsal ortamlarda utanç duymaktan korktukları gibi, çevrelerindeki insanların bu durumu anlayacağından da korkarlar. Çevreleri tarafından ‘zayıf’, ‘kaçık’, ‘aptal’ gibi değerlendirilmekten korkarlar. El veya seslerinin titremesinin anlaşılmasından korktukları için başkalarının yanında yemek yeme, yazı yazma gibi eylemleri yapmaktan kaçınırlar (Köroğlu, 2006). Fobi, ortada bir tehlike olmadan, mantığa uymayan, daha farklı bir korku olayı olarak tanımlanabilir. Kişinin çevresinde bulunan dış koşulların dışında meydana gelir (Erkan, 2002).

2.5. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı toplumsal ortamlara katıldığımızda onurumuzun, saygınlığımızın sarsılması korkusunun neden olduğu, hem psikolojik hem bedensel hem de davranışsal belirtilerin eşlik ettiği, işlevsel olarak ta ciddi kayıplara neden olmuş olduğu bir anksiyete bozukluğudur (Bal, 2010).

Sosyal anksiyete, DSM IV-TR’ de (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2001) aynı yerde bulunan insan kalabalığı önünde konuşma, bu insanlar tarafından izlenildiğini düşünme, ya da tanımadık insanlarla karşılaşma sonucunda bu kişilerle iletişime geçme ile beliren sürekli bir korku olarak tanımlanmaktadır (Çakır, 2010). Sosyal kaygı, bireyin başkaları karşısında olumlu izlenim bırakma isteği bağlamında olumsuz izlenim bırakacağına dair oluşan endişedir (Creed ve Funder, 1998; Leary, 1983; Purdon, Antony, Monteiro ve Swinson, 2001; Schlenker ve Leary, 1982). Sosyal kaygı, “değerlendirilme kaygısı” olarak da adlandırılabilir (Beck ve Emery, 1985).

Sosyal kaygı, başkaları tarafından denetleneceği hissi ve sosyal ortamda hissedilen korkudur (Yalom, 2008).

Sosyal kaygı kavramı, kaçınma, kritize edilme kaygısı ve değersizlik olarak belirlenen alt boyutlarda ele alınıp incelenmektedir.

Kaçınma: Sosyal ilişkilerden kaçınma, iletişim kurma konusunda isteksiz davranma, konuşma güçlüğüünün olması, otorite kaygısı yaşama ve herkes tarafından izleniyormuş gibi hissetmenin sosyal kaygının belirtilerini içerdiği ifade edilmiştir.

Kritize Edilme Kaygısı: Kendini kontrol çabasının fazla olması, hatalı davranma konusunda korku duyma, küçük düşme korkusu ve reddedilme kaygısını kapsamaktadır.

Değersizlik: Kendisini değersiz hissetme, memnuniyetsizlik, başarısızlık, eleştirileri kabul etmeme, kişisel özelliklerini kabullenememe davranışlarını kapsamaktadır (Özbay ve Palancı, 2003). Gerçek veya hayali sosyal ortamlarda kişisel değerlendirmenin var olduğu veya olma ihtimalinin bulunduğu durumlarda ortaya çıkan kaygıdır (Schlenker ve Leary, 1982). Sosyal kaygının başlangıç yaşına yönelik çeşitli görüşler bulunmaktadır. Yapılan araştırmada 13-24 yaşları arasında sosyal kaygının başlayabileceği bildirilirken (Ümmet, 2007), başka bir araştırmada sosyal kaygı başlama yaşı olarak 15 gösterilmektedir (Khashdan, 2007). Baltacı (2010), her ne kadar sosyal kaygının başlangıcının ergenlik dönemi olduğu ifade edildiğini bildirse de, 35 yaşından sonra da başlayabileceğini belirtmiştir. Bireyin sosyal kaygı düzeyi, yaşanan stres kaynaklarına ve ihtiyaçlarına göre farklılık gösterebilmektedir. Sosyal kaygı, kaygı bozuklukları arasında bireye en fazla zararı veren kaygı türüdür. Sosyal kaygı, yaşanabilecek diğer kaygı türlerine göre bireyin sosyal ilişkilerine direkt etki etmektedir. Yüksek düzeyde sosyal kaygının yaşanması, sosyal ortamlardaki ve karşı cins ile kurulan ilişkilere zarar verip, bireyin yalnız kalmasına yol açmaktadır (Noyes ve Hoehn-Saric, 1998).

Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı karşılaşılabilecek bir durumdur. Sınıf ortamında konuşmaktan çekinen ve kendisini ifade etmekte zorlanan öğrenciler olabilmektedir. Üniversite öğrencileri, bulundukları konum itibarıyla yoğun

ilişkilerin yaşandığı bir dönem olduğundan, sosyal ilişkiler ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle, üniversite döneminde sosyal kaygı önemli incelenmelidir (Ümmet, 2007).

Yapılan araştırmalarda sosyal kaygının erkeklerde daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Bu oran neredeyse sosyal kaygı yaşayan kadınların iki katı kadardır (Schneier ve ark., 1992).

Sosyal kaygılı bireylerin özellikleri; daha çok içedönüktürler, özgüven eksikliği yaşarlar, benlik saygıları düşük, sosyal becerileri zayıftır, incinebilirlik düzeyleri yüksek, eleştirilmeye tahammül edemeyen, reddedilmeye ve olumsuz değerlendirilme karşısında duyarlılık gösterip, hakkı olan için mücadele etmede güçlük çekerler ve benliğini yetersiz görme duyguları vardır (Spokas ve Heimberg, 2008). Bu kişiler başkalarının yanında yemek yerken, konuşurken, yazı yazarken endişe ve kaygı yaşar. Bunun sonucu olarak yüz kızarması, nefes darlığı, huzursuzluk, kekemelik gibi fiziksel belirtiler yaşarlar(Koyuncu, 2011). Aslında mahcup olacaklarını düşündükleri şeyin gerçekleşmesi pek düşük bir olasılıktır. Feci olarak tanımlanan şey sosyal kaygı yaşayan kişi tarafından abartılmış olabilir. Örneğin; randevusunda bir kez bile kekelerlerse hor görüleceğini düşünebilirler (Heimberg ve ark., 1995). Ramaiah (2005)'a göre sosyal kaygının 3 belirtisi vardır. Bunlar:

- Başkalarının bakışlarına maruz kalma korkusu,
- Eleştirilme ve değerlendirilme korkusu,
- Toplum içinde utanma korkusu.

Bu bireylerin korku duydukları durumlar ise birisiyle tanıştırılma, otorite konumundaki kişilerle görüşme, başkasının yanındayken telefona cevap verme, evde misafir kabul etme ve bir şey yaparken seyredilme şeklinde sıralanmıştır (Güre ve Ağaoğlu, 2005).

2.6. Görünüş Kaygısı

Kişilerin dış görünüşünün başkası tarafından nasıl değerlendirildiği düşüncesine kapıldıklarında yaşadığı kaygı ve gerginliğe görünüş kaygısı denmiştir. İnsanlar çoğu zaman beğenilmek isterler. Dışarıdan insanların kendilerini nasıl gördüğü, görünüşünde herhangi bir sıkıntı olup olmadığı kişiler için bazen çok

önemli bir hal alır. Görünüşünden dolayı kaygı yaşayan bireyler çoğu zaman toplum içerisine çıkamazlar, kendilerini toplumdan soyutlar hale gelirler(Doğan, 2010).

2.7. Sosyal Görünüş Kaygısı

İnsanlar kendilerinde var olan beğenilme duygusunu çeşitli yollarla beslemeye çalışırlar. Bu yollardan biri de kişinin iyi, güzel bir dış görünümüne sahip olmasıdır. Bireyler bu beğenilme isteği ile geçmişten bugüne kadar güzel bir görünüme sahip olmak, kendilerine uygun vücut ölçüleri ve şekillere sahip olmak için estetik ameliyatlara yaptırmak, fiziksel etkinlikler yapmak gibi çeşitli uğraşlar içinde olmuşlardır. Çünkü güzel bir dış görünüşün kişinin kendine olan güveninde, kendisiyle ilgili zihinsel ve duygusal algılamalarında, dolayısıyla psikolojik olarak sağlıklı olmasında, kişiler arası ve toplumsal ilişkilerde olumlu anlamda etkilere sahip olduğu düşünülmektedir (Gökdoğan, 1988; Grogan, 1999; Öksüz, 2012).

Hart ve ark. göre sosyal görünüm kaygısı; kişinin kilosu, boyu ve kas yapısı gibi genel fiziksel görünüşün ötesinde kişinin teni ve yüzünün şekli vs. gibi özellikleri içeren bir kavramdır. Sosyal kaygının bir çeşidi olarak belirtilen sosyal görünüş kaygısında, fiziksel görünümün de ötesinde daha detaylı ve kapsamlı durumdur(Doğan, 2010,151).

Sosyal görünüm kaygısı, kişinin bedensel görüntüsüyle ilgili beden algısının olumsuz olması sonucu olarak değerlendirilmekle birlikte (Doğan, 2010) fiziksel olarak (gençlik, yaşlılık, şişmanlık vs.) benlik algısıyla psikomotor boyutta kendini değerlendirmesi olarak da ilişkilendirilmektedir (Fox, 1997). Fiziksel olarak benliğe olan saygı, bedenine olan memnuniyet, beslenme düzeni, bedensel aktivitelere motive olma ve bedensel aktivitelerle sosyal görünüş kaygısı arasında ilişki bulunmaktadır(Yousefi ve diğ.,2009). Başka bir söylemle, sosyal bedensel kaygıyı kapsamakta olan ve kişinin kendi bedeninin görünümünün bir sonucu olarak, diğer insanların da değerlendirilmesiyle kişinin yaşamakta olduğu gerginlik ve kaygı durumudur (Hart ve diğerleri, 2008).

2.7.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Tarihçesi

Sosyal kaygı ve fobilere ilişkin açıklamaların tarihi antik döneme kadar dayanmaktadır. “Sosyal fobi” kavramı, ABD’de ilk olarak Beard (1879) tarafından

tanımlanmış ve Fransa’da ilk olarak Janet (1903) tarafından, piyano çalarken, yazı yazarken ya da konuşurken diğer bireyler tarafından gözlenmekten korkan kişileri anlayabilmek için kullanılmıştır. Sosyal fobinin DSM sisteminde sınırları belirli olan ilk adım atılmıştır(Bayraktutan, 2014).

Geçmişte bilim insanlarının sosyal kaygıyı normal bir kişilik özelliğiymiş gibi değerlendirmesi diğer yandan başka bir klinisyen grubun kişilik bozuklukları olarak ele alması uzun bir süre ihmal edilmesine sebep olmuştur. Liebowitz ve arkadaşlarının (1985) “ihmal edilmiş kaygı bozukluğu” isimli çalışmasının akabinde psikiyatri biliminde çalışmaların sayısında önemli bir artış yaşanmıştır (Bayraktutan, 2014).

2.7.2. Sosyal Görünüş Kaygısının Nedenleri

Cücelioğlu’na (1999) göre, sosyal anksiyiteye sebep olan temel unsurlar aşağıda sıralanmıştır.

Desteklerin çekilmesi: Eskiden beri alışılmış çevrenin ortalıktan kalktığı durumlarda kişilerde kaygı durumu meydana gelir.

Olumsuz olan sonucu beklemek: Yeteri kadar hazırlık yapmadan sınava girme durumlarında kişiler kaygı duyar.

İçsel çelişki: Alışılmış davranışlarımızın ve fikirlerimizin dışına çıkarak davranışımızla çelişen bir durum ortaya çıktığında kaygı durumu ortaya çıkar.

Bilişsel çelişki: Kaynağı güdü ve heyecan olan bir çözüme ulaşmaya dek duyulan kaygı durumudur.

Belirsizlik: Gelecek zamanda karşımıza çıkacak durumları önceden bilemediğimiz için bu durum kişilerin önemli bir kaygı nedenidir(Aktaran: Karaman, 2009).

Sosyal kaygının oluşumunda çeşitli faktörler etkili olabilir. Bu faktörler genel olarak incelendiğinde aşağıda belirtildiği şekilde değerlendirilebilir.

- Irklar, etnik gruplar ve kişiler arasında oluşan biyolojik farklılıklar
- Kültürel süreç içerisinde belirlenen psiko-sosyal farklılıklar.

Bütün ulusları ya da etnik grupları etkileyen savaş, yoksulluk, doğal afet gibi travmatik stresler (Bandelow&Michaelis, 2015). Çocuk doğduğu andan itibaren aile

denilen sosyal ortamın içinde gelişimine devam eder. Bu sosyal ortam çocuğun psikolojik yapısını, davranışsal özelliklerini etkileme gücüne sahiptir. Türk toplumundaki çocuk ailenin aynasıdır anlayışı da ailenin çocuk üzerindeki etkisine vurgu yapmaktadır. İlk çocukluk döneminden itibaren çocuk ailesini gözlemlemekte ve model almaktadır. Yemek yemekten, konuşma, yürüme şekline kadar ailesini taklit eden çocuk sosyal etkileşim bağlamında da ailesini rol model olarak görmektedir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek ebeveynler dış dünyanın tehlikeleri üzerine aşırı yoğunlaşmakta ve çocuklarını sosyal ortamlardan uzak tutma çabası içine girdiklerinden dolayı çocuk, dış dünyayı tehlikeli görmektedir, bunun sonucunda da uyumsuz ve negatif davranışlar sergileyebilmektedir (Ledley ve Heimberg, 2006).

Sosyal kaygıya etki eden genetik faktörler incelendiğinde, sosyal kaygılı bireylerin aileleri ile yapılan çalışmalarda, diğer aile bireylerinin de sosyal kaygıya yatkın olduğu görülmüştür. Hem yetişkinlerde hem de çocuklarda sosyal fobi ve sosyal kaygının anlamlı rolü olan genetik faktörlerin olduğu varsayımını güçlendiren birçok kanıt bulunmaktadır. Bu konuda en geçerli bilgileri bize ikiz çalışmaları vermektedir. Tek yumurta ikizlerinde sosyal fobi oranı % 24 iken, ayrı yumurta ikizlerinde bu oran % 15 tir. Yakın akrabalarla yapılan çalışmalarda sosyal fobiklerin yakınlarında prevalans %16 bulunmuştur (Öztürk -Kılıç,1999).

Kagan (1994) tarafından yapılan bir derleme çalışması sosyal kaygının doğuştan gelen özelliklere sahip olduğu varsayımını desteklemektedir. Bu incelemede, 400 tane bebek 4 aylıkken, 14 aylıkken ve 21 aylıkken sosyal ve anti-sosyal uyarılara maruz bırakılmış duyarlılıklarına göre de sınıflandırılmıştır. Yüksek duyarlılık sahibi olanların %75'inin daha utangaç, küçük duyarlılığa sahip olan kişilerin ise sadece %10'unun utangaç olduğu bilgisi elde edilmiştir. 7,5 yaşında ve 13 yaşında yapılan incelemede yüksek duyarlılığa sahip çocukların düşük duyarlılığa sahip çocuklardan daha utangaç olduğu sonucu elde edilmiştir. Sosyal kaygının gelişiminde etkili olan diğer bir faktör de sosyal çevre ve aile faktörüdür. Aile faktörüne bakıldığında zaman öncelikle bağlanma şekli üzerine düşünülmektedir. Ebeveynleriyle güvenli bağlanma yaşayan bireylerin saplantılı ve korkulu bağlanan kişilere göre sosyal kaygıları daha düşük olduğu bulunmuştur (Karaşar, 2014; Türe, 2013).

Sosyal kaygının oluşumunda çevresel faktörlerin, genetik faktörlere göre daha etkili olduğu görülmektedir. Özellikle sosyal model alma yoluyla elde edilen öğrenmeler sosyal kaygının temelini oluşturabilmektedir. Girdiği ortamlarda insanlardan kaçan, iletişimi iyi olmayan, sosyal ortamlara girmekten kaçınan ve çeşitli konularda korku duyan ailelerin çocuklarında da bu davranışların olduğu gözlenmiştir. Annelerin, yaşadıkları kaygıyı çocuklarına yansıttıkları ve bu durumun çocukların sosyal ilişkilerini olumsuz etkiledikleri tespit edilmiştir (Rosnay ve ark., 2005).

2.7.3. Sosyal Görünüş Kaygısının Yaygınlığı

Sosyal kaygı toplam nüfus içerisinde en yaygın problemlerden biridir. Sosyal kaygı bozukluğu ABD’de sık görülmekte olan psikolojik rahatsızlıklar arasında %13 oran yer almaktadır. Türkiye’de ergenler üzerinde Bayramkaya, Toros ve Özge (2005)’in yaptıkları çalışmada sosyal kaygının yaygınlık oranını %14,4 olarak bulmuşlardır. Ülkemizde sosyal kaygı ile ilgili yapılan araştırmalar oldukça azdır, üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyitenin yaşam boyu sıklığı % 9.6 olduğu görülmüş. Ergen bireylerde meydana gelen (13-17 yaş) bir araştırmada ise sosyal anksiyitenin görülme oranı %14.4 olduğu saptanmıştır(Dilbaz,1997’den aktaran Demir Özdikmenli, 2009).

Uzun süren nedenleri ve sonuçları olasıyla dolayı son yıllarda dikkatleri üzerine çeken problemlerden biridir.Bu uzun süreli sonuçları arasında düşük akademik başarı, mesleki yetersizlik, depresyon, intihar eğilimi ve düşük sosyal ilişkiler bulunmaktadır (Flanagan et.al., 2008).

2.7.4. Sosyal Görünüş Kaygısıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.7.4.1. Bilişsel yaklaşım

Bilişsel modele göre SAB’lı bireyler sosyal bir ortama girdiklerinde istenmeyeceklerine ya da utandırıcı bir duruma düşeceklerine dair bir düşünce ve inanca sahiptirler. Bu sebeple bireyler sosyal ortama girdiklerinde ya da girmeyi

istediklerinde korku yaşarlar (Özgüven ve Süngur, 1998). Sosyal kaygıyla ilgili ilk açıklamalarda bulunan Beck ve ark.'larına (1985) göre, SAB'lı kişiler sosyal durumlar içinde kendi yeteneklerini küçük görür veya bu durumlarda tehdit edici bazı şeylerin meydana gelme ihtimalini gözlerinde büyütür sosyal ortamları tehlikeli görürler. Bu kurama göre sosyal kaygının temelinde işlevsiz düşünceler vardır. Bu işlevsiz düşünceler genelde refleksiftir ve kişilerin duygu ve davranışlarını etkileyerek sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Beck, 2015).

Sosyal kaygının bilişsel yaklaşımına göre sosyal kaygılı bireyler aşırı koruyucu veya müdahaleci ebeveynlere sahiptirler. Bu durumda bireyler hayatın zorluklarıyla başa çıkacak yeterlilikte olmadıkları ve diğerlerinin değerlendirmelerinin önemli olduğu mesajıyla karşı karşıya kalırlar. Böylece kişiler iki temel düşünce geliştirirler. Bunlarda ilki kişiler başkaları tarafından olumsuz değerlendirilir ve eleştirilir diğeri ise başkalarının olumlu değerlendirmeleri bireyler için çok önemlidir. Böylece kişiler sosyal etkileşimlerde diğerleri tarafından nasıl algılandığına ilişkin belli varsayımlar oluştururlar, karşı tarafın kendileri için yüksek standartlar belirlediğini düşünürler ve bu standartları karşılayıp karşılayamayacaklarını bilmek isterler. Ancak bu hedef çoğunlukla olumsuz sonuçlanır çünkü kişilerin başkalarının onları nasıl algıladığına ilişkin zihinsel temsilleri her zaman olumsuzdur. Bu durum olumsuz sosyal sonuçlara neden olabilmektedir. Bu modele göre olumsuz beklentiler sosyal kaygıyı arttırmakta ve yaygınlaştırmaktadır. Bu yaklaşımda bireylerin sosyal kaygılarının sebep olduğu tehlikelere ilişkin olumsuz düşüncelerin değiştirmelerini engelleyen faktörler ele alınmıştır(Rapee ve Heimberg, 1997)

Bireylerin bu olumsuz düşüncelerini engelleyemediklerine dair dört madde belirlenerek açıklanmıştır:

Bireyin bir sosyal ortama katılmadan daha önceki düşüncesini etkileyen gerçekçi olmayan inançlar, o kişinin sosyal duruma ilişkin tutumlarını etkilemektedir (Kalkan, 2008; Sertelin Mercan, 2007).

2.7.4.2. Davranışçı yaklaşım

Davranışçı yaklaşım, sosyal kaygının oluşumuyla ilgili üç sebep ortaya atmaktadır: Doğrudan koşullanma, gözlemsel öğrenme ve bilgi aktarımı. İlk olarak doğrudan koşullanma, toplumsal durumlara karşı kişinin travma yaşaması sonucu kaygı duyması ile tanımlanmaktadır. İkinci sebep olarak gözlemsel öğrenmenin bireyin sosyal alanda olumsuz deneyim yaşayan başka bir bireyi izleyerek korkunun ortaya çıkmasıdır. Son olarak bilgi iletmeye ise sözel ya da davranışsal ifadelerle sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisinin bu kişilere iletilmesiyle sosyal kaygının ve korkunun ortaya çıktığı bilinmektedir (Çakır, 2010).

Çocukların ebeveynlerinin toplumsal ortamdaki davranışlarını gözlemleyerek kendi davranış kalıplarını oluşturduklarını belirtmişlerdir. Çocuk, ebeveynini toplumsal ortamlarda tedirgin gözlemlediğinde uygun davranışları gözlemleyemeyecek ve yanlış davranışları taklit edecektir. Aksine, sosyal anlamda yeterli ve aktif, çocuklarıyla iletişim halinde olan ve çocuklarına kendilerini ifade etmeleri için fırsat sağlayan ebeveynler ise çocuklarının uygun sosyal ilişkiler kurabilmesine imkân sağlayabilecektir (Leary ve Kowalski, 1995).

2.7.4.3. Sosyal beceri yaklaşımı

Heimberg ve Juster tarafından geliştirilen bu modelde, birey sosyal beceri eksikliği nedeniyle korku yaşar. Başka bir ifadeyle, bu eksiklik nedeniyle değerlendirilmekten endişe duyar. Olumsuz değerlendirilmek endişesi bireydeki temel kaygıları oluşturmakla birlikte endişeyi daha da arttırabilir (Heimberg ve ark., 1995).

Sosyal beceri modeline göre sosyal endişe, sosyal beceri eksikliği sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşımda hem olumsuz değerlendirme fobisi, hem de koşullanma süreçlerinin kişilerin sıkıntılarının nedenini oluşturmaktadır (Dilbaz, 1997). Sosyal beceri kişinin, sosyal görevlerini uygun bir şekilde yerine getirebilmesini sağlayan özel yeteneklerdir (Sümer, 2008). Sosyal beceriler birçok sözlü ve sözsüz davranıştan meydana gelmekle birlikte jest ve mimikleri uygun bir şekilde kullanma, ses tonunu ayarlama, göz kontağı kurma, kendini ifade edebilme, söz hakkı alabilme, sosyal ilişkileri başlatma, sürdürme, geliştirme sosyal becerilere

örnek verilebilir (A. Çivitçi ve N. Çivitçi, 2009). Bu becerileri bilmeme ya da kullanamama sosyal anlamda yetersizliklere yol açabilir. Sosyal yetersizlik, kişinin sosyal becerileri öğrenmeye fırsatının olmaması veya bu davranışları öğrenmiş olsa bile pratiğe koyamamış olmasından kaynaklanabilir.(Erkan. 2002)

2.7.4.4. Bağlanma yaklaşımı

Sosyal kaygıların oldukça küçük yaşlarda meydana geldiğini ve bu konuda bebekle bakım veren kişi arasında kurulan ilişkinin niteliğinin önemini belirtmiştir. Bağlanma kuramına göre bebek hayatta kalabilmek için çalışmaktadır. Bunun için gerekli olan biyolojik ve sosyal gereksinimlerini sağlanabilmesi bakım veren kişiyle mümkündür. Bebek için çok önemli olan bu kişiyle kurduğu bağ ile hayata ilişkin algıları da şekillenmektedir. Doğumdan sonra ilk aylarda bebek tarafından geliştirilen içsel çalışma modelleri sayesinde kendi benliği ve diğer kişilerle ilişkili temsillerini oluşturur. Eğer içsel çalışma modelleri olumsuz ise, diğer bireylere karşı güvensiz olur. Bu güvensizlik beraberinde kaygıyı doğurur ve kişi ilerleyen dönemlerde başarılı davranışlara ulaşacağına güven duymaz. Bu kaygılar başarısızlığa dair kehaneti doğrulamakla birlikte olumsuz bilişsel yapılanmalarını da pekiştirmektedir(Vertue, 2003).

2.7.4.5. Kendilik sunumu yaklaşımı

Kendilik Sunumu Yaklaşımı, Leary ve Schlenker (1986) tarafından geliştirilen en kapsamlı yaklaşım modelidir. Birey sosyal durumlarda başkaları için odak noktası olma, konuşmaya ve sohbete katılma gibi durumlarla karşı karşıya gelmektedir. Bu yaklaşıma göre, sosyal ortamlarda kişisel farklı görüşlerin olduğu veya ihtimalinin belirttiği durumlarda sosyal kaygının ortaya çıktığı savunulmaktadır. Sosyal ilişkiler içine giren bireylerde, kişilerarası değerlendirme beklentisi gözlemlenmektedir. Bu yaklaşım modeline göre sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, benlik imajıyla ilgili düşünceleri sosyal kaygıya sebep olmakla birlikte başka insanlara karşı kendilik sunumunu sürekli kontrol etme kaygı tutumu sergilerler. Bu kişiler kendilerinde olumsuz bir izlenim bırakma endişesi yaşamadıkları, başkalarının görüşleriyle ilgisiz oldukları ve yine başkaları tarafından kabul edileceklerine

inandıkları zaman sosyal ortamlarda ve kişilerarası etkileşimde güven duymaktadırlar. Bu şartların oluşması zor görünmekle birlikte hayli bir düşünce olarak ortaya çıkar. Böylece belirli bir izlenim oluşturmak istemelerine karşın, başka insanlar üzerinde arzuladıkları izlenime kavuşamayacaklarına inandıkları için sosyal kaygı duygusu kaçınılmaz bir hale gelir(Kılıç, 2005).

2.7.4.6. Psikodinamik yaklaşım

Kişide enstest içerikli olan cinsel istekler, gerçekte kastrasyon korkusunu içerisinde barındıran dürtüyü harekete geçirmektedir(Türkçapar, 1999). Cezalandırılma tehlikesi barındıran cinsel ve saldırgan isteklerin ortaya çıkması risklidir. Bu sebeple ego bu istekleri bastırmak adına savunma mekanizmasını devreye sokar. Bastırma mekanizması yetersiz kaldığında ego yardımcı mekanizma olarak yer değiştirmeyi ortaya getirir. Bu savunma ile cinsel çatışma asıl amacından (çatışmaya sebep olan durum ya da kişilerden) koparak ilgisiz gibi görünen başka bir nesneye kayar. Aslında gözüken nesne ya da durum birincil çatışma kaynağının sembolize edilmiş halidir ve bu nesne ya da durum asıl çatışma kaynağına göre daha kolay kaçınılabilir özellik taşımaktadır(Süngur, 1997).

2.8. Spor

Spor insanlığın ortaya çıkışı kadar eski geçmişe dayanmasıyla beraber, sosyal hayatın önemli bir unsuru olduğu bir gerçek. Spor kavramı, değişen ekonomik şartlar, aşırı kentleşme, endüstrileşme, artan serbest zamanlar ve bireylerin kendi bedenleriyle ilgili sağlık endişeleri gibi sebeplerle yeni anlamlar edinmiş ve sosyal yaşamdaki yeri her geçen gün artmış ve artmaya devam etmektedir. Spor faaliyetleri çoğunlukla profesyonel bir gaye olmanın yanı sıra, sağlık ve kaliteli bir yaşamın sürülmesi içinde bireylerin tercih ettikleri faaliyetlerin başında ilk sıralarda yer almaktadır (Koruç ve Bayar, 2004: 50). Kavramsal bakımdan değerlendirildiğinde spora ilişkin pek çok tanım yapılmaktadır. Spor kavramına yönelik yapılan tanımlar farklılık gösterse de, her tanımın içinde bir takım ortak noktalar yer almaktadır (Dever, 2010: 21).

Sportif etkinlikler bireylerin gündelik hayatında uyguladıkları en temel fiziksel etkinliklerden biridir. Dünyanın çeşitli bölgelerinde her gün insanlar çeşitli dallarda spor faaliyetlerine yönelmektedirler. Sporun bireyin hayatında bu denli ciddi bir paya sahip olmasında sporun çok eski çağlardan bu yana toplumsal hayat içerisinde yer alması son derece etkilidir. Bu bağlamda sporun sosyal hayattan çıkarılmasının neredeyse imkânsız olduğu ifade edilebilir (Dever, 2010: 21).

Yaşadığımız çağda toplumsal, kültürel ve iktisadi bakımdan toplumların ilerleyişine katkıda bulunan spor faaliyetlerine insanlar çeşitli beklenti ve amaçlarla katılım göstermektedir. Bireylerin spor faaliyetlerine katılım sağlamalarının sebeplerinin başında ruhsal ve fiziksel sağlıklarını, mevcut karakter yapılarını geliştirme, kişilik oluşumuna katkı sağlama, kabiliyet ve becerilerini zenginleştirerek çevreyle uyumluluğunu artırma, sosyalleşme, mücadele kapasitesini genişletme, yarışma, heyecan duyma ve katıldığı müsabakalarda üstünlük sağlama gibi sebepler yer almaktadır (Aytan, 2010: 7). Buna karşılık spor faaliyetleri halkın gündeminde kimi zaman olumsuz yanları ile de yer almaktadır. Özellikle de elit seviyede yapılan spor etkinlikleri pek çok olumsuz durumu (günlük hayatın sorunlarına yabancılaşma, saldırganlık, aşırı yüklenme, doping, kendi bedenine zarar verme gibi) kapsamaktadır. Dolayısıyla çağdaş toplum hayatında spor faaliyetlerinden yalnızca pozitif tarafları ile değil, bunun yanında bazı olumsuz açıları ile de söz edilmektedir (Yaprak ve Amman, 2009: 40).

Yapanlar açısından müsabakayı kazanmaya dönük fiziksel ve zihinsel bir uğraş, seyirciler açısından heyecan ve estetik duygu kazandıran bir süreç genel bütünlüğü içerisinde ise anatomi, fizyoloji, psikoloji, ortopedi, biyo-mekanik gibi bilimsel dalların yardımı ile gelişen bilimsel olgudur (Erkal, 1982).

Spor başarıyı genişletme ve yarışmada üstün gelme amacı için gösterilen çabayı, bedensel bakımdan daha yetenekli olanların seçilmesini ve seçilenlerin sürekli ve yoğun bir eğitimle yetiştirilmesini gerektiriyor. Böylece spor daha çok yarışma içermekte ve yüksek düzeyde oyun, mücadele ve ağır kas çalışmasını gerektirmektedir (Özmen, 1976).

Bireyin topluma uyumunu sağlayan, kişilerin ruh ve beden sağlıklarını güvence altına alan bir uğraş alanıdır (Fişek, 1983).Spor isteğe bağlı olarak yapılan egemen değerler ve normların damgasını vurduğu bedensel hareketlerdir (Voigt, 1998).Spor, resmi ve organize olmuş durumlar altında ortaya çıkan yarışmalar biçimidir. Başka bir deyişle spor, kurum haline gelen fiziksel bir aktivite yarışı içerir (Coakley, 1986).Spor i ve dış faktörlerle motive edilmiş bireylerin nispeten karmaşık fiziksel becerilerin kullanımını veya fiziksel çabayı gerektiren kurumsallaştırılmış rekabete dayalı aktivitelerdir (Coakley, 1986).

Spor; kişinin mücadele azmini kullanarak üstün gelme ve başarılı olma amacıyla düzenli kurallar bütünlüğü içerisinde yaptığı fiziksel etkinliklerdir (Kuru,2000).

2.8.1. Sporun Tarihçesi

Dünyaya yayılmasında ve günümüzdeki anlamı ile spor kelimesinin kullanılmasında ingilizlerin önemli katkılarının olduğu görülmesine rağmen spor kelimesi ingiliz kökenli bir kelime değildir. Latince de birbirinden ayırmak anlamına gelen deportare veya disportare kelimelerinden doğmuştur. Zaman içerisinde kelimelerdeki değişmeler nedeniyle daha önceleri Sport sonra da Spor olarak kullanılmış ve literatürdeki yerini almıştır (Alpman, 1972).

Fransız hümanist Rebe LAİS sport kelimesini top oyunları olarak kullanmasına rağmen 19.yy'da dinlenme eğlenme ve hoş vakit geçirmek için yapılan bütün faaliyetlerin ifade edilmesinde kullanıldığı görülmektedir. Zamanla tüm dillerde yarışma, kazanma ve üstün gelme çabası için yapılan vücut faaliyetlerinin ifade edildiği bir kelime olarak anlam kazanmıştır. İnsanlığın tarihi gelişimi içinde ölüm kalım mücadelelerinin barışı benzetimi olarak ortaya çıkmış olan spor önceleri saldırı-savunma dayalı spor maksatlı yapılırken daha sonra da bireysel ve takım sporları olarak gündeme gelmiş olup yarışma ve müsabakalar halinde insanların kazanma üstün gelme isteklerini yerine getirebilecekleri bir aktivite olarak yapılmaya başlanmıştır (Keten, 1993).

Birey yapısının belli amaçlar doğrultusunda eğitilmesi ile ilgili düşünce, insanlığın varoluşu kadar eskiye dayanır. Uzun yıllar önce insan zorlu şartlar

karşısında savunmasız kalmışsa da zaman sonra beslenme, barınma, giyinme ve kendini dışarıdan gelebilecek tehlikelere karşı savunma kriterlerini gerçekleştirmiştir (Whirter, 1976).

İlk çağlarda ilkel insanların yaptıkları vücut hareketleri, yaşam şekillerinin elverişliliğinden dolayı tabiat ve hayvanlar ile uğraşıp avlanma gibi faaliyetlerle devam etmiştir. Başta ailelerini korumak olmak üzere beslenme ihtiyacı, barınma gibi işeri gidermek için erkekler en çok zorunlu bedensel hareketlerde bacaklarını, kollarını ve ellerini kullanmak zorunda kalmaları sporun ilk doğal davranışları olarak karşımıza çıkmaktadır (İnal, 2003).

Doğa koşullarının güçlüğüyle günlük yaşam içerisinde çok sık karşılaşılan insan sahip olduğu ve farkına vardığı bedeni yeteneklerini geliştirirken beden eğitimine yer vermiştir(Tayga, 1990).

2.8.2. Eğitim ve Spor İlişkisi

Eğitim de, spor da, ilk çağlardan beri bireylerin yaşamını kalıcı olarak etkilemektedir. Bu olgu, önümüzdeki kuşaklarında dayanıklılık ve üretkenliğini artıracaktır. Eğitimle alakadar olmayan bir toplum olamayacağı gibi spordan da vazgeçmeleri düşünülemez. Eğitim ve sporun, her kesim için yaşamsal önem taşıdığı ortadadır (Karasüleymanoğlu, 1995).

Eğitim, bireyleri ortak hayatın benzerliklerinden haberdar ederek, fertlere yeterli bir yeknesaklık kazandırmaktadır. Spor eğitimi de, kişileri, ortak hayatın, ortak yönlerine yöneltmesi bakımından önem taşımaktadır. Aslında eğitimin gayesi, bireyleri duyarlı bir hale getirmektir. Aslında spor, bir zekâ ve ihtimal oyunudur. İşte spor eğitiminin de amacı, kişilerin, fiziksel, psikolojik gelişmelerini sağlaması, toplumsal hayatta hazır ve yaratıcı hale getirmektir (Erkal vd., 1998).

Eğitim sporun en önemli boyutlarındandır. Spor için eğitimde spor boyutu, amaçtır ve sporun iyi düzeyde gerçekleştirilebilmesi için eğitimdeki her türlü faaliyetten faydalanılmaktadır. Eğitim için spor boyutundan bakıldığında ise spor, eğitimin, amaçladığı en üst gayeye ulaşılması için kullanılan araçlardan sadece bir

tanesi olmakla beraber doğru ve eğitici yönü ele alındığında eğlenceli, öğretici ve en etkilisidir (Öztürk, 1998).

2.8.3. Sporun Faydaları

2.8.3.1. Sağlık açısından spor

Spor etkinlikleri insanların mücadele etmek, yarışma ve sıhhatli vakit geçirmek, sağlıklı yaşama kavuşabilmek için belirli kaide içinde bilerek amaçlı ve bilinçli şekilde yapılan hareketlerin bütünüdür. Spor insanı ruhsal yönden çok rahatlanan bir aktivite görevi görmektedir (Ramazanoğlu ve ark, 2005).

Sporun sağlık açısından özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz; teknolojik gelişmelerdeki hız, günlük yaşam stresi ve yoğunluğu toplumda yaşayan insanları her yönden etkilemektedir. Bununla birlikte bu gelişmeler sonucu sağlıklı insan gücüne ihtiyaç duyulur çünkü sağlık olmadan verim alınmaz. Burada da egzersiz ve spor eğitiminin önemi büyüktür (Spor şurası, 1990).

Fiziksel ve psikolojik olarak bireylerin eğitiminde önemi büyük yer yutmakta ve bulunduğumuz dönemde ilerleyen toplumların eğitim programlarında, eğitimin bir parçası sayılarak bireylerin fiziksel, ruhsal, bedensel gelişimine katkı sağlamaktadır (Türkmen ve ark, 1995).

2.8.3.2. Sosyal açıdan spor

Spor aktivitelerine katılan kişiler diğer bireyler ile sosyal bağlantı kurmaktadır. Dolayısıyla spor aktiviteleri kişilerin kendi dünyasında sıyrılarak farklı bakış açısından bakmayı göstererek farklı kişilerden, dinlerden, fikirlerden ve bireylerden etkilenmesine ve onları etkilenmesini sağlamaktadır. Sportif etkinliklere iştirak yeni ve farklı ilişkilerin kurulmasına ve toplumsal kaynaşmaya dayanak olmaktadır. Spor yarışmalarında sporcular, izleyiciler ve insan toplulukları arasında birleştirici etki görevi görmektedir. Bu unsurlarda sporun toplumsal gaye taşıdığını göstermektedir (Aksoy ve ark, 2012).

2.8.3.4. Psikolojik açıdan spor

Şenyüzlü'ye (2013) göre spor, kişilerin hayatlarını sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmesi için gerekli olan ehemmiyetli faktörlerden biridir. Spora katılımın

fiziksel sağlığa olduğu kadar psikolojik anlamda da birçok faydaları bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda devamlı spor yapan kişilerde fiziksel görünüm yanında, kalp ve damar rahatsızlıkları başta olmak üzere birçok fiziksel ve ruhsal rahatsızlıktan uzak tuttuğunu göstermiştir. Dolayısıyla bunun yanında egzersiz kişilerin vücudunda biriken negatif enerjinin ortaya çıkmasına sebep olarak stres, öfke, saldırganlık, şiddet gibi davranış şekillerinin nlemesinde de etkili olduğu belirtilmektedir. Kaynaklarda yer alan çeşitli araştırmalarda da spora katılımın ruh sağlığını koruduğu ve geliştirdiği saptama edilmiştir (Peluso ve Andrade, 2005; Hassme'n ve ark, 2000).

Bununla birlikte spor ile kişiler diğer bireylere ve oyun kaidelerine saygı göstermeyi öğrenir. Spor ruhsal anlamda insanlara heyecan, mutluluk, acı gibi hisleri yaşatarak kişilerin kendilerine güven duygularını katkı sağlayarak psikolojik yönden katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla insanların başarılarını başarısızlıklarını kabullenmeyi ğretir. Bunun yanında spor faaliyetlere katılım kişilerde dikkat etme, düşüncelere odaklanma sorunları çözme aktif olma beyini iyi kullanma gibi özellikleri geliştirerek kişilerin çabuk pratik düşünmesini sağlamaktadır (şahan, 2007).

3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Hipotezleri test etmek ve bazı soruların cevaplarını vermek için veriler toplanarak betimsel tarama yürütülmektedir (Metin, 2014).

Bu araştırma ‘‘Tarama Modeli ve Betimleme Modeli’’ olarak tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte olan günümüzde de devam etmekte olan durumu olduğu gibi tanımlamayı hedefleyen araştırma modelidir. Bu modellerde temel hedef, mevcut durumu olduğu halde betimlemek olarak ifade edilebilir. Anlaşılmak istenen durumu uygun bir biçimde belirlemek asıl önemli olan noktadır (Karasar, 1999).

Betimsel tarama yöntemi elde edilen verilerin bütünselliğini sağlamak maksadıyla, tarama yapılan bölümde uygun kriterlere sahip çalışmayı inceleme ve istatistiksel olarak açıklama olarak ele alır. Betimsel tarama çalışmaları, öncelikle

kuramsal bir tarama yöntemi ile başlar. Sonraki aşamada, ele alınan yazınların, yayın tarihi, araştırma modeli, yaklaşım ve görsel araştırma verileri gibi belirli araştırma özelliklerine göre tanımlama aşamasıyla sürdürülür. (King ve He, 2005).

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Bitlis ve Yozgat illerinde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Bitlis ilinde farklı liselerde öğrenim gören 456 öğrenci ve Yozgat ilinde farklı okullarda öğrenim gören 366 öğrenci olmak üzere toplamda 822 lise öğrencisi oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Teknikleri

3.3.1. Uygulama

Çalışmayı yapabilmek için hangi okullardan öğrencilere anketin uygulanacağı belirlenmiştir. Daha sonra belirlenen okullardaki öğrencilere araştırmacı tarafından “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve ‘Kişisel Bilgi Formu’ uygulanmıştır.

Araştırma esnasında belirlenen okullara şahsen gidilerek okullardaki idarelerin izni alınarak ve öğrenciler konu hakkında bilgilendirilmiştir. Ölçeğin doldurulması için öğrencilere yardımcı olunmuş ve doldurulan ölçekler alınmıştır.

3.3.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada, öğrenciler hakkında bilgi toplayabilmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” ile öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği(SGKÖ)” kullanılmıştır.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formunda; öğrencinin cinsiyeti, yaşı, spor yapma durumu ve ailenin gelir durumu gibi demografik bilgiler elde etmeye yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği(SGKÖ)

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş ve Doğan (2010) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Geçerlik-güvenirlilik çalışması yapılan ölçek, toplam 16 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde (Tamamen uygun:5, Uygun:4, Biraz uygun:3, Uygun değil:2 ve Hiç uygun değil:1) puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların ortalaması yükseldikçe kaygı düzeyi artmakta, ortalama düştükçe kaygı düzeyi düşmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, bu çalışma kapsamında $\alpha=.932$ olarak hesaplanmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği 16 adet 5'li likert tipli soru ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçeği tasarlayan araştırmacı herhangi bir alt boyut yapısı belirtmeden, ölçeğin bir bütün halinde sosyal görünüş kaygısını ölçtüğünü belirtmiştir.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (Social Appearance Anxiety Scale-SAAS), Hart ve arkadaşları (2008) tarafından bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması geçerlilik ve güvenirlik çalışması 2010 yılında Tayfun Doğan tarafından yapıp, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi'nde yayımlanmıştır.(Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education 39: 151-159 2010)

Ölçeğin veri ile uyumunun denetlenmesi amacıyla ölçeğe açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Temel bileşenler yöntemi ve varimax rotasyon tekniği ile tek faktöre zorlanarak yapılan faktör analizinde hesaplanan KMO istatistikleri tablo 1'deki gibidir.

Tablo 1. Sosyal Görünüş Ölçeği KMO ve Bartlett Test İstatistikleri

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği		,934
Bartlett Küresellik Testi	Approx. Chi-Square	3206,775
	df	120
	Sig.	,000*

* % 95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlılığı ifade eder.

Tablo 1’de görüleceği üzere kaiser meyer örneklem yeterliliği testi anlamlılık değeri 0,8’in üzerinde ve bartlet küresellik testi ise 0,05’den küçük yani istatistiksel olarak manidarlık sınırındadır. Bu durumda ölçeğin faktör analizi uygulaması için yeterli örneklem büyüklüğünde olduğu ve veri matrisinin faktör analizi rotasyonu için uygun olduğu söylenebilir. Ölçeğin tek faktörlü yapısı ile açıkladığı varyans oranları tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Açıklanan Varyans Oranları

Bileşen	İlk Özdeğerler			Rotasyon Yükleri Toplamı		
	Toplam	Varyansın %’si	Kümülatif %	Toplam	Varyansın %’si	Kümülatif %
1	7,031	43,945	43,945	7,031	43,945	43,945

Tabloda görüleceği üzere tek bileşenli (faktör) yapı ile ölçekteki değişimlerin yaklaşık % 44’ü açıklanabilmektedir. Bu oranın % 40’ın üzerinde olması ölçeğin ölçme gücü bakımından olumlu bir gelişmedir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri tablo 3’deki gibidir.

Tablo 3. Madde Faktör Yükleri

Madde	Faktör 1
İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	,783
İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	,780
Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	,758
Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	,756
Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	,752
İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	,751
Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	,732
Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	,718
Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	,713

İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	,699
Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	,658
Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.	,647
İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	,618
İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	,583
Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissederim.	,561
Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim.	,532

Tabloda görüleceği üzere tüm maddelerin faktör yükleri 0,5’den büyüktür. Ölçeğe en fazla katkı sunan madde “İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim” iken, en az katkı sunan madde “Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim” dir.

Ölçeğin güvenirlik istatistikleri tablo 4’deki gibidir.

Tablo 4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Güvenirlik İstatistikleri

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach’s Güvenirlik	Alpha Katsayısı
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	16	0,905	

Tabloda görüleceği üzere ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,9’un üzerindedir. Bu durumda ölçeğin mükemmel güvenirlik derecesinde ölçüm yaptığı söylenebilir.

Sosyal görünüş kaygısı ölçeği faktör analizi ve güvenirlik analizi sonuçları beraber değerlendirildiğinde ölçeğin yapısal geçerlilik gösteren güvenilir bir ölçek olduğunda karar verilmiştir. Ölçek bilimsel amaçlı araştırma için ölçme işlevini başarı ile yerine getirebilecek geçerlilik ve güvenirliktedir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada, ölçekler aracılığı ile elde edilen verilerin analiz edilebilmesi için önce verilerin işlenmesiyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bunun için öncelikle, Bitlis ve Yozgat ’ta öğrenim gören öğrencilerin doldurduğu ölçekler detaylı bir şekilde kontrol edilmiştir. Eksik ya da yanlış doldurulan anketler değerlendirmeye alınmamıştır. Daha sonra araştırmaya uygun olan anketler, bilgisayara aktarılıp,

verilerin analizinde değerlendirilmeye tabi tutulmuştur. Verilerin analizi için; SPSS 22.00 paket programıyla veriler bilgisayara aktarılıp işlenmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı analiz yöntemi kullanılmıştır. Bunlar; Frekans, aritmetik ortalama, standart hata, standart sapma ve yüzdelik dağılımdır. Farklı iki bağımsız değişkenler ile sosyal görünüş kaygı düzeyi arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Bağımsız-Tek Örnek T Test ve ikiden fazla farklı değişken ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Tek-Yön One Way testi yapılarak sonuçlar $P<0,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile yaş arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır.

4. BULGULAR ve YORUM

Yapılan çalışmanın bu bölümünde uygulanan anketin verileri ve elde edilen bulgular paylaşıp yorumlanmıştır.

Tablo 5: Sosyal Görünüş Kaygısı puanlarının mod, medyan, aritmetik ortalama, çarpıklık ve basıklık değerleri

Sosyal Görünüş Kaygısı	
N	822
Mean	34,4781
Median	31,0000
Std. Deviation	13,39547
Skewness	1,064
Std. Error of Skewness	,085
Kurtosis	,543
Std. Error of Kurtosis	,170
Minimum	16,00
Maximum	80,00

Normallik dağılım test sonuçları incelendiğinde Sosyal Görünüş Kaygısı Skewness değeri (çarpıklık) 1,064 ve Kurtosis değeri (basıklık) ,543, olduğu tespit edilmiştir. Verilerin analizinde kategorik değişken için frekans dağılımı verilmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılıma sahip olması şartına bakmak için mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır.

Tablo 1’de görüldüğü gibi Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeğinin mod, medyan ve aritmetik ortalamaları birbirine yakın olduğu, çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, Büyüköztürk (2012), Tabachnik ve Fidell (2015) ile George ve Mallery (2010)’nin belirttiği sınırlar içerisinde (-1 ile +1; -1.5 ile +1.5; -2.0 ile +2.0) yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Bu yüzden araştırma kapsamında parametrik testler uygulanmıştır.

Tablo 6. Öğrencilerin Öğrenim Görmekte Oldukları İle Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

İl	N	%	Toplam %
Bitlis	456	55,5	55,5
Yozgat	366	44,5	100,0
Toplam	822	100,0	

Araştırma 456 Bitlis ve 366 Yozgat ilinden olmak üzere toplam 822 öğrenci üzerinde yapılmıştır.

Tablo 7. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Cinsiyet	N	%	Toplam %
Kız	374	45,5	45,5
Erkek	448	54,5	100,0
Toplam	822	100,0	

Araştırmaya 374 kız ve 448 erkek öğrenci katılmıştır.

Tablo 8. Öğrencilerin Aile Gelir Düzeyine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Aile Gelir Düzeyi	N	%	Toplam %
1000-2000 tl arası	301	36,6	36,6
2001-3999 tl arası	381	46,4	83,0
4000 tl üzeri	140	17,0	100,0
Toplam	822	100,0	

Araştırma katılan öğrencilerin aile aylık gelir düzeyleri incelendiğinde ağırlıklı olarak 381 kişinin aile aylık gelir düzeylerinin 2001-3999 tl arası olduğu, 301 kişinin 1000-2000 tl arası ve 140 kişinin de 4000 tl ve üzeri olduğu gözlenmektedir.

Tablo 9. Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Spor Yapıyor musunuz?	N	%	Toplam %
Evet	347	42,2	42,2
Hayır	475	57,8	100,0
Toplam	822	100,0	

Araştırma katılan öğrencilerin spor yapma durumları incelendiğinde 347 kişi spor yaptığını ifade ederken 475 kişi spor yapmadığını ifade ettikleri gözlenmektedir.

Tablo 10. Öğrencilerin Haftalık Spor Yapma Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Haftada Kaç Saat Spor Yapıyorsunuz	N	%	Geçerli %	Toplam %
1-3 saat arası	204	24,8	58,8	58,8
4-6 saat arası	69	8,4	19,9	78,7
7-9 saat arası	35	4,3	10,1	88,8
10 saat üzeri	39	4,7	11,2	100,0
Toplam	347	42,2	100,0	
Yapmıyorum	475	57,8		
Toplam	822	100,0		

Araştırma katılan öğrencilerin haftalık spor yapma süreleri incelendiğinde ağırlıklı olarak 204 kişinin 1-3 saat arası spor yaptıkları gözlenmektedir. Diğer spor

yapan bireylerden 69 kişinin 4-6 saat arası, 35 kişinin 7-9 saat arası ve 39 kişinin 10 saat ve üzeri spor yaptıkları gözlenmektedir.

Tablo 11: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyetleri İle Spor Yapma Durumları Arasındaki İlişki (Ki Kare Analizi)

			Spor Yapıyor musunuz?		
			Evet	Hayır	Toplam
Cinsiyet	Kız	N	95	279	374
		%	25,4%	74,6%	100,0%
		Toplam %	11,6%	33,9%	45,5%
	Erkek	N	252	196	448
		%	56,3%	43,8%	100,0%
		Toplam %	30,7%	23,8%	54,5%
Toplam		N	347	475	822
		%	42,2%	57,8%	100,0%
		Toplam %	42,2%	57,8%	100,0%

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	79,520 ^a	1	,000

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile spor yapma arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan ki kare analizi sonrasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyinde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin %56,3'nün spor yaptığı ve kız öğrencilerin ise %74,6 sının spor yapmadıkları sonucu gözlenmiştir.

Tablo 12: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki (Korelasyon)

		Yaş	Sosyal Görünüş Kaygısı
Yaş	Pearson Correlation	1	-,114**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	822	822
Sosyal Görünüş Kaygısı	Pearson Correlation	-,114**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	822	822

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ile yaş arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları

		B	Std. Error	Beta	t	P
Yaş	(Constant)	16,233	,116		140,099	,000
	Sosyal Görünüş Kaygısı	-,010	,003	-,114	-3,273	,001
R=,114	R ² =,013	F=10,714	p<,05			

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile Yaşları arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları bir puan arttıkça Sosyal Görünüş Kaygı düzeyleri de ters oranda -,010 puan düşüş olduğu gözlenmektedir.

Tablo 14: Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Görmekte Oldukları İl Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup T-Testi Sonuçları

Ölçek	İl	N	X	Ss	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Bitlis	456	37,5680	14,05311	7,807	,000
	Yozgat	366	30,6284	11,42977		

Bitlis ve Yozgat'ta öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonrasında $p < ,050$ anlamlılık düzeyinde anlamı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p > ,000$). Bitlis ilinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin Yozgat ilinde öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 15: Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kız	374	33,8048	12,44772	-1,332	,183
	Erkek	448	35,0402	14,12736		

Kız ve Erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonrasında $p < ,050$ anlamlılık düzeyinde anlamı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p < ,183$). Ancak sayısal değer olarak erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin kız öğrencilerden yüksek olduğu sonucu da gözlenmektedir.

Tablo 16: Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Aile Aylık Gelir Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova) Testi Sonuçları

	Aile Gelir Düzeyi	N	X	Ss	F	P
Sosyal Görünüş Kaygısı	1000-2000 tl arası	301	35,3223	13,76902	3,910	,020 ,040
	2001-3999 tl arası	381	34,8530	13,25715		
	4000 tl üzeri	140	31,6429	12,65597		
	Toplam	822	34,4781	13,39547		

Farklı aile gelir düzeyindeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p<,050$ anlamlılık düzeyinde anlamı farklılık olduğu tespit edilmemiştir ($p>,020$, $p>,040$). Aile aylık gelir düzeyi 4000 tl ve üzeri olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin 100-2000 tl arası ve 2001-3999 tl arası olan öğrencilerden düşük olduğu sonucu bulunmuştur. Öğrencilerin aile aylık gelir düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeyinin ters oranda düşmekte olduğu da dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 17: Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Spor Yapma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Ölçek	Spor Yapıyor musunuz?	N	X	Ss	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	347	36,3689	14,38496	3,406	,001
	Hayır	475	33,0968	12,45884		

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonrasında $p<,050$ anlamlılık düzeyinde anlamı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p>,001$). Spor yaptıklarını ifade eden öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin spor yapmadıklarını ifade eden öğrencilerden düşük olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 18: Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Haftalık Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova) Testi Sonuçları

	Süre	N	X	Ss	F	P
Sosyal Görünüş Kaygısı	1-3 saat arası	204	36,4118	13,68963	2,608	,029
	4-6 saat arası	69	35,9710	14,21264		
	7-9 saat arası	35	31,7429	12,72409		
	10 saat üzeri	39	41,0000	18,29294		
	Toplam	347	36,3689	14,38496		

Haftalık spor yapma süresi farklı olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p < ,050$ anlamlılık düzeyinde anlamı farklılık olduğu tespit edilmemiştir ($p > ,029$). Haftalık spor yapma süresi 10 saat ve üzeri olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin haftalık spor yapma süresi 7-9 saat arası olan öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Çalışma sonucunda elde ettiğimiz bulgular yapılan literatür taramasıyla tartışılmıştır. Araştırmacılara göre görünüş kaygısı kişilerin fiziki görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilirken yaşadıkları kaygı ve gerginlik halidir (Doğan, 2010).

Araştırma bulgularına göre kız ve erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonrasında sosyal görünüş ve cinsiyet arasında $p < ,050$ anlamlılık düzeyinde anlamı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p < ,183$). Ancak sayısal değer olarak erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin kız öğrencilerden yüksek olduğu sonucu da gözlenmektedir.

Literatür taraması yapıldığında Çepikkurt ve Coşkun (2010)'un üniversiteli dansçılar; Varol ve ark., (2014)'nin ergenler; Telli ve Ünal (2016)'ın üniversite öğrencileri; Koparan ve ark., (2010)'nin ise beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapmış oldukları çalışmaların cinsiyet değişkeninde sosyal görünüş kaygısı açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık tespit edememeleri, mevcut çalışmanın cinsiyet değişkeni sonucunu desteklemektedirler.

Bunun yanı sıra literatürdeki daha önceki araştırma sonuçlarından bazılarına göre de (-Doğan 2009-), (-Y Soylu, F Atik, M Öçalan 2017-) ve (-Alemdağ 2013-) Kuru ve Baştuğ (2008)'un futbolcular; Bilbek ve Yılmaz (2014)'ın öğrenciler; Yaşartürk ve ark., (2014)'nin öğrenciler; Alemdağ ve Öncü (2015)'nün öğretmenlik

adayı üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında erkeklerin kaygı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduklarını ifade etmişlerdir.

Araştırma sonuçlarından bir diğeri ise katılımcıların yaş değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı düzeyleri açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları bir puan arttıkça Sosyal Görünüş Kaygı düzeyleri de ters oranda -,010 puan düşüş olduğu gözlenmektedir.

Literatür incelendiğinde ise Alemdağ (2013)'ın yaptığı mevcut çalışma ile artan yaşın sosyal görünüş kaygısını düşürdüğü anlaşılmıştır. Yapılan bazı araştırma sonuçlarında da sosyal kaygının yaşın ilerlemesine bağlı olarak kaygının azaldığını göstermektedir (Schneier ve ark 1992; Kessler ve ark., 2005). Telli ve Ünal (2016) 'ın üniversite okuyan öğrencilerin sosyo-demografik yapılarına göre sosyal görünüş kaygısını incelediği çalışmada araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının öğrencilerin yaş düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunarak çıkan sonuç bizim yapmış olduğumuz çalışmamızı desteklemektedir.

Yapılan başka bir çalışmada Warren, Good ve Velten(1985) tarafından, ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygıları araştırılmıştır. Bu inceleme sonucunda, sosyal değerlendirilme kaygısında, yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunamadığı ortaya çıkmıştır (Kılıç, 2005).

Çalışma kapsamında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonrasında $p < ,050$ anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p > ,001$). Spor yaptıklarını ifade eden öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin spor yapmadıklarını ifade eden öğrencilerden düşük olduğu sonucu bulunmuştur.

Daha önceki araştırma sonuçlarına bakıldığında çalışmamızın sonucuyla benzerlik gösteren çalışmamızı destekleyen örneklerle karşılaşılmıştır. Bu sonuçlara göre spor yapanların kaygı düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Alemdağ ve Öncü (2015)'nın yapmış olduğu “Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi” adlı

Çalışma incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım seviyesi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı görülmüştür. Başka bir çalışmada ise Alemdağ ve ark., (2016) fitness sporunu yapan kişiler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, kilo vermek amacıyla spora giden ergenlerin ve gençlerin, formlarını korumak için spor yapan bireylere göre daha fazla kaygı yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Haftalık spor yapma süresi farklı olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p < ,050$ anlamlılık düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > ,029$).

Araştırma sonuçlarına göre farklı aile gelir düzeyindeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p < ,050$ anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmemiştir.

Literatür taraması sonucunda Kılıç ve Karakuş(2016) ‘un “niversite Ğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyi ilişkileri” üzerinde yaptıkları çalışmada kişisel aylık gelir düzeylerinin sosyal görünüş kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılığı olmadığı bulunmuştur. Tekeli (2017)’nin beden eğitimi ve spor Ğretmeni adayları ile diğer Ğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz – yeterlilik düzeylerini araştırdığı çalışmasında kişisel aylık gelir düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. ‘‘Eda TELLİ ve Zafer NAL’’ (2016)’ın niversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında gelir durumları açısından anlamlı bir fark tespit edememeleri çalışmamızın sonucuyla benzerlik göstermektedir.

Araştırma sonucuna göre Bitlis ve Yozgat’ta öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan t testi sonrasında $p < ,050$ anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p > ,000$). Bitlis ilinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin Yozgat ilinde öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

5.2. Öneriler

Sosyal görünüş kaygısını, farklı değişkenleri de ekleyerek ölçmek ve bunları karşılaştırmak yapılan bu araştırmanın önemini arttıracaktır.

Çalışmanın farklı illerde yada farklı çağdaki bireyler üzerinde yapılması araştırmaya katkı sağlayacak ve çalışmayı daha da anlamlı hale getirecektir.

Yapılan çalışma sonucunda bireylerde ergenliğe girmeyeyle beraber fiziksel değişime uyum sağlama sıkıntısı yaşandığı görülmüştür. Bu uyum sıkıntılarının aşılması için ergenlere rehberlik faaliyetleri yapılmalıdır.

Çalışmada kullanılan değişkenler daha farklı geniş gruplara uygulanabilir.

Çalışmada elde edilen verilere göre spor yapma süresinin fazla olması kaygıyı arttırmaktadır bu nedenle spor yapma süresinin dengede tutulması kaygının yeterli seviyeye gelmesine katkı sunacaktır.

KAYNAKÇA

- Akarsu, B. (1998). Felsefe Terimleri Sözlüğü. (Yedinci basım). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Aksoy, R., Bakış, M., Ünveren, M. (2012). Spor sosyolojisi. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Alden EL, Taylor TC. Inter personal processes in social phobia. Clinical Psychology Review. 2004; 24(7): 857–882.
- Alemdağ S, Alemdağ C, Özkara AB. (2016). Social Appearance Anxiety Fitness Participants, Baltic Journal of Sport and Health Science, 3 (102), 2-7.
- Alemdağ, S. (2013). Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Alemdağ, S.,& Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue, 3, 287-300.
- Allport, G. W. (1943). The ego in contemporary psychology. Psychological Review, 50(5), 451-478.
- Allport, G.W. (1955). Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. Yale University Press.
- Alpman, C. (1972). Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi. Millî Eğitim Basımevi and Practice, 11: 255-262.
- Amil O, Bozgeyikli H. Investigating there lation ship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish university youth. Journal of Studies in Social Sciences. 2015; 11(1): 68-96.
- Antony, M.M., Swinson, R.P. (2000). The Shyness and Social Anxiety Workbook. Oakland, New Harbinger .
- Aydın, S. ve Zengin, B. (2008), “Yabancı Dil Öğreniminde Kaygı: Bir Literatür Özeti”, Journal of Language and Linguistic Studies, 4(1), 81-94.

Aytan, G. K., “Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Etkileri”, (Doktora tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara., 2010.

Bal, U. (2010). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları (Yayımlanmamış Uzmanlık tezi). Çukurova Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Adana.

Baltacı, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bandelow, B.,& Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. Dialogues in clinical neuroscience, 17(3), 327.

Bayraktutan, M. (2014). Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda empati becerisi, aleksitimi, depresyon, anksiyete düzeyleri ile sempatik deri yanıtı ilişkisi ve tıbbi tedavinin etkileri (Doctoral dissertation, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi).

Bayramkaya, E., Toros, F., Özge, C.(2005). Ergenlerde Sosyal Fobi ile Depresyon, Öz Kavramı, Sigara Alışkanlığı Arasındaki ilişki, Klinik Psiko-farmakoloji Bülteni, 15(4): 165-173.

Beck, A. T. (2015). Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar (A. Türkcan, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beck, A. T.,& Emery, G. (1985). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books.

Bilbek, M.,& Yılmaz, C.Y. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal karşılaştırma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor metre Dergisi, 12(2), 105-112.

Blackham, H. J. (2005). Altı Varoluşçu Düşünür. (Çev. Ekin Uşşaklı). (Birinci basım). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.

Brown, B. B.,& Lohr, M. J. (1987). Peer-group affiliation and adolescent self-esteem: an integration of ego-identity and symbolic-interaction theories. Journal of personality and social psychology, 52(1), 47.

Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. (Birinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları

Burkovic, Y. (2010). Sosyal Fobi (7. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.

Büyüköztürk, Ş. (1997), “Araştırmaya Yönelik Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi”, Eğitim Yönetimi, 3(4), 453-464.

Büyüköztürk, Ş. (2012). Veri Analizi El Kitabı.(17. Basım). *Ankara: Pegem Akademi Yayınları*.

Cash,T.F.,&Fleming E.C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *Journal of Eating Disorder*, 31, 455-460.

Cevizci, A. (2005). Paradigma Felsefe Sözlüğü. (Altıncı basım). İstanbul: Paradigma Yayınları.

Clark, D. M.,& Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 41(68), 00022-3.

Coakley, J. (1986). Socialization and youth sports. *Sport and social theory*, 135-143.

Cücelioğlu, D. (1999). İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi. ss.128-211.

Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı. (İkinci basım). İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.

Conway, M.A.,& Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261-288.

Çakır, S. (2010). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. (Yüksek Lisans tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 11-13.

Çepikkurt, F.,&Çoşkun F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 17-24.

Çınar, H.,& Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464.

Çüçen, K. (2003). Heidegger’de Varlık ve Zaman. (Üçüncü basım). Bursa: Asa Kitabevi

Dağ, İ. (1999). Psikolojinin Işığında Kaygı. Doğu Batı Düşünce Dergisi. (6). 181-189

Davison, D. C. ve Neale J. M. (2004). Anormal Psikolojisi. (Birinci basım). Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları.

Demir Özdikmenli, G. (2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. Akademik İncelemeler, 4 (1), 102-123.

Demirel Y (2005). Beden algısı ve ruh sağlığı. (<http://www.turk-forum.net> 2005).

Deren, S. (1999). Angst ve Ölümlülük. Doğu Batı Düşünce Dergisi. (6). 111-126

Dever, A., “Spor Sosyolojisi”, Başlık Yayınları, İstanbul, 2010.

Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. Psikiyatri Dünyası, 1(1), 18-24.

Ditfurth, H. (1991). Korku ve Kaygı. (Çev. Nasuh Barın). (Birinci basım). İstanbul: Metis Yayınları.

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

Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. Adana: Nobel Yayınları.

Doğan, T. (2010). Sosyal görünüm kaygısı ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 151-159.

DuBois, D. L., Felner, R. D., Brand, S., & Phillips, R. S. (1996). Early adolescent self-esteem: A developmental-ecological framework and assessment strategy. Journal of research on adolescence.

Ekşi H, Arıcan T, Yaman G. Meslek lisesi öğrencilerinin riskli davranışlarının yordayıcısı olarak sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçilik. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 2016; 17(2): 527-545.

Ergür, E. (1996). Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Erikson, E.H. (1950). *Childhood and Society* (pp. 219-233), Norton, New York.

Erkal M., (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*, Filiz Kitabevi, İstanbul.

Erkal, M. E. (1998). Güven Ö. ve Ayan D., *Sosyolojik açıdan spor*, (3.baskı). İstanbul: Der yayınları

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

Ersevim, İ. (2005). *Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri*. (Üçüncü basım). İstanbul: Assos Yayınları.

Esnola, I.,Rodriguez, A. &Goni, A. (2010). Body dissatis faction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud Mental*, 33, 21-29.

Farrel, C.,Shafran, J. L., Lee, M. (2006). An expermental analysis of body checking. *Behaviourre search an therapy*, 45(1), 113-121.

Fişek, K. (1983). Türkiye’de spor. *Cumhuriyet Dönemi Türkiye Ansiklopedisi*, 8, 2177-85.

Flanagan, K.S.,Erath, S.A., Bierman,K.L.(2008). Unique Associations Between Peer and Social Anxiety in Early Adolescence, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(4), 759-769.

Fox KR. (1997). *The Physical Self: From Motivation to Well-Being*. Champaing IL: Human Kinetics.

Freud, S. (1984). *Psikanalize Giriş* . (Çev. Günsel Koptagel İlal). (Üçüncü basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Geçtan, E. (2005). Psikanaliz ve Sonrası. (On Birinci basım). İstanbul: Metis Yayınları

George, D. and Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Edition).

Gökdoğan, F. (1988). Orta öğretime devam eden ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi, Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Grogan, S. (1999). Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children. NewYork, NY: Routledge.

Güçlü, A. Uzun, E. Uzun, S. ve Yolsal, Ü. (2002). Sarp Erk Ulaş Felsefe Sözlüğü. (Birinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Güre, A., Musa ağaoğlu, C. (2005). Ergenlerde Davranışsal Özerklik ile Algılanan Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler. Türk Psikoloji Dergisi, 20(55),80-83.

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 39: 151-159 [2010]

Hart EA, Leary MR, Rejeski WJ. The measurement of social physique anxiety. Journal of Spar-r &Exercise Psychology. 1989;11:94-104.

Hart TA, Flora DB, Palyo SA, Fresco DM, Holle C, Heimberg RG. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale, Assessment, 15, 48-59.

Heimberg, R. G., Juster, H. R., Hope, D. A., & Mattia, J. I. (1995). Cognitive behavioral group treatment: Description, case presentation, and empirical support. In: Stein MB, editor. Social Phobia: Clinical and Research Perspectives. Washington, DC: American Psychiatric Press. 1995; 293–321.

İnal, A.,(2003) .Beden Eğitimi ve Spor Bilimi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Jung, J.,&Sharron, J. L. (2003). Body image, apperance self-schema, and media images. Family and Consumer Sciences Resaerach Journal, 32(1), 27-51.

Kalkan, N. (2008). Ergenlerde Bilişsel Yapılar Ve Sosyal Kaygı Arasındaki ilişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Birey ve Toplum Dergisi, 6(11), 95-106.

Karasar, N. (1999) Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara: Nobel Yayınevi.

Karasüleymanoğlu, A. (1995). Yeni boyutlarıyla spor. (4.basım). Ankara: Ozan Dağıtım.

Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(1), 27-49.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., and Walters, E. E. (2005). Life time prevalence and age of onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. Archives in General Psychiatry, 62, 593-602.

Keten, M. (1993) .Türkiye’de spor, Ankara: Polat Ofset.

Kılıç, G. (2005). İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kılıç, M.,& Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Journal of Human Sciences, 13(3), 3837-3852.

Kierkegaard, S. (2004). Kaygı Kavramı. (Çev. Vefa Taşdelen). (Birinci basım). Ankara: Hece Yayınları.

Koludar, S., (1988) Futbolda Antrenörlük ve Eğitim Öğretim İlkeleri. Türk Tarih Kurumu Basımevi Ankara.

Koparan, Ş., Öztürk, F., & Korkmaz N.H. (2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin öz yeterlik algısı ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından

incelenmesi (Bursa örneği). E-journal of new World sciences Academy, 5(4), 286-293.

Koruç, Z., Bayar, P., “Egzersizın Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri”, Hacettepe Journal of Sport Sciences, 15(1), 2004, 49-64.

Koyuncu, A. (2011). Utangaçlık, Çekingenlik ve Sosyal Fobi (1. Baskı). İstanbul: Liman Yayınları.

Köroğlu, E. (2006). Kaygılarımız Korkularımız Nedir? Nasıl Baş edilir? (2. Baskı). Ankara: HYB k.

Kuru, E., (2000). Sporda Psikoloji, Gazi Üniversitesi İletişim fakültesi Basımevi, Ankara.

Kuru, E.,& Baştuğ, G. (2008). Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi, 6(2), 95-101.

Leary MR, Kowalski RM, Campbell CD. Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancy. Journal of Research in Personality 1988;22:308-21.

Leary, M. R. and Atherton S. C. (1986). Self-Efficacy, Anxiety, and Inhibition in Interpersonal Encounters. Journal of Social and Clinical Psychology, 4, 256-267.

Leary. M.R.,& Kowalski R.M. (1995). Social Anxiety. New York: Guilford.

Ledley, D. R. and Heimberg, R. G. (2006). Cognitive vulnerability to social anxiety. Journal Of Social and Clinical Psychology, 25(7), 755-778.

Lunde C, Frisén A, Hwang CP. (2007). Ten-Year-Old Girls’ andBoys’ Body Composition and Peer Victimization Experiences: Prospective Associations with Body Satis faction, Body Image, 4, 11-28.

Magill, F. N. (1992). Egzistansiyalist Felsefenin Beş Klasığı. (Çev. Vahap Mutal). (İkinci basım). İstanbul: Dergah Yayınları.

Markham A, Thompson T, Bowling A. (2005). Determinants of body-images hame. Personality and Individual Differences, 38, 1529-1541.

Markus, H.,& Wurf, E. (1987). THE DYNAMIC SELF-CONCEPT: A Social Psychological Perspective. Annual Review Of Psychology, 38(1), 299.

McCarthy, J. D.,&Hoge, D. R. (1982). Analysis of ageeffects in longitudinal studies of adolescent self-esteem. Develop mental Psychology, 18(3), 372.

McConnell, A.R., Shoda, T.M., & Skulborstad, H.M. (2012). The Self as a Collection of Multiple Self-Aspects: Structure, Development, Operation, and Implications. Social Cognition, Vol. 30 (4), 380–395.

Moscovitch AD, Rowa K, Paulitzki RJ, Ierullo DM, Chiang B, AntonyMM, et al. Self-portrayal concerns and the irrelation to safety behaviors and negative affect in social anxiety disorder. Behaviour Research and Therapy. 2013; 51: 476-486.

Noyes R. and Hoehn-Saric R., Anksiyete Bozuklukları (Çev. Şar V.), 1.Baskı, CSA Medikal & Paramedikal Yayıncılık, İstanbul, 1998.

Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 28, 69-77.

Özcan, H. ve Ark. (2013). “Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi” Journal of Mood Disorders Volume: 3, Number: 3

Özer, K. (2008). Kaygı: Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme. (Dördüncü basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Özgüven, H., Süngür, M. Z. (1998). Sosyal Fobi. Türk Psikiyatri Dergisi, 9:128-138.

Özmen, Ö., (1999). Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Öztürk Kılıç, E. (1999). Sosyal Fobi Etiyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Yaklaşım. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 52 (1), 45-51.

- Öztürk, F. (1998). Toplumsal boyutlarıyla spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Peluso, M. A. M., Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical Activity And Mental Health: The Association Between Exercise And Mood. *Clinics*, 60 (1), 61-70.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 153-157.
- Rapee, R. M. and Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Rosnay, M., Cooper, P.J., Tsigaras, N., ve Murray, L., (2005). Transmission of Social Anxiety from Mother to Infant: An Experimental Study Using a Social Referencing Paradigm, *Behaviour Research and Therapy*, 44: 1165– 1175.
- Rubin, D.C. (Ed.). (1986). *Autobiographical Memory*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Sayar, K. (2000). Anksiyete: Özgürlüğün Baş Dönmesi. *Defter*. 13(39). 72-83
- Schlenker, B. R. and Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R., and Weissman, M. M. (1992). Social anxiety: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49, 282-288.
- Spokas, M., Heimberg G.R. (2008). Overprotective Parenting, Social Anxiety, and External Locus of Control: Cross-sectional and Longitudinal Relationships. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 543-545.
- Spor şurası. (1990). Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sporda Eğitim ve Öğretim Komisyonu Raporu 8-11 Mayıs /Ankara, 1990; 105.
- Stein, M.B. & Walker, J.R. (2003). *Triumph Over Shyness: Conquering Shyness and Social Anxiety* (1st ed.). New York: McGraw-Hill Books.

Sungur, M. Z. (1997). Fobik bozukluklar. Psikiyatri dünyası, 1(1), 5-11.

Sümer, E. (2008). İlköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin ebeveynlerinin sosyal kaygıları ile çocukların sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şahan, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. (Doktora tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Konya.

Şenyüzlü, E. (2013). Üniversite öğrencilerinde spora katılımın saldırgan davranışları üzerine etkilerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.

Şirin, E.F. (2008). Futbolcu kızların (12-15 Yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 1-7.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı (Çev: Baloğlu, M.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Taş, Y. (2005). Sınav Kaygısıyla Başa Çıkama Bilkent Üniversitesi. Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi.

Tayga, Y. (1990). Türk spor tarihine genel bir bakış. Ankara: GSGM Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı.

Tekeli, Ş. C. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmen adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Telli, E.,& Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: Bir alan araştırması. Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(15), 134-146.

Türkçapan, H.M. (1999). Bilişsel Açıdan Anksiyete, Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi, 1(1): 69-81.

Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. Klinik Psikiyatri, 2, 247-253.

Türkmen, S., Özgönül H., Kayatekin, M., Varol, R. (1995). Beden eğitimi derslerinin bir öğretim yılı boyunca ambulans ve acil bakım teknikleri, öğrenciler üzerindeki fiziksel ve fizyolojik etkileri, Performans, 1(3), 142.

Ültaş, İ. (2005), Öğretmen ve Öğretmen Adaylarına Yönelik Matematik Kaygı Ölçeği (MKÖ-Ö)'nin Geliştirilmesi ve Matematik Kaygısına İlişkin Bir Değerlendirme, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

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

Vertue, F. M. (2003), "From adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder", Personality and Social Psychology Review, 7(2), 170-191.

Voigt, Dieter, Spor Sosyolojisi, Çev. Ayşe Atalay, İstanbul 1998.

Y Soylu, F Atık, M Öçalan - Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri ..., 2017

Yalom, I. (1999). Varoluşçu Psikoterapi. (Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit). (Birinci basım). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yalom, I. (2008). Ergen Terapisi, İstanbul: Prestij.

Yaman, C., Koşu, S., Tel, M., Teşneli, Ö., Yalvaracı, N., & Gelen, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(2), 1-17.

Yaprak, P., Amman, M. T. "Sporda Kadınlar ve Sorunları", Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 2009, 39-49.

Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul, M., Türkmen, M., & Akyüz, H. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi. International Journal of Science Cultureand Sport, Special Issue 1, 863-869.

Yousefi, B., Hassani, Z., & Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran. World Journal of Sport Sciences, 2(3), 201-204.

Yörükoğlu, A. (1988). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları. (5.Baskı) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefî Eserler Dizisi.

Yüceant, M. (2013). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Aksaray.



EK 1:**KİŞİSEL BİLGİ FORMU****Cinsiyetiniz** : Kız () Erkek ()**Yaşınız** :**Ailenizin gelir düzeyi nedir?** : ()1000-2000 ()2001-3999 ()4000 ve üzeri**Herhangi bir spor yapıyor musunuz?** : Evet () Hayır ()**Haftalık Spor Yapma Süreniz?** : ()1-3 ()3-6 ()6-9 ()9 ve üzeri**SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ**

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

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Vedat EBEM
Doğum Yeri ve Tarihi	Tatvan 12.12.1991
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Erciyes Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Spor Yöneticiliği
Yüksek Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller	
Bilimsel Faaliyetler	
İş Deneyimi	
Stajlar	
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	Milli Eğitim Bakanlığı / Bitlis-Tatvan Hüseyin Çelik Anadolu Lisesi
İletişim	
E-posta Adresi	vedatebem@hotmail.com
Mezuniyet Tarihi	
24.09.2019	