

# ERGENLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARININ BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİK SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Mehmet İNAN<sup>1</sup>

Sevda Akbulut İNAN<sup>2</sup>

Yaprak Kalemoglu

VAROL<sup>3</sup>

Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU<sup>3</sup>

Tekin ÇOLAKOĞLU<sup>3</sup>

## ÖZ

Araştırmada, ergenliğin ilk yılları olan ortaokul ve devamında lise öğrencilerinde görülebilecek sosyal görünüş kaygılarının, beden eğitimi dersine yönelik sürekli bir kaygı durumu geliştirmedeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. İlişkisel araştırma modelinin kullanıldığı çalışmanın grubunu, Ankara ilinde çeşitli ortaokul ( $M_{yaş}= 11.99, SD=1.06$ ) ve liselerde ( $M_{yaş}= 15.55, SD=.82$ ) öğrenim gören 161 (%57.5) kız, 119 (%42.5) erkek olmak üzere, toplam 280 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın verileri "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Ergen" ve "Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler ile korelasyon ve regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada, her iki öğrenim kademesinde de öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile beden eğitimi dersi sürekli kaygılarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları arttıkça, derse yönelik sürekli kaygı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının beden eğitimi dersi sürekli kaygısı üzerinde orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu; sosyal görünüş kaygısının, beden eğitimi dersi sürekli kaygı düzeylerindeki toplam varyansın %24'ünü açıkladığı görülmüştür. Lise öğrencilerinde ise sosyal görünüş kaygısının beden eğitimi dersi sürekli kaygısı üzerinde düşük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Beden eğitimi, sürekli kaygı, sosyal görünüş kaygısı, ergen

Received: 01.09.2018

Accepted: 11.09.2018

## THE EFFECTS OF SOCIAL APPEARANCE CONCERNS OF ADOLESCENTS ON PHYSICAL EDUCATION TRAIT ANXIETY LEVEL<sup>123</sup>

### ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effects of social appearance concerns in secondary and high school students on the development of a trait anxiety situation for physical education course. In this study relational research model was used. The study group consisted of 280 students that educated in different secondary school ( $M_{age}= 11.99, SD=1.06$ ) and high school ( $M_{age}= 15.55, SD=.82$ ) in Ankara, 161 (%57.5) of them were girls and 119 (%42.5) of them were boys. "Social Appearance Anxiety Scale-Adolescent" and "Physical Education Trait Anxiety Scale" were used as data collection tools. In the study, descriptive statistics, correlation and regression analysis were used. It was observed that the students studying at both levels of education had a moderate level of anxiety both physical education course and their social appearance. In addition, as the social appearance anxiety of the students increased, the level of physical education trait anxiety increased. Social appearance anxiety in secondary school students has a medium effect size on trait anxiety towards physical education course; it was observed that social appearance anxiety explained 24% of total variance in trait anxiety levels in physical education course. In high school students, it is concluded that social appearance anxiety has a low effect size on trait anxiety towards physical education course.

**Key words:** Physical education, trait anxiety, social appearance anxiety, adolescent

<sup>1</sup> Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Mezunlu

<sup>2</sup> Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Öğrencisi

<sup>3</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

## GİRİŞ

Kaygı kavramı, insanlar üzerinde stres oluşumuna neden olan üzüntü, algılama ve gerginlik gibi duygusal ve gözlenebilir tepkiler olarak tanımlanmaktadır<sup>23</sup>. Tecrübelerden, öğrenmelerden, biyolojik ve genetik faktörlerden ve yaşadığımız çevredeki uyarılardan kaynaklı kaygıyı<sup>17</sup>, Spielberger sürekli kaygı ve durumluk kaygı olarak iki şekilde tanımlamıştır<sup>4</sup>. Durumluk kaygı, bireylerin belli durumları tehdit edici olarak algılaması sonucu oluşturduğu duygusal tepkilerdir<sup>17</sup>. Sürekli kaygı ise, bazı durumların tehdit edici şekilde algılanması ve bu durumlara karşı durumluk kaygı düzeyinin artmasına yatkınlık şeklinde ifade edilmiştir<sup>19</sup>

İnsan yaşamında görülen kaygı ve bunun düzeyi gelişimsel dönemlere göre farklılık göstermekte, ana okuldan ergenliğe kadar kaygı düzeyine dalgalanmalar görülebilmektedir<sup>8</sup>. Psikologlar, kişinin duygusal ve fiziksel durumlara yönelik algılarının bilişsel ve somatik belirtileri olan kaygının en yoğun olarak doğum sonrasındaki ilk iki yıl ve ergenlik yıllarında yaşandığını<sup>15</sup> belirtmiştir. Özellikle ortaokul ve lise çağlarındaki orta ve geç ergenlik dönemleri (12-19 yaş) ergenlerin bedensel gelişimlerini, psikolojik yapılarını ve davranış özelliklerini net olarak etkilemektedir<sup>9,18</sup>. Buna göre ergenlik dönemi kaygı düzeyleri bakımından önemli yıllar olarak göze çarpmaktadır.

Ergenlerin sorunlarının belirlenmesine yönelik yapılan araştırmalarda, bu dönemde özellikle bedenlerinin görüntüsü ve yapısıyla ilgili kaygıları taşıdıkları<sup>16</sup> ve bedensel açıdan kendilerinde meydana gelen değişikliklere karşı aşırı duyarlık gösterdikleri<sup>22</sup> tespit edilmiştir. Özellikle ergenliğin ilk yıllarında dikkatler bedene yönelmiş durumda ve bedenleri hakkında başkalarının algılamaları ile meşgul olmaktadır<sup>24,20</sup>. Sosyal kaygının bir türü olarak ifade edilen sosyal görünüş kaygısı, kişilerin bedensel görünüşlerinin, diğer

kişiler tarafından değerlendirilirken yaşanan gerginlik ve kaygı olarak tanımlanmaktadır<sup>10</sup>. Ancak bu kaygı türü bireyin yalnızca vücut biçiminden kaynaklanan kaygılardan oluşmamaktadır. Bireylerin boyu, kilosunu, yüz şekli gibi sebeplerle yaşanan kaygıları da içine alan daha genel bir kaygı türüdür<sup>11</sup>.

Ergenlik döneminde yaşanabilecek bu tür bir kaygı durumu, fiziksel aktivitelere katılımın artmasını sağlayabileceği gibi, fiziksel olarak görünümünden memnun olmaması sonucu olumsuz değerlendirmelerle karşılaşmamak için katılımın önünde bir engel de olabilmektedir<sup>5</sup>. Konuya hem ortaokul hem de lise dönemi beden eğitimi dersleri bağlamında bakıldığında; bu dersler ergenlerde sosyal görünüş kaygısını azaltmada bir araç olarak kullanılabilirliği gibi, tersi bir durumda söz konusu olabilmektedir. Çünkü beden eğitimi dersleri her ne kadar genelde öğrenciler için eğlenceli bir ders olarak düşünülse de, aynı zamanda hem öğrenimi ve hem de uygulaması zor bir ders olarak da algılanabilmektedir.

Buna neden olarak, beden eğitimi dersleri hem içerik ve hem de öğretim yöntemleri açısından eğitimde diğer alan derslerinden farklılık göstermektedir<sup>9</sup>. Bu durumda da ergenlerde hızlı fiziksel büyüme ve cinsiyet gelişiminden kaynaklanan değişiklikler nedeniyle fiziksel aktivitelere katılımlarında sıkılgan, çekingen ve utangaç tavırlar<sup>28</sup> görülebilmektedir. Ayrıca fiziksel olarak becerilerin bu derste ağırlıkta olması ve öğrenci değerlendirmelerinin derste arkadaşlarının önünde yapılmasından dolayı, öğrencilerde arkadaşlarına karşı beceriksiz olarak görünme, başarısız olma, yaralanma ve beden imge kaygıları<sup>26,29</sup> gibi durumlar yoğun bir şekilde görülebilmektedir. Öğrencilerde görülebilecek bu tarz kaygılarda, beden eğitimi derslerine karşı isteksizce katılım, çekingenlik ve derse yönelik sürekli bir kaygı durumu olarak da yansıyabilmektedir.

Beden eğitimi derslerine yönelik sürekli kaygı ile sosyal görünüş kaygıları ile ilgili yapılan

çalışmalar incelendiğinde, beden eğitimi derslerine yönelik sürekli kaygı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yapılan çalışmalar<sup>25,21</sup> bize ergenlikle beraber öğrencilerin fiziksel aktivitelere ve beden eğitimi derslerine katılımlarının da azaldığı göstermektedir. Bunun nedenleri olarak; özellikle ergenlik döneminde yoğun bir şekilde görülen bedenlerinin yapısı ve görünüşü ile ilgili kaygılar ile birlikte beden eğitimi derslerine yönelik geliştirilen sürekli kaygı durumlarının neden olabileceği düşünülmüştür.

Ayrıca beden eğitimi dersleri her ne kadar genelde öğrenciler için eğlenceli bir ders olarak

## YÖNTEM

İlişkisel araştırma modelinin kullanıldığı çalışmada, ergenlerde sosyal görünüş kaygısının, beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Ankara ilinde çeşitli ortaokul (Yaş= 11.99, SD=1.06) ve liselerde (Yaş= 15.55, SD=.82) öğrenim gören 161 (%57.5) kız, 119 (%42.5) erkek, toplam 280 öğrenci oluşturmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Ergen” ve “Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır.

**Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Ergen:** Hart ve ark., (2008)<sup>11</sup> tarafından geliştirilen “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)” Doğan, (2010)<sup>6</sup> tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlaması yapılan ölçek yine Doğan, (2010)<sup>7</sup> tarafından ergenlerden oluşan bir örneklemde psikometrik özelliklerinin incelenmesi gerçekleştirilmiştir (SGKÖ-E). Ölçek, beşli likert tarzında 16 maddeden oluşmaktadır. SGKÖ-E (1) Hiç Uygun Değil ve (5) Tamamen Uygun şeklinde bir cevaplama

düşünülse de<sup>2</sup>, ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada beden eğitimi derslerine yönelik olarak tespit edilen orta düzeyde bir sürekli kaygı<sup>14</sup> durumu dersin tamamen eğlenceli ve zevk alınan bir ders olmadığına da göstergesi olmuştur. Bu nedenle, bu kaygı durumunun arkasındaki etkenlerin incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Çalışmada, ergenlerin beden eğitimi dersi sürekli kaygı düzeylerinin ve sosyal görünüş kaygılarının belirlenmesi, bununla birlikte ergenlerde beden eğitimi dersine yönelik tespit edilen sürekli kaygının arkasında sosyal görünüş kaygısının ne derece etkili olduğunun araştırılması amaçlanmıştır.

anahtarına sahiptir. Ölçeğin birinci maddesi tersten kodlanmaktadır. Yüksek puanlar yüksek görünüş kaygısını ifade etmektedir. Ölçektekişilerin görünüşlerine ilişkin kaygıları bilişsel, duyuşsal ve davranışsal ifadelerden oluşmuştur. Ölçeğin faktör yapısının belirlenmesi içinaçımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Faktör analizleri sonucu ölçek tek faktörlü olarak belirlenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerliliğintespiti için Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) ile korelasyonuna bakılmış ve SGKÖ-E ile ESKÖ ile alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. SGKÖ-E'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .91 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

**Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeği:** Orijinal ismi “ThePhysicalEducationTraitAnxietyScale” olan ölçek, Barkoukis ve ark., (2012)<sup>1</sup> tarafından geliştirilmiş ve Kalemoğlu Varol, (2013)<sup>13</sup> tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, özgün formunda olduğu gibi “Bilişsel Süreçler”, “Somatik Anksiyete” ve “Endişe” olmak üzere 3 faktör ve toplam 18 maddeden oluşmuştur. Her bir boyutun madde sayısı 6'dır ve 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte yer alan maddelerin tamamı olumlu ifadelerdir ve alt boyutlarla ölçeğin tamamından elde edilen yüksek puanlar yüksek kaygı düzeyini ifade etmektedir. Ölçek, aynı zamanda yüksek

iç tutarlık ve test-tekrar test güvenilirliği göstermiştir. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları; bilişsel süreçler alt faktörü için .93, somatik anksiyete alt faktörü için .97, endişe alt faktörü için .98 ve ölçeğin tamamı için .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .96'dır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen yüksek uyum değerleri, ölçeğin 3 faktörlü yapısının doğrulandığını göstermiştir (RMSEA=0.064, NFI=0.97, NNFI=0.98, CFI=0.99, SRMR=0.033, GFI= 0.88 ve AGFI=0.84).

### Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında, gönüllülük esasına dayalı olarak, Ankara ilinde çeşitli ortaokul ve liselerde öğrenim gören 167 kız, 135 erkek olmak üzere toplam 302 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulama öncesi öğrencilere ölçme araçları ve çalışma ile ilgili kısa bir açıklama yapıldıktan sonra uygulama bizzat araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonucunda eksik doldurulan ve çift işaretleme yapılan 22 ölçek çalışmaya dahil edilmemiş ve geriye kalan 280 ölçek değerlendirmeye alınmıştır.

## BULGULAR

### *Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Düzeyleri*

Araştırma grubunda yer alan ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve beden eğitimi dersi sürekli

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinden önce dağılımına bakılmış ve verilerin normal dağılıma uyduğu Lilliefors Kolmogorov Smirnov testi, Histogram grafiği ve normal dağılım eğrisi, Skewness ve Kurtosis ile saptanmıştır. Analizlerde ölçekteki tüm maddelerin aritmetik ortalamalar hesaplanmış ve analizler bu ortalamalar üzerinden yapılmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistikler (sayı, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma) ile değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Ayrıca bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri yordama düzeyinin tespiti için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bu analizlerde sosyal görünüş kaygısı ölçeği bağımsız değişken, beden eğitimi dersi sürekli kaygısı ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Verilerin yorumlanmasında 0.01 ve 0.05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 23 programı ile analiz edilmiştir.

kaygı düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Ergenlerin Sosyal Görünüş ve Beden Eğitimi Dersi Sürekli Kaygı Düzeyleri

DEĞİŞKENLER	Kademe	f	$\bar{x}$	Ss
Beden Eğitimi Dersi Sürekli Kaygı Düzeyi	Ortaokul	280	38.43	14.839
	Lise		42.79	18.024
Sosyal Görünüş Kaygısı	Ortaokul		36.39	13.442
	Lise		36.47	13.837

Tablo 1 incelendiğinde, hem ortaokul hem de lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeylerinin ( $M_{\text{sürekli-ort}}=38.43$ ,  $Ss=14.83$ ,  $M_{\text{sürekli-lise}}=42.79$ ,  $Ss=18.02$ ) ve sosyal görünüş kaygılarının ( $M_{\text{sosyal-ort}}=36.39$ ,  $Ss=13.44$ ,  $M_{\text{sosyal-lise}}=36.47$ ,  $Ss=13.83$ ) orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

### *Sosyal Görünüş Kaygısı ile Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*

Ortaokul öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Ortaokul Öğrencilerinde Beden Eğitimi Dersi Sürekli Kaygı Düzeyi ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki

DEĞİŞKENLER	BEDSK-O	SGK-O
Beden Eğitimi Dersi Sürekli Kaygı (BEDSK-O)	1	
Sosyal Görünüş Kaygısı (SGK-O)	.496**	1
Ortalamalar	38.43	36.39
Standart Sapmalar	14.839	13.442

\*\*p&lt;0.01

Tablo 2'ye göre, sosyal görünüş kaygısı ile beden eğitimi dersi sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir ( $r=.496$ ;  $p<.01$ ).

Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3.** Lise Öğrencilerinde Beden Eğitimi Dersi Sürekli Kaygı Düzeyi ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki

DEĞİŞKENLER	BEDSK-L	SGK-L
Beden Eğitimi Dersi Sürekli Kaygı (BEDSK-L)	1	
Sosyal Görünüş Kaygısı (SGK-L)	.293**	1
Ortalamalar	42.79	36.47
Standart Sapmalar	18.024	13.837

\*\*p&lt;0.01

Tablo 3 incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısı ile beden eğitimi dersi sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir ( $r=.293$ ;  $p<.01$ ).

Ortaokul öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygısını yordama gücünü belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.

#### **Beden Eğitimi Dersi Sürekli Kaygısının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi**

**Tablo 4.** Ortaokul öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygısını yordaması

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	T	P
Sabit	18.515	3.026		6.118	.000
Sosyal Görünüş Kaygısı	0.547	0.078	0.496	7.016	.000**
R= 0.496					
F= 49.223					
		R <sup>2</sup> = 0.246			
		p= .000			

\*\*p&lt;.01

Tablo 4'de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısının, öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygılarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ( $R^2=.24$ ,  $F= 49.22$ ,  $p<.01$ ). Beden eğitimi dersi sürekli kaygısına ilişkin

toplam varyansın %24'ünün öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ile açıklandığı ifade edilebilir. Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygısını yordama gücünü belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 5'de verilmiştir.

**Tablo 5.** Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygısını yordaması

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	T	P
Sabit	28.88	4.344		6.651	.000
Sosyal Görünüş Kaygısı	.381	.111	.293	3.423	.001
R= 0.293		R <sup>2</sup> =0.086			
F= 11.715		p= .001			

Tablo 5'e göre, lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı üzerinde düşük düzeyde

(R<sup>2</sup>=.08, F=11.71, p<.01) bir etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada, hem ortaokul hem de lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygılarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Bu bulgu, Kalemoğlu Varol, (2015)<sup>14</sup> tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma bulguları ile paralellik göstermiştir. Ergenlik dönemi genel olarak kaygı düzeylerinin en yoğun yaşandığı yıllardır<sup>15</sup>. Ceylan ve arkadaşlarının (2003)<sup>3</sup> lise son sınıf öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, araştırma grubunun yaklaşık 2/3'ünde sürekli kaygı düzeyinin eşik değer üzerinde olduğu belirtilmiştir. Ergenlerde kaygı durumu bedensel gelişimleri, ruhsal yapıyı ve davranışları net biçimde etkilemektedir<sup>9,18</sup>. Özellikle de fiziksel hareketlerin temelini oluşturduğu beden eğitimi derslerinde ergenlerde hızlı fiziksel büyüme ve cinsiyet gelişiminden kaynaklanan değişiklikler nedeniyle fiziksel aktivitelere katılımlarında sıkılgan, çekingen ve utangaç tavırlar<sup>28</sup> görülebilmekte, bu durumda derse yönelik sürekli bir kaygı halinin oluşmasına neden olabileceği düşünülmüştür. Beden eğitimi dersleri, her ne kadar genelde öğrenciler için eğlenceli bir ders olarak düşünülse de, aynı zamanda öğrenciler tarafından hem öğrenilmesi ve hem de uygulaması zor bir ders olarak da düşünülebilmektedir<sup>2</sup>. Nitekim çalışmada tespit edilen orta düzey bir kaygıda dersin tamamen eğlenceli ve zevk alınan bir ders olmadığına göstergesi olmuştur. Çünkü fiziksel olarak becerilerin beden eğitimi

dersinde ağırlıkta olması ve öğrenci değerlendirmelerinin derste arkadaşlarının önünde yapılmasından dolayı, öğrencilerde arkadaşlarına karşı beceriksiz olarak görünme, başarısız olma, yaralanma ve beden imgesi gibi kaygılara neden olabilmektedir<sup>26,29</sup>. Özellikle lise yıllarında beden eğitimi derslerine katılımların azalmasına<sup>21,25</sup> neden olarak, genelde eğlenceli ve sevilen bir ders olarak değerlendirebileceğimiz bu derse yönelik geliştirilen sürekli kaygı durumunun olabileceği düşünülmüştür.

Çalışmada yine hem ortaokul hem de lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının da orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Bu bulgu ergenler ile yapılan diğer araştırma sonuçları ile benzerlik göstermiştir<sup>12,27</sup>. Özellikle ergenliğin ilk yıllarında dikkatin büyük ölçüde bedene yönelmesi<sup>20</sup> ve ergenlik döneminin kaygının en yoğun yaşandığı yıllar<sup>15</sup> olması nedeniyle bu yaş grubunda genel olarak belirli bir kaygı düzeyine sahip olunması beklenen bir durumdur.

Çalışmada ortaokul öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile beden eğitimi dersi sürekli kaygıları arasındaki ilişki incelendiğinde (Tablo 2), bu iki değişken arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Böylece ortaokul öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının artmasıyla beden eğitimi dersine yönelik kaygılarının da arttığı söylenebilir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı düzeyinin, beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı

düzei üzerindeki etkisi %24'lük bir oran ile açıklanmaktadır (Tablo 4). Lise öğrencilerinde ise sosyal görünüş kaygısı ile beden eğitimi dersi sürekli kaygı düzeyi arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 3). Lise öğrencilerindeki sosyal görünüş kaygısı düzeyinin ise beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisi %8'lik bir oran ile düşük düzeyde olduğu görülmüştür (Tablo 5).

Giriş bölümünde de belirtildiği gibi alan yazında ergenlerde sosyal görünüş kaygı düzeyi ile beden eğitimi dersi sürekli kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle de araştırma sonucu elde edilen bulgular, diğer araştırma bulgularıyla karşılaştırılarak

yorumlanamamıştır. Ancak elde edilen bulgu bize özellikle ilk ergenlik dönemi olarak görebileceğimiz ortaokul çağında, sosyal görünüş kaygısının, derse yönelik geliştirilen kaygı üzerinde ne kadar önemli olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar tarafından özellikle ergenliğin ilk yıllarında sosyal görünüş kaygısını ve beraberinde getirdiği olumsuz etkileri azaltmaya yönelik faktörlerin araştırılması ile bu gençlerin derse yönelik az kaygı duymalarını sağlanabilir. Böylece, ergenlikle beraber öğrencilerin fiziksel aktivitelere ve beden eğitimi derslerine katılımlarının azalmasının<sup>21,25</sup> önündeki engellerden birini kaldırmak için imkân yaratabilir veya daha somut önerilerde bulunmayı sağlayabilir.

## KAYNAKLAR

1. Barkoukis, V., Rodafinos, A., Koidou, E., Tsozbatzoudis, H., "Development of a Scale Measuring Trait Anxiety in Physical Education" Measurement in Physical Education and Exercise Science. 16:4, pp. 237-253, 2012.
2. Barr-Anderson, D.J., Neumark-Sztainer, D., Schmitz, K.H., Ward, D.S., Conway, T.L., Pratt, C., Baggett, C.D., Lytle, L., & Pate, R.R., "But I Like PE: Factors Associated with Enjoyment of Physical Education Class in Middle School Girls" Research Quarterly for Exercise and Sport. 79.pp. 18-27, 2008.
3. Ceylan, A., Özen, Ş., Palancı, Y., Saka, G., Aydın, Y.E., Kıvrak, Y., & Tangolar, Ö., "Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Anksiyete-Depresyon Düzeyleri ve Zararlı Alışkanlıklar: Mardin Çalışması" Anadolu Psikiyatri Dergisi. 4. pp. 144-114, 2003.
4. Cheng, C. & Cheung, M.W.L., "Psychological Responses to Outbreak of Severe Acute Respiratory Syndrome: A Prospective, Multiple Time-Point Study" Journal of Personality. 73:1. pp.261-285, 2005.
5. Cox, R. H., Sport Psychology: Concepts and applications, Illinois, WCB McGraw-Hill, 2002.
6. Doğan, T., "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 39. pp.151-159, 2010.
7. Doğan, T., "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Ergenlerden Oluşan Bir Örnekte İncelenmesi" İlköğretim Online. 10:1.pp. 12-19, 2011.
8. Duchesne, S., Vitaro, F., Larose, S., Tremblay, R.E., "Trajectories of Anxiety During Elementary-School Years and the Prediction of High School Noncompletion" Journal of Youth and Adolescence. 37:9. pp. 1134-1146, 2008.
9. Gül Çelik, G., Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniğine Başvuran Ergenlerin Özellikleri, Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Adana, 2007.
10. Hart, E.A., Rejeski, W.J., & Leary, M.R., "The measurement of social physique anxiety" Journal of Sport & Exercise Psychology. 11. 1989.
11. Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G., "Development and examination of the social appearance anxiety scale" Assessment. 15:1.pp. 48-59, 2008.
12. Işıkol-Özge, F., İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar ilçesi örneği), Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2013.
13. Kalemöğlü Varol, Y., "Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 11:1. pp. 221-235, 2013.
14. Kalemöğlü Varol, Y., "The Predictive Power of Adolescents' Trait Anxiety Level in Physical Education Lessons on Their Attitudes towards the Lessons" Croatian Journal of Education. 17:1. pp.177-194, 2015.
15. Kartopu, S., "Lise Öğrenci ve Öğretmenlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı

- Değişkenler Açısından İncelenmesi (Kahramanmaraş Örneği)" İlahiyat Fakültesi Dergisi. 17:2.pp.147-170, 2012.
16. Kulaksızoğlu, A., Ergenlik psikolojisi. 9.Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2007.
  17. Kutlu, Ö., "Ergenlerin üniversite sınavlarına ilişkin kaygıları" Eğitim ve Bilim. 26:121, 2001.
  18. Lewis, M., Vitulano, L.A., "Biopsychosocial Issues and Risk Factors in the Family When the Child has a Chronic Illness" Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 12, pp. 389-399, 2003.
  19. Martens, R., Vealey, R., Burton, D., Competitive Anxiety in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.
  20. Montemayor, R., & Eisen, M., "The development of self-conceptions from childhood to adolescence" Developmental Psychology. 13:4.pp. 314, 1977.
  21. Ntoumanis, N., Barkoukis, V., & Thøgersen-Ntoumani, C., "Developmental trajectories of motivation in physical education: Course, demographic differences and antecedents" Journal of Educational Psychology. 101. pp. 717-728. 2009.
  22. Oktan, V., & Şahin, M., "Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi" Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 7, pp. 1-12, 2010.
  23. Özgüven, İ.E., Psikolojik Testler. Ankara: Yeni Doğu Matbaası, 1994.
  24. Rosenblum, G.D., & Lewis, M. (1999). "The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence" Child development. 70:1.pp. 50-64, 1999.
  25. Sallis, J.F., Prochaska, J.J., & Taylor, W.C., "A review of correlates of physical activity of children and adolescents" Medicine & Science in Sports & Exercise. 32:5.pp. 963-975, 2000.
  26. Shephard, R.J. & Trudeau, F., "The legacy of physical education: Influences on adult lifestyle" Pediatric Exercise Science. 12.pp. 34-50, 2000.
  27. Şahin, E., Barut, Y., Ersanlı, E., & Kumcağız, H., "Self-esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students" J. Basic. Appl. Sci. Res. 4:3.pp. 152-159, 2014.
  28. Tamer, K. & Pular, A., Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri. Ankara: Ada Matbaacılık, 2001.
  29. Tremayne, P., "Children and sport psychology. In T. Morris & J. Sanders (Eds.), Sport Psychology: Theory, applications and issues. Chichester: Wiley, pp. 516-537, 1995.