

Sevda Akbulut İNAN<sup>1</sup>

Mehmet İnan<sup>1</sup>

Yaprak Kalemoglu VAROL<sup>1</sup>

Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU<sup>1</sup>

Tekin ÇOLAKOĞLU<sup>1</sup>

## BİLSEM İLE ORTAOKULDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARI İLE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİK TUTUM VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

### ÖZ

Araştırmada, BİLSEM ile çeşitli ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, Ankara ilinde BİLSEM ( $M_{yaş}= 11.54$ ,  $SD=.96$ ) ile çeşitli ortaokullarda ( $M_{yaş}= 12.17$ ,  $SD=1.23$ ) öğrenim gören 36 (%48.6) kız, 38 (%51.4) erkek olmak üzere, toplam 74 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Ergen", "İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği", "Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde yüzde, frekans ve aritmetik ortalama gibi betimsel istatistiklerin yanında ile Korelasyon analizi gibi çıkarımsal istatistik kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, BİLSEM öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının yüksek, derse yönelik sürekli kaygı düzeylerinin ile sosyal görünüş kaygılarının ise düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinde ise derse yönelik tutumlarının çok yüksek, sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal görünüş kaygılarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca BİLSEM'de öğrenim gören öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları arttıkça, derse yönelik sürekli kaygı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

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

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL EDUCATION LESSON AND TRAIT ANXIETY LEVELS OF BİLSEM AND SECONDARY SCHOOL STUDENTS

### ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship between social appearance anxiety and attitudes towards physical education lesson and trait anxiety levels of BİLSEM and secondary school students. The study group consisted of 74 students (36 girls (%48.6) and 38 boys (%51.4)) that educated in BİLSEM ( $M_{age}= 11.54$ ,  $SD=.96$ ) and different secondary schools ( $M_{age}= 12.17$ ,  $SD=1.23$ ). "Social Appearance Anxiety Scale-Adolescent", "Physical Education Trait Anxiety Scale" and "Elementary Physical Education Attitude Scale" were used as data collection tools. In the analysis of data percentage, frequency, arithmetic mean and correlation analysis were used. As a result of the study, it was determined that BİLSEM students' attitudes towards physical education lesson were high, trait anxiety levels and social appearance concerns were low. In secondary school students, it was found that the attitudes towards the course were very high, trait anxiety levels and social appearance anxiety were at a moderate level. In addition, as the social appearance anxiety of the students studying in BİLSEM increased, the level of trait anxiety towards the lesson increased.

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

<sup>1</sup> Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

## GİRİŞ

Beden eğitimi dersleri, eğitimin hedeflerine ulaşmada eğlenceli ve etkili araçlardan bir tanesidir<sup>21</sup>. Bu nedenle, beden eğitimi derslerinin sağladığı faydalar açısından okulların öğretim programına dâhil edilmesinin önemi kabul görmüş<sup>8</sup> ve bu ders bütün gelişmiş ülkelerin eğitim programlarının da ayrılmaz bir parçasını oluşturmuştur. Dersten en üst düzeyde fayda sağlamak ve eğitimi amaçlarına ulaşmada noktasında öğrencilerin bu dersi sevmeleri ve aktif olarak katılımlarının da önemli olduğu düşünülebilir.

Beden eğitimi dersleri genelde öğrenciler tarafında eğlenceli bir ders olarak düşünülse de<sup>2</sup>, yapılan çalışmalar<sup>20,25</sup> bize ergenlikle beraber öğrencilerin fiziksel aktivitelere ve beden eğitimi derslerine katılımlarının da azaldığı göstermektedir. Yaşanan bu olumsuz duruma öğrenci tutumlarının neden olduğu düşünülebilir. Çünkü tutumlar, Rikard ve Banville'nin de ifade ettiği gibi; insanlarda davranışları oluşturmakta, gün içerisindeki faaliyetlere katılımını belirlemekte ve ayrıca bir durumun kabullenilmesi veya terk edilmesi gibi davranışları da belirlemektedir<sup>23</sup>. Okul dersleri bağlamında ise tutum öğrencilerin derse karşı olumlu veya olumsuz düşüncelere sahip olmasını, dersi sevip sevmeme ve buna bağlı olarak ders çalışıp çalışmama gibi zihinsel, duygusal ve fiziksel nitelikleri içermekte<sup>3</sup> ve olumlu tutumlar öğrencilerin çeşitli fiziksel aktivitelere gönüllü katılımlarını sağlayabilmektedir<sup>27</sup>.

Olumlu tutumların derse gönüllü katılımları artırdığı gerçeği göz önüne alındığında, çocuklarda bu olumlu tutumların artmasının önündeki faktörlerin bilinmesi dersten en üst düzeyde fayda sağlamak adına yararlı olacaktır. Beden eğitimi alanında kaygı ve tutum ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, kaygının tutumu etkileyen faktörlerden biri olduğu görülmektedir. Kalemoğlu Varol tarafından lise öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada, beden eğitimi dersi sürekli kaygı düzeyinin, derse yönelik tutum üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu ve toplam varyansın %22'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Ancak sadece derse yönelik sürekli kaygı düzeyinin

düşürülmesinin, beden eğitimi derslerine karşı tutumları artırmada yeterli olmadığı da görülmüştür<sup>13</sup>.

Bu yaş grubu gençlerde yaşanabilecek başka bir kaygı türü de bedenlerinin yapısı ve görünüşü ile ilgili taşıdıkları kaygılardır<sup>17</sup>. Özellikle ergenliğin ilk yıllarında dikkatleri bedenlerine yönelmiş durumda olan gençler devamlı olarak bedenleri hakkında başkalarının algılamaları ile meşgul olmaktadır<sup>19,24</sup>. Sosyal görünüş kaygısı, insanların bedensel olarak görüntülerinin, başka kişiler tarafından değerlendirilirken yaşanan kaygı ve gerginliği belirtmektedir<sup>10</sup>. Normal şartlar altında korku duygusu uyandırmayan özellikteki uyarıların bazı korku tepkilerine neden olması<sup>16</sup> şeklinde tanımlanan kaygı kavramı; Spielberger tarafından sürekli ve durumluk kaygı olarak sınıflandırılmıştır<sup>4</sup>. Sürekli kaygı, bazı durumların tehdit olarak algılanması ve bu durumlara karşı kaygı seviyesinin artmasına yatkınlık olarak ifade edilmiştir<sup>18</sup>. Ergenlik döneminde yaşanabilecek bu tür bir kaygı durumu, kişilerin fiziksel faaliyetlere katılmalarını sağlayan bir neden olabileceği gibi, bedensel görüntü yüzünden negatif eleştirilerle karşılaşmamak için uzak durma sebebi de olabilmektedir<sup>5</sup>. Bunun nedeni, içerik ve öğretim yöntemleri açısından eğitimde diğer alanlardan farklı olan beden eğitimi derslerinde<sup>31</sup> ergenlerde hızlı fiziksel büyüme ve cinsiyet gelişiminden kaynaklanan değişiklikler nedeniyle fiziksel aktivitelere katılımlarında sıkılgan, çekingen ve utangaç tavırlar<sup>30</sup> görülebilmektedir. Ayrıca fiziksel olarak becerilerin bu derste ağırlıkta olması ve öğrenci değerlendirmelerinin derste arkadaşlarının önünde yapılmasından dolayı, öğrencilerde arkadaşlarına yetenezsiz görünme, başarılı olamama, sakatlanma veya vücut imge kaygıları<sup>26,31</sup> gibi durumlar yaşanabilmektedir. Öğrencilerde karşılaşılan bu tarz kaygılarda, beden eğitimi derslerine karşı isteksizce katılım, utangaçlık ve derse yönelik sürekli bir kaygı durumu olarak da yansıtılabilmektedir.

Beden eğitimi alanında kaygı ve tutum ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde beden eğitimi derslerine yönelik tutum ve sürekli kaygı ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkilerin

incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmada, özel yetenekli öğrencilerin örgün eğitim kurumlarındaki eğitimlerini aksatmayacak şekilde yeteneklerini geliştirmek amacıyla devlete bağlı olarak faaliyet gösteren Bilim ve Sanat Eğitim Merkezlerinde (BİLSEM) öğrenim gören öğrenciler ile çeşitli

## YÖNTEM

İlişkisel araştırma modelinin kullanıldığı çalışmada, BİLSEM ile çeşitli ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırma grubu, Ankara ilinde BİLSEM ( $M_{yaş}=11.54$ ,  $SD=.96$ ) ve çeşitli ortaokullarda ( $M_{yaş}=12.17$ ,  $SD=1.23$ ) öğrenim gören 36 (%48.6) kız, 38 (%51.4) erkek, toplam 74 öğrenciden oluşmuştur. Örneklem belirlenmesinde gönüllülük esas alınmıştır. Bu amaçla "Veli Onay Formu" hazırlanarak öğrencilere dağıtılmış, gönüllü öğrenciler çalışma kapsamına alınmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Ergen", "İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği" ve "Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeği" ile toplanmıştır.

**Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Ergen:** Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg<sup>10</sup> tarafından geliştirilen "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)" Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır<sup>6</sup>. Türkçeye uyarlaması yapılan ölçek yine Doğan (2011)<sup>7</sup> tarafından ergenlerden oluşan bir örneklemde psikometrik özellikleri incelenmiş ve 16 maddeden oluşan, beşli likert tarzında, öz bildirim (self-report) tarzı bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçekte, kişilerin görünüşlerine ilişkin kaygıları ile ilgili bilişsel, duyuşsal ve davranışsal ifadeler yer verilmiştir. Ölçeğin faktör yapısının belirlenmesi için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin tek faktörlü olduğu tespit edilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerliğini incelemek için ise Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) ile korelasyonuna bakılmıştır.

ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile birlikte, beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı ve tutumlarının belirlenerek, bu üç değişken ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

SGKÖ-E ile ESKÖ ve 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.

### İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği:

Phillips ve Silverman (2012) tarafından geliştirilen<sup>22</sup> "İlköğretim Beden Eğitimi Tutum Ölçeği" Kalemoglu Varol, Erbaş, Ünlü ve Sünbül (2016)<sup>14</sup> tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlaması yapılan ölçek 7'si olumsuz, 8'i olumlu olmak üzere toplam 15 maddeden oluşmuştur. Ölçek maddeleri "bilişsel" ve "duyuşsal" olarak adlandırılan iki faktör altında toplanmıştır. Dereceleme maddeleri "1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Karasızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum" seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16 ve en yüksek puan 80'dir ve yüksek puanlar yüksek tutum düzeylerini ifade etmektedir.

### Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeği:

Barkoukis, Rodafinos, Koidou ve Tsorbatzoudis (2012) tarafından geliştirilen<sup>1</sup> "Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeği" (The Physical Education Trait Anxiety Scale), Kalemoglu Varol (2013)<sup>12</sup> tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, özgün formunda olduğu gibi "Bilişsel Süreçler", "Somatik Anksiyete" ve "Endişe" olmak üzere 3 faktör ve toplam 18 maddeden oluşmuştur. Her maddeye verilecek cevap kodları 1.00 ile 5.00 arasında değişmektedir. Dereceleme maddeleri "1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Karasızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum" seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan tüm maddeler olumlu ifadelerden oluşmuştur ve yüksek puanlar yüksek kaygı seviyelerini ifade etmektedir.

### Verilerin Analizi



Araştırma verilerinin analizinden önce dağılımına bakılmıştır. Lilliefors Kolmogorov-Smirnov testi çalışma verilerinin normal dağılıma uygun olduğunu göstermiştir ( $p>.05$ ). Histogram grafiği ve normal dağılım eğrisi Skewness (+1 ve -1) ve Kurtosis (+2 ve -2) ile saptanmıştır ve analizler buna göre yapılmıştır. Araştırmada öncelikle ölçekte yer alan maddelerin aritmetik ortalama değerleri 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. Verilerin yorumlanmasında 0.01 ve 0.05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 23 programı ile analiz edilmiştir.

## BULGULAR

### ***Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Sürekli Kaygı Düzeyleri***

Araştırma grubunda yer alan ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ve sürekli kaygı düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Sosyal Görünüş Kaygısı ile Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Sürekli Kaygı Düzeyleri

DEĞİŞKENLER	Kademe	f	M	Ss
Beden Eğitimi Ders Tutumu	BİLSEM	22	57.45	12.504
	Ortaokul	52	60.78	8.95
Beden Eğitimi Dersi Sürekli Kaygı	BİLSEM	22	29.50	10.640
	Ortaokul	52	42.94	15.212
Sosyal Görünüş Kaygısı	BİLSEM	22	31.00	14.700
	Ortaokul	52	35.15	13.453

Tablo 1 incelendiğinde, BİLSEM öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının ( $M=57.45$ ,  $Ss=12.50$ ) yüksek, derse yönelik sürekli kaygı düzeylerinin ( $M=29.50$ ,  $Ss=10.64$ ) ve sosyal görünüş kaygılarının ( $M=31.00$ ,  $Ss=14.70$ ) düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinde ise derse yönelik tutumlarının ( $M=60.78$ ,  $Ss=8.95$ ) çok yüksek, sürekli kaygı düzeyleri ( $M=42.94$ ,  $Ss=15.21$ ) ve sosyal görünüş kaygılarının ( $M=35.15$ ,  $Ss=13.45$ ) orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

### ***Sosyal Görünüş Kaygısı ile Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki***

BİLSEM öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** BİLSEM Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ile Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki

DEĞİŞKENLER	BEDSK-BİL	SGK-BİL	BEDT-BİL
Beden Eğitimi Dersi Sürekli Kaygı (BEDSK-BİL)	1		
Sosyal Görünüş Kaygısı (SGK-BİL)	.599**	1	
Beden Eğitimi Ders Tutumu (BEDT-BİL)	-.054	-.119	1
Ortalamalar	29.50	31.00	57.45
Standart Sapmalar	10.640	14.700	12.504

\*\* $p<0.01$

Tablo 2'ye göre, BİLSEM'de öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur ( $r=.599$ ;  $p<.05$ ).

Ortaokul öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan analiz sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3.** Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ile Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki

DEĞİŞKENLER	BEDSK-ORT	SGK-ORT	BEDT-ORT
Beden Eğitimi Dersi Sürekli Kaygı (BEDSK-ORT)	1		
Sosyal Görünüş Kaygısı (SGK-ORT)	.193	1	
Beden Eğitimi Ders Tutumu (BEDT-ORT)	-.095	-.185	1
Ortalamalar	42.94	35.15	60.78
Standart Sapmalar	15.212	13.453	8.95

\*\* $p<.01$

Tablo 3 incelendiğinde, ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin derse yönelik sürekli kaygıları, tutumları ve sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada, BİLSEM öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının yüksek, çeşitli ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerde ise çok yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Tablo 1). Beden eğitimi ders tutumlarının incelendiği; Trudeau ve Shephard tarafından yapılan çalışmada da ortaokul öğrencilerinin derse yönelik yüksek tutum düzeyine sahip oldukları ancak sınıf düzeyi artıkça tutumlarında azalma olduğu belirtilmiştir<sup>32</sup>. Subramaniam ve Silverman tarafından ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada ise öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir<sup>28</sup>.

Çalışmada elde edilen bir diğer bulgu ise öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeylerinin tespitidir. BİLSEM öğrencilerinde bu kaygı düzeyinin düşük, çeşitli ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerde ise orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Kalemoğlu Varol tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilen alışmada da öğrencilerin beden eğitimi dersi sürekli kaygı düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir<sup>13</sup>. Yaş grubu itibarıyla ve genelde öğrenciler tarafında eğlenceli bir ders olarak bakıldığı<sup>2</sup> düşünüldüğünde yüksek bir kaygı düzeyi zaten

beklenen bir durum değildir. Ancak çıkan orta düzey kaygıda dersin tamamen eğlenceli ve zevk alınan bir ders olmadığına göstergesi olmuştur. Bu nedenle ileriki çalışmalarda bu kaygı durumunun arkasındaki etkenlerin incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmada ayrıca BİLSEM öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının düşük, çeşitli ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin ise orta düzeyde olduğu görülmüştür (Tablo 1). Bu bulgu ergenler ile gerçekleştirilen bazı çalışma sonuçları ile paralellik göstermiştir<sup>11,29</sup>. Özellikle ergenliğin ilk yıllarında dikkatin büyük ölçüde bedene yönelmesi<sup>19</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.

BİLSEM'de öğrenim gören öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile beden eğitimi dersine yönelik tutum ve sürekli kaygıları arasındaki ilişki incelendiğinde; yalnızca öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir (Tablo 3). Buna göre araştırma grubunda yer alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları arttıkça, derse yönelik

sürekli kaygı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Alan yazında sosyal görünüş kaygı düzeyi ile beden eğitimi dersi sürekli kaygısı arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmadığından, elde edilen bulgular başka çalışmalar ile karşılaştırılarak yorumlanamamıştır. Fakat bu bulgu bize ortaokul çağında, sosyal görünüş kaygısının, derse yönelik geliştirilen kaygı üzerinde önemli bir faktör 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 daha az kaygı duymalarını sağlanabilir. Böylece, ergenlikle beraber öğrencilerin fiziksel aktivitelere ve beden eğitimi derslerine katılımlarının azalmasının<sup>20,25</sup> önündeki engellerden birini kaldırmak için imkân yaratabilir veya daha somut önerilerde bulunulabilir.

## 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. Bloom, B., *Human Characteristics and School Learning* [İnsan nitelikleri ve okulda öğrenme]. (Translation: D.A. Özçelik). Milli Eğitim Yayınları, İstanbul, 1995.
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 Örnekleme İncelenmesi" *İlköğretim Online*. 10:1. pp. 12-19, 2011.
8. Eurydice, *Avrupa'daki Okullarda Beden Eğitimi ve Spor*. Eurydice Raporu. AB Yayın Ofisi, Lüksemburg, 2013.
9. Hart, E.A., Rejeski, W.J., & Leary, M.R., "The measurement of social physique anxiety" *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 11. 1989.
10. 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.
11. 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.
12. Kalemolu Varol, Y., "Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 11:1. pp. 221-235, 2013.
13. Kalemolu 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.
14. Kalemolu Varol, Y., Erbaş, M.K., Ünlü, H., & Sünbül, A.M., "İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması," *Spor Bilimleri Dergisi*. 27:1. pp. 16-26, 2016.
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. Köknel Ö., *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1997.
17. Kulaksızoğlu, A., *Ergenlik psikolojisi*. 9.Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2007.
18. Martens, R., Vealey, R., & Burton, D., *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.
19. Montemayor, R., & Eisen, M., "The development of self-conceptions from childhood to adolescence" *Developmental Psychology*. 13:4. pp. 314, 1977.
20. 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.
21. Öztürk, F., *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.
22. Phillips SR, Silverman S., "Development of an instrument to assess fourth and fifth grade students' attitudes toward physical education." *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16:4. pp. 316-327, 2012.
23. Rikard, L., & Banville, D., "High school student attitudes about physical education." *Sport, Education and Society*, 11:4. pp. 385-400, 2006.
24. Rosenblum, G.D., & Lewis, M. "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. Silverman, S., & Scrabis, K.A., "A review of research on instructional theory in physical education 2002-2003." *International Journal of Physical Education* 41:1. pp. 4-12, 2004.
28. Subramaniam, P.R. & Silverman, S., "Middle school students' attitudes toward physical education." *Teaching and Teacher Education*. 23. pp.602-611, 2007.

29. 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.
30. Tamer, K. & Pular, A., Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri. Ankara: Ada Matbaacılık, 2001.
31. Tremayne, P., "Children and sport psychology. In T. Morris & J. Sunders (Eds.), Sport Psychology: Theory, applications and issues. Chichester: Wiley, pp. 516-537, 1995.
32. Trudeau, F., & Shephard, R.J., "Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults." Journal of Sports Medicine. 35:2. pp. 98-100, 2005.

