

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULUNDA OKUYAN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL FİZİKİ KAYGI DURUMLARININ İNCELENMESİ

Fatih YAŞARTÜRK*, Fehmi ÇALIK, Murat KUL*,
Mutlu TÜRKMEN*, Hayri AKYÜZ***

*Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın, TÜRKİYE

**Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya, TÜRKİYE

Email: fyasarturk@bartin.edu.tr

Özet

Bu çalışmada Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma durum tespitine yönelik betimsel bir çalışmadır. Araştırmaya 2013–2014 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluna bağlı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi bölümlerinde okuyan 120 gönüllü öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Leary ve Rejeski (1989) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Ballı ve Aşçı (2006) tarafından yapılan sosyal fiziki kaygı envanteri uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 15.0 programından yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirmesinde; ortalama, standart sapma ve t-testi kullanılmıştır. İstatistiksel karşılaştırmalarda anlamlılık seviyesi $p < .05$ olarak alınmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin sosyal fiziki kaygı puanlarında bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamazken cinsiyet değişkenine göre sosyal fiziki kaygı puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir fark (0,49) bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Kaygı, Sosyal Fiziki Kaygı, Beden Eğitimi

ANALYSIS OF THE SOCIAL PHYSICAL ANXIETY STATUS OF THE STUDENTS ATTENDING TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORT COLLEGES

Abstract

In this study it was aimed to examine the social-physical anxiety situations of the students who have been studying in Physical Education and Sport Department of Sakarya University. This study is a descriptive assessment study. A total number of 120 volunteer students who study at Sakarya University participated in the study. Of those 120 students, 60 of them represent the Training Department and 60 of them represent the Teaching Department. As the material of collecting data, a personal demographic form and to determine their physique anxiety levels, the social physique anxiety scale developed by Leary and Rejeski (1989) and adapted to Turkish by Balli and Ascı (2006) was applied. The collected data was analyzed using the SPSS “15.0” statistical analysis software, mean values, standard deviation and the T-Test was used for observing the difference between two groups. In statistical comparisons the meaningful level is $p < .05$. As a result, while there is no significant difference found in comparison of the social physique anxiety scores according to the department variable, there is a significant(0,49) difference with regards to gender variable.

Key Words: Anxiety, Social Physical Anxiety, Physical Education

1. Giriş

Tarih boyunca ve günümüzde ince, sağlıklı, kaslı vb. özelliklere sahip olmak ve başkaları üzerinde olumlu izlenim bırakmak bireyler için önemli olmuştur. İnsanlar güzel olmayı, olumlu, çirkin olmayı da olumsuz değerlerle şekillendirmektedirler. Bu durumu kitle iletişim araçları da desteklemekte, sunulan ideal beden tasarımları bireylerin duygu ve düşüncelerini değiştirmekte, beden algılarını etkilemektedir (Yaman, Koşu, Tel, Teşneli, Yalvarıcı, ve Gelen, 2008).

Her bireyin kendine ait bir beden algısı vardır. Beden algısı, bedenın öznel ve bireysel algısı olarak tanımlanır ve bireyden bireye farklılık gösterir (Dökmen,1996).

Bireyin beden algısının oluşması, çocukluğun bitip ergenliğe girmesiyle başlar ve yaşam boyunca da sürekli bir değişim ve gelişim içindedir (Harris, 1987).

Bu değişim ve gelişim farklı değişkenlerin etkisinde olur. Bireyin kişilik özelliklerinin yanında toplumsal beklentinin yani toplumun bedenın görünüşüne verdiği değerin de beden algısı üzerindeki etkisi büyüktür (Ergür,1996).

Bedeninde nasıl bir değişim olacağını bilmeyen ergenler ideal beden tasarımının etkisi ile çatışmalar yaşamakta ve beden algıları bozulmaktadır. Ergenlik döneminde bireyin beden algısında bozulmalar bireyin ileriki yaşamındaki beden algısını da etkilemektedir (Uğurlu ve Akın, 2008).

Beden algısı bireyin kendine ait duygu, düşünce ve davranışlarının yanı sıra çevresiyle olan etkileşimi konusunda da önemli işlevler yüklenmiştir. Bu bağlamda değerlendirdiğimizde bireyin bedenine gerek bilişsel gerekse duygusal anlamda yüklediği olumsuz imgelemler bireyin kendisi ve çevresiyle olan iletişimini de olumsuz etkilemektedir (Akın, 2007).

Bireyler kendi beden görünüşleri ile ilgilenirken başkalarının beden görünüşleri ile de ilgilenmektedirler. Aynı şeyi karşı tarafında yaptığı inancı kaygıya neden olan bir başka taraftır (Aşçı, Tüzün ve Koca, 2006).

Kişinin kendi duygu, tutum ve algılarının beden algısını etkilediği kadar başkalarının bakış açısı da beden algısını etkilemektedir (Aslan, 2004).

Fiziksel görünüşünün başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine dair endişe ve gerginlikler sosyal fizik kaygı olarak tamamlanır. Başkaları üzerinde olumlu izlenimler bırakmak isteyen bireyler davranışlarını da buna göre düzenlemektedirler (Çepikkurt ve Coşkun, 2010).

Sosyal fizik kaygı; bireyin fiziksel görünümünün sosyal çevresi tarafından olumsuz olarak değerlendirildiğini düşündüğü veya inandığı durumlarda beden imgesi ile ilişkili olarak deneyimlediği sosyal kaygı şeklinde tanımlanmaktadır (Hart, Leary ve Rejeski,1989). İnsanların başkalarının gözünde olumlu bir izlenim kurmaya yönelik doğal bir motivasyona sahip olduğunu savunan, teorik temelleri, benlik sunumu ve etki yönetimi kuramlarına dayanan sosyal fizik kaygının, kişilerin bedensel görünümüleriyle ilgili olarak diğerlerinin gözünde istedikleri imajı kurmada yetersiz olduklarını düşündükleri durumlarda da açığa çıktığı öne sürülmektedir (Hagger ve Stevenson, 2010).

Hagger ve Stevenson (2010) sosyal fizik kaygıdaki cinsiyet ve yaş farklılıklarını çeşitli gelişim dönemindeki öğrencilerde inceleyerek kız öğrencilerin 10-11 yaş dönemi hariç diğer tüm gelişim dönemlerinde erkek öğrencilerden daha yüksek sosyal fizik kaygı ve daha düşük fiziksel benlik algısı değerlerine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Bireyler başkalarının fiziksel görünüşleri ile ilgili negatif değerlendirmeler yaptıklarını düşündüklerinde sosyal fizik kaygıları artmaktadır. Bayanlar sosyal fizik kaygıyı erkeklere göre daha fazla

yaşamaktadır. Ancak günümüzde erkekler üzerindeki baskılarında arttığı görülmektedir (Akt. Çepikkurt ve Coşkun, 2010).

Bayanların sosyal fizik kaygı düzeylerinin erkeklerden yüksek olmasının sebebi olarak yeme tutumundaki etkenler burada da geçerlidir. Toplum tarafından sunulan ince beden tasarımları kadınları daha fazla etkilemektedir (Ballı ve Aşçı, 2006).

Sosyal fizik kaygıda iki alt başlık içerir. Bunlar bireyin fiziksel görünümünden rahatsızlık duyması ve fiziksel görünümünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme beklentisidir. Bu iki durum bireylerde sosyal kaygı yaratmaktadır (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011; Çepikkurt ve Coşkun, 2010).

Sosyal fizik kaygı, bireyin kendi fiziksel görünümünü değerlendirme ve başkalarının bedenini olumsuz değerlendireceği ile ilgili beklentileri vardır (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006).

Geliştirilen bu olumsuz beklentiler kaygı yaratmaktadır (Dilbaz, 2000).

Sosyal fizik kaygı ile ilgili yaklaşımlara bakıldığında bilişsel davranışçı yöntem dikkat çekmektedir. Sosyal fizik kaygının oluşmasında bireyin kendisi ve başka bireylerin fiziksel görünümünü olumsuz değerlendirdiğine ilişkin beklentileri vardır. Hatta bireyler yaşadıkları kaygının etkisi ile bedenlerini daha olumsuz değerlendirme eğilimindedirler (Russell, 2002).

Bilişsel davranışçı yaklaşım bu inançların yeniden yapılandırılması üzerinde etkili olacaktır. Bilişsel davranışçı yaklaşımda gerçekçi olmayan düşünceler tanımlanır ve bireyde kaygı yaratan durumların bireyin kendisi olmadığı durum ile ilgili beklentileri ve yorumları olduğu belirtilmektedir (Dilbaz, 2000).

2. Yöntem

Denek Grubu

Çalışmanın örneklemini 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'na devam eden 120 öğrenci oluşturmuştur. Bu öğrencilerinden 60 kişi Antrenörlük Eğitimi, diğer 60 kişi de Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmektedir. Katılımcıların 68'i erkek, 52'si kızdır. Örnekleme oluşturan öğrenciler araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak Hart, Leary ve Rejeski (1989) tarafından geliştirilen ve Türkiye'ye uyarlaması Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı (2006) tarafından yapılan 12 madde ve iki alt ölçekten oluşan "Sosyal Fizik Kaygı Envanteri" kullanılmıştır. Maddeler 5'li likert tipi ölçek kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Envanterden alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan 49'dır. Sosyal Fizik Kaygı Envanterinden alınan puan arttıkça kişinin dış görünüşünden duyduğu kaygı düzeyi de artmaktadır. Envanterdeki 1., 2., 5., 8. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. SFKE'nin Türkçe formunun test tekrar test korelasyon katsayısı kızlarda 0.88 ve erkeklerde 0.81 bulunmuş, iç tutarlık katsayısı kızlarda 0.81 ve erkeklerde 0.77 olarak saptanmıştır (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006).

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 15.0 programından yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirmesinde; ortalama, standart sapma ve t-testi kullanılmıştır. İstatistiksel karşılaştırmalarda anlamlılık seviyesi $p < .05$ olarak alınmıştır.

3. Bulgular

Araştırmaya ait bulgular aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Kaygı Düzeyi Değerleri

	N	Min.	Max.	Ort.	Std. Sapma
Sakarya BESYO Kaygı Düzeyi Ortalamaları	120	12,00	51,00	27,0000	7,95682

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan deneklerin sahip olduğu en düşük kaygı puanının 12, en yüksek kaygı puanının 51, ortalamalarının da 27 olduğu gözlenmektedir.

Tablo 2: Cinsiyete göre farklılıkların olup olmadığını gösteren tablo

Sakarya BESYO Cinsiyete göre Farklılıklar	,049
--	-------------

Tablo 2’de görüldüğü üzere cinsiyete göre herhangi bir farkın olup olmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız t testi sonucuna göre anlamlılık değeri 0,49 olarak bulunmuştur. Bu sonuç cinsiyete göre gruplar arasında kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir.

Tablo 3: Bölümlere göre farklılıkların olup olmadığını gösteren tablo

Sakarya BESYO Bölümler Arası Farklar	,750
---	-------------

Tablo 3’de görüldüğü üzere bölümlere göre herhangi bir farkın olup olmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız t testi sonucuna göre anlamlılık değeri 0,75 olarak bulunmuştur. Bu sonuç bölümlere göre gruplar arasında kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir.

4. Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda yorumlanmıştır.

Tablo 1’de araştırmaya katılan deneklerin sahip olduğu en düşük kaygı puanının 12, en yüksek kaygı puanının 51, ortalamalarının da 27 olduğu gözlenmektedir. Bu sonuç araştırmada kullanılan ve puanlaması 12 ile 60 arasında değişen sosyal fiziki kaygı ölçeğinin en düşük seviyesiyle en yüksek seviyesine yakın geniş bir aralığa sahip olduğunu göstermektedir. Bunun nedeni olarak bölümlerin farklı sınıf düzeylerini içeren öğrencilerin araştırma dâhil edilmesi gösterilebilir.

Bölgümlere göre herhangi bir farkın olup olmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız t testi sonucuna göre anlamlılık değeri 0,75 olarak bulunmuştur. Bu sonuç bölümlere göre gruplar arasında kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir. Yapılan araştırma Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu’ndaki öğrencilere yönelik olduğu için bölümler arası benzerliklerin doğal olduğu ve bu yüzden anlamlı bir farkın ortaya çıkmadığı söylenebilir.

Cinsiyete göre herhangi bir farkın olup olmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız t testi sonucuna göre anlamlılık değeri 0,49 olarak bulunmuştur. Bu sonuç cinsiyete göre gruplar arasında kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir. Nitekim Davison ve McCabe (2005)’e göre bayanların erkeklere oranla daha fazla sosyal fiziksel kaygı durumunu yaşadığını ve bunun neticesinde yaşadıkları kaygının kendi davranışlarını etkilediğini belirtmektedirler. Bayanların erkeklere göre kendi fiziksel görünümlelerinden daha çok rahatsızlık duydukları konusunda literatürde daha önce yapılmış pek çok çalışmanın bulgularıyla aynı paralelliktedir. Sözelimi, Taub ve Benson’ın (1992) kilo yeme bozuklukları ve kilo kontrolü ile ilgili yaptıkları çalışmada cinsiyet farklılıkları üzerinde durulmuş ve bayanların erkeklere oranla kiloları ile ilgili daha fazla endişe duyduklarını ve çalışmaya katılan bayanların %75, erkeklerin ise % 20’sinin kilo vermek için uğraştıklarını bulmuştur (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Cinsiyetler arasındaki ortaya çıkan bu farkın, erkeklerin kendi vücutlarını daha genel anlamda, bayanların ise daha ayrıntılı biçimde incelemelerinden kaynaklandığı söz konusu olabilir. Bunun yanı sıra, sosyal medya ve toplumun da bu durumda rolünden bahsetmek mümkündür. Keza, pek çok TV programı bayanların fiziksel görünüşlerine yönelik yayınlara bir hayli yer vermektedirler. Bu nedenle zayıf olma konusundaki bu kültürel baskının da bayanları erkeklere oranla daha fazla etkilediğinden söz edilebilir.

Sonuç olarak araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı puanlarında bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamazken cinsiyet değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

KAYNAKLAR

- Akın, H. (2007). Muğla Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik belirtilerle ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okul Dergisi*, 11(4), 38-47.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326 - 329.
- Aşçı, H.F., Tüzün, M., & Koca, C. (2006). An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish university students with regard to self presentational concern. *Eating Behaviours*, 7, 362-368.
- Çepikkurt, F. & Coşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 80-120.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 3-21.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Totan, T. (2011). Beden imgesi-baş etme stratejileri ölçeğinin türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 121-9.
- Doğan, T., Çoban, A. E. (2009). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bili Dergisi*, 34, 153, 157-168.
- Doğan, F. (2010). Sosyal görünüş kaygı ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Doğan, T. (2011). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin psikometrik özelliklerinin ergenlerden oluşan bir örnekleme incelenmesi. *Elementary Education Online*, 10(1), 12 -19.
- Dökmen, Z. (1996). BEM cinsiyet rolü envanterinin kadınsılık ve erkeksilik ölçekleri türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Kriz Dergisi*, 7(1), 27-39.
- Ergür, E. (1996). Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki. İzmir: T.C. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Hagger, M.S., & Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology&Health*, 25 (1), 89 –110.
- Harris, D.V. (1987). *The psychological health of the athlete*. New York: Sport Psychology..
- Hart, E.A., Leary, M.R., & Rejeski, W.J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal Sport Exercise Psychic*, 11, 94-104.
- Mülazımoğlu, Ballı, Ö., & Aşçı, F.H. (2006). Sosyal fiziksel kaygı envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20-33.
- Russell, W.D. (2002). Comparison of self-esteem, body satisfaction, and social physique anxiety across males of different exercise frequency and racial background. *Journal of Sport Behaviours*, 26, 298-313.
- Uğurlu, N., & Akın, H. (2008). Muğla sağlık yüksek okulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtisi ile ilişkisi. *Atatürk Ün. Hemşirelik YO Dergisi*, 11(4), 38-47.
- Yaman, C., Koşu, S., Tel, M., Teşneli, Ö., Yalvaracı, N., & Gelen, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5-2.