



T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**TAKIM VE BİREYSEL SPORLARLA UĞRAŞAN
GENÇLERİN SOSYAL FOBİ DÜZEYLERİNİN
FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Özge AYDIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

KAHRAMANMARAŞ 2017

T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

TAKIM VE BİREYSEL SPORLARLA UĞRAŞAN
GENÇLERİN SOSYAL FOBİ DÜZEYLERİNİN
FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

ÖZGE AYDIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Selçuk GENÇAY

Jüri Üyesi

Yrd. Doç. Dr. Haydar İŞLER

Jüri Üyesi

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK

KAHRAMANMARAŞ-2017

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisi Özge AYDIN tarafından hazırlanan “Takım ve Bireysel Sporlarla Uğraşan Gençlerin Sosyal Fobi Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı bu tez, jürimiz tarafından 17/ 05 /2017 tarihinde oy birliği ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Selçuk GENÇAY (DANIŞMAN)

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

Ünvan, Ad ve Soyad (ÜYE)

Anabilim Dalı, Üniversite Adı

Ünvan, Ad ve Soyad (ÜYE)

Anabilim Dalı, Üniversite Adı

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Mehmet BOŞNAK

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, alıntı yapılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Özge AYDIN

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez çalışmasının planlanması ve yürütülmesinde yardımlarını esirgemeyen ve yönlendiren Danışman Hocam Doç. Dr. Sn. Selçuk GENÇAY'a teşekkürü bir borç bilirim.

Beni bugünlere getiren, hayatımın her alanında benden ilgi ve desteklerini esirgemeyen başta annem Nezaket GÜZELYÜRÜR'e, aileme, tezimin her aşamasında gösterdiği sabır ve anlayışla hayatımı kolaylaştıran sevgili eşim Murat İlhan AYDIN'a en derin sevgi ve şükranlarımı sunarım.



MAYIS-2017

Özge AYDIN

TAKIM VE BİREYSEL SPORLARLA UĞRAŞAN GENÇLERİN SOSYAL FOBİ DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Özge AYDIN

ÖZET

Bu çalışma, Kahramanmaraş'ta takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençlerin Sosyal Fobi Düzeylerini farklı değişkenler açısından belirlemek amacı ile yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda Kahramanmaraş il merkezinde bulunan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'ne (GHSİM) bağlı, takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençler araştırmanın çalışma evrenini oluşturmuştur. Bu çalışma evreni içerisinde araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 105 takım sporcusu (% 66) ve 54 bireysel (%34) olmak üzere toplam 159 sporcu araştırmanın örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmanın amaçları doğrultusunda sporcuların sosyal fobi düzeylerini belirlemek için bireylerin, korku ve/veya kaçınma davranışı gösterdikleri iki boyutlu "Liebowitz Sosyal Fobi" ölçeği kullanılmıştır. Liebowitz Sosyal Fobi ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Gümüş (1997) tarafından yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasında, demografik dağılımlarını belirlemek için frekans ve yüzde; kolmogorov-smirnov testi, normal dağılım gösteren boyutlarda t-testi ve Anova testi, normal dağılım göstermeyen boyutlarda mann-whitney U ve kruskal-wallis H testi, boyutlar arası ilişki düzeyini belirlemek için spearman korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Araştırma sonucuna göre, sporcuların sosyal fobi korku ve sosyal kaçınma boyutlarında cinsiyet, anne baba eğitim durumu, içe ve dışa dönüklük değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Aynı zamanda sosyal fobi korku ve sosyal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre sosyal fobi korku düzeyi arttıkça sosyal kaçınma düzeyi de artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Fobi, Takım Sporu, Bireysel Spor,

Sayfa Adedi: 48

Danışman: Doç. Dr. Selçuk GENÇAY

**ANALYSIS OF THE SOCIAL PHOBIA LEVELS OF YOUNG PEOPLE WHO
PARTICIPATE IN TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS IN TERMS OF
DIFFERENT VARIABLES**

Master Thesis

Özge AYDIN

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the social phobia levels of young people who participate in individual and team sports in Kahramanmaraş in terms of different variables. In line with this purpose, the universe of the study consists of young people who participate in individual and team sports as a member of provincial directorate of youth and sports in Kahramanmaraş city center. Within this universe, the sample of the study consists of a total of 159 athletes, 105 team players (66%) and 54 individual athletes (34%), who volunteered to participate in the study. In line with the purposes of the study, two dimensional “Liebowitz Social Phobia” scale, in which individuals show fear and/or avoidance behaviors, was used to find out the social phobia levels of athletes. Liebowitz Social Phobia scale was adapted to Turkish and checked for reliability and validity by Gümüş (1997). In terms of the analysis and evaluation of the data, frequency and percentage were used for demographic distribution; kolmogorov-smirnov test, t-test and Anova test were used for normally distributed dimensions, mann-whitney U and kruskal-wallis H test were used for dimensions not normally distributed and spearman correlation coefficient was used to find out the association between dimensions.

According to the results of the study, significant difference was found in the social phobic fear and social avoidance dimensions in terms of the variables of gender, parents’ educational status, introversion and extroversion ($p<0.05$). At the same time, a positive significant association was found between social phobia fear and social avoidance. According to the results of the analyses, social avoidance level increases as the social phobia fear level increases.

Key words: Social Phobia, Team Sport, Individual Sport

Page Number: 48

Supervisor: Doç. Dr. Selçuk GENÇAY

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
Sayfa No	IV
SİMGELER VE KISALTMALAR	VI
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Araştırmanın Önemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Varsayımları	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Sporun Tanımı, Önemi.....	6
2.2. Sporun Temel Amaç ve Fonksiyonları	7
2.3. Bireysel Spor	8
2.4. Takım Sportu	8
2.5. Takım Sportu ve Bireysel Sport Yapanların Özellikleri.....	8
2.6. Sosyal Fobi	9
2.6.1. Sosyal fobinin iki ayrı alt tipi	11
2.7. Sosyal Kaygı.....	11
2.8. Sosyal Fobi ve Sosyal Kaygı.....	12
2.9. Sporun Sosyal Fobiye Etkileri	13
2.10. Sosyal Fobiklerin Tipik Davranış Biçimleri	13
2.11. Sosyal Fobide Görülen Bazı Davranışlar	14
2.11.1. Korku	14
2.11.2. Kaçınma.....	15
2.11.3. Korku, Kaygı, Fobi, Stres	15
2.12. Sosyal Fobi ile Benzer Özellik Gösteren Durumlar.....	16
2.12.1. Sınav kaygısı.....	16

2.12.2. Okul fobisi.....	16
2.12.3. Utangaçlık	17
2.13. Sosyal Fobinin Ortaya Çıkma Yaşı.....	17
2.14. Sosyal Fobide Genetik ve Ailenin Rolü	18
2.15. Sosyal Fobi Tedavisinde Kullanılan Yöntemler.....	19
2.15.1. İlaç tedavisi	19
2.15.2. Psikolojik Tedaviler.....	19
3. MATERYAL VE METOD	21
3.1. Çalışma Grubu.....	21
3.2. Verilerin Toplanması.....	21
3.2.1. Veri toplama aracı	21
3.3. Verilerin Analizi	22
4. BULGULAR	24
5. TARTIŞMA.....	39
6. SONUÇ.....	43
7. ÖNERİLER	44
8. KAYNAKLAR.....	45
9. ÇİZELGELER DİZİNİ.....	50
10. ÖZGEÇMİŞ.....	52
11. EKLER DİZİNİ	53

SİMGELER VE KISALTMALAR

GHSİM : Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü

SDKDE : Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri



1. GİRİŞ VE AMAÇ

Çocuk doğduğu andan itibaren sürekli bir büyüme ve gelişme içindedir. Önceleri ailesi ile iletişimde bulunurken zamanla büyüdükçe akranlarıyla birlikte olmak durumunda kalır, paylaşmayı öğrenir ve sosyalleşir. Anne babasından genetik olarak aldığı kişilik özellikleri dış çevre ile etkileşimi sonrası, edindiği deneyimler ve öğrenmelerle bir şekil kazanır. Birey doğduğu andan itibaren gelişen bir kimlik oluşumu var ve bu ergenlik dönemi ile birlikte hız kazanır (30).

İnsan sosyalleşme sürecinde, bir yandan uyum içinde yaşama amacı ile toplumsal kuralları benimseyerek, özdeşim kurarak, diğer bireylerle benzeşirken; diğer taraftan doğuştan getirdiği gizil güçler temeli üzerinde, onu diğerlerinden ayıran kişilik niteliklerini kazanır ve geliştirir (37).

Spor ve fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik özelliklerin yanında insanların kişilik gelişimleri üzerine de bazı etkileri olduğu bilinmektedir. Küçük ve Koç'a göre, spora katılımın insanların kişilik gelişimleri üzerine etkileri değerlendirildiği zaman, insanların kişilik gelişimlerinin desteklenmesinde spora katılımın büyük bir öneme sahip olduğu vurgulanmıştır. Bu yönü ile sporun, insanların dar dünyalarından kurtularak başka ortamlara, diğer insanlarla farklı diyaloglar kurmalarına, bunların sonucunda diğer insanlardan etkilenmelerine olanak sağlayan bir olgu olduğuna vurgu yapılmıştır. Kişinin söz konusu ortam ve yaşam döngüsü içerisinde de spor yolu ile kişilik gelişiminin destekleneceği belirtilmiştir (40).

Spora katılımın fiziksel gelişim üzerine katkılarının yanında bazı psikolojik ve sosyal özellikler üzerine de olumlu etkileri bulunmaktadır. Efe ve diğerleri (14) tarafından yapılan araştırmada, spora katılımın sosyal gelişimi çeşitli yönlerden desteklediği, özellikle genç yaşlarda spora yönelmenin atılganlık, kendine güven ve toplum içerisinde aktif rol alma yeterliliğini geliştirdiği ifade edilmiştir.

Genç bireylerin uyumlu bir biçimde yetiştirilmelerinde eğitim alanında duygusal ve sosyal gelişimi destekleyici, doyum sağlayıcı birtakım etkinliklere yer verilmesi gerekmektedir. Bu alanda yapılacak etkinliklerin başında da serbest zaman etkinlikleri ile beden eğitimi ve spor faaliyetleri gelmektedir. Bu kapsamda sporun her dalı kişisel gelişim için oldukça önemli bir yere sahiptir ve cinsiyet ayrımı gözetmeksizin her bireyin spora katılımının sağlanmalıdır (39).

Ayrıca modern yaşamın getirdiği monoton yaşam tarzından kurtulmanın, hareket etme imkânı kazanmanın ve bunun sonucunda ruh sağlığının geliştirilmesinde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin önemli olduğu bilinmektedir (48).

Bireyin yaşam kalitesinde, gerek mesleki gerekse sosyal ilişkilerinde, kendini ortaya koymasında, yeterli performans göstermede engel teşkil eden sorunlardan biri de utangaçlık ve sosyal fobi durumudur. Sosyal fobi, özellikle ergenlik döneminde görülmektedir (28, 53). Sosyal fobi özelliği gösteren genç, çoğu zaman destek istemekten bile utanmakta, yaşamı boyunca toplum içinde performans gerektiren durumlardan kaçınmaktadır.

1.1. Araştırmanın Önemi

Gençlerin sosyal fobi düzeylerinin incelenip değerlendirilmesiyle, sosyal fobi özelliklerini fark etmeleri ve yeni sosyal davranışlar kazanarak hayata daha etkin uyum sağlayabilmelerine yardımcı olmasıyla bu araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte sosyal fobi farkındalığı ve sosyal alanda gelişim kazanmalarına yönelik hizmetleri içermektedir. Sosyal fobi farkındalığı ve çözebilme becerisi de kazandırılması istenen yeterliliklerden biridir.

İyi düzenlenmiş bir fiziksel aktivite programı, gençlerin spor ile günlük aktiviteleri arasında bir denge sağlamalı ve ailenin de desteğini almış olmalıdır. Eğitim programı ile uyumlu bir şekilde düzenlenmiş fiziksel aktivite çalışmalarının eğitim ve öğretimlerine olumsuz etkilerinin olmadığı gösterilmiştir. Buna karşın gençlerin kendilerini tanımasına zemin hazırlaması ve can sıkıntısının giderilmesi yolu ile okul başarısını arttırmaktadır.

Sporun yararları ve gerekliliği konusunda önemli ölçüde fikir birliği sağlanmaktadır. Sosyal fobi belirtileri gösteren ya da sosyal izolasyonu olan gençlerin sosyal ilişkilerine, kendini ortaya koymasına, sosyal ortamda yeterli performans göstermesine engel teşkil edecek sorunlardan biri de sosyal fobi durumudur. Sosyal fobi özelliği gösteren genç çoğu zaman destek istemekten bile utanmakta, yaşamı boyunca toplum içinde performans gerektiren durumlardan kaçınmaktadır.

Bu noktadan hareketle genç bireylerin uyumlu bir biçimde yetiştirilmelerinde eğitim alanında duygusal ve sosyal gelişimi destekleyici, doyum sağlayıcı birtakım etkinliklere yer verilmesi gerekmektedir. Bu alanda yapılacak etkinliklerin başında da serbest zaman etkinlikleri ile beden eğitimi ve spor faaliyetleri gelmektedir. Bu kapsamda

sporun her dalı kişisel gelişim için oldukça önemli bir yere sahiptir ve cinsiyet ayrımı gözetmeksizin her bireyin spora katılımı sağlanmalıdır (39).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, sosyal fobi özelliği gösteren takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençlerin korku, kaygı ve utangaçlık duygularını aşmada, sosyal çevreye uyum sağlamada ve buna bağlı olarak kendine güven geliştirmede spor etkinliklerinin yardımcı araç olarak kullanılıp kullanılmayacağını, bu nedenle takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençlerin sosyal fobi düzeylerinin spor branşlarına göre karşılaştırılarak sportif verimliliklerinin artırılmasına katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Bu araştırma ile Kahramanmaraş ili, Merkez ilçesindeki Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğüne bağlı spor kulüplerinde takım ve bireysel spor yapan gençlerin sosyal fobi düzeylerinin farklı değişkenler (yaş, cinsiyet, akademik başarı durumu, ekonomik gelir düzeyi) açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

1. Bu çalışmada kaynaklardan ve kurumlardan elde edilen bilgilerin gerçeği yansıttığı kabul edilmiştir.
2. Ele alınan örneklem grubunun, evreni temsil etme yeteneği olduğu kabul edilmiştir.
3. Bu çalışmada literatür taramasından elde edilen bilgiler ile örneklem gruptan sağlanan veriler doğru ve yeterli kabul edilmiştir.
4. Verilere uygulanan istatistiksel teknikler çalışmaya uygun olarak seçilmiştir.
5. Tüm deneklerin soruları doğru anladıkları ve cevaplandıkları varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Çalışmamız Kahramanmaraş ili ile sınırlandırılmıştır.
2. Çalışma Kahramanmaraş ili Gençlik Hizmetleri ve Spor Müdürlüğüne bağlı spor kulüplerinde spor yapan gençlerle (15-18 yaş) sınırlandırılmıştır.
3. 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında Kahramanmaraş ilinde örneklem grubunun oluşturacağı Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı spor kulüplerinden seçilmiş (69 Bayan 90 erkek) toplam 159 sporcu ile sınırlıdır.

4. Bu araştırma, anket yöntemi uygulanarak yapılan alan çalışması ile sınırlıdır.



2. GENEL BİLGİLER

Takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençlerin sosyal fobi düzeyleri ile ilgili yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğu sosyal fobi üzerine odaklanmaktadır. Sosyal fobi ile ilgili yapılmış olan araştırma sonuçları şunlardır:

Akçalar' a (1) göre her türlü spor aktiviteleri sosyal bir deneyimdir. Sosyalleşme ilk olarak ailede başlar ve daha sonra ise okul ortamında devam etmektedir. Yapılan spor türüne göre kişinin sosyal gelişimi desteklenmektedir. Toplumsal ve sosyal açıdan ele alındığı zaman spora katılım toplum sağlığı açısından da önemli bir olgudur.

Spor, aslında çocuklar için akranları ile etkileşim, kurallara saygı, başkaları ile işbirliği ve günlük yaşam için yararlı diğer becerileri kazanmayı öğrenmesinde etkilidir. Ayrıca çocuğun sosyal gelişimine katkıda bulunduğu kabul edilmektedir. Bunun yanı sıra, boş zaman etkinliklerinin çocukların psikososyal olgunluk ve sosyal yetkinlikte spor aktivitelerinin olumlu etkisi görülmüştür (19).

Küçük yaş grubundaki sporcular ile genç sporcuların özellikle endişe ve kaygı düzeylerinin cinsiyet ve yaş gibi bazı kişisel özelliklere göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir (22).

İlköğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, spora katılımın öğrencilerin stres ve kaygı düzeylerini azaltan bir unsur olduğu, öğrencilerin psikolojik olarak rahatlamalarında spora katılımın oldukça etkili bir yöntem olduğu belirtilmiştir.

Reynolds ve ark. (1990), yaptıkları araştırmada düzenli fiziksel aktivitenin, yaşam kalitesini, diğer psikolojik değişkenleri olumlu yönde etkilediğini belirterek, egzersizin sosyal yetkinlik beklentisi, stres ve sosyal etkenler üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Karagün (30) yaptığı çalışmasında, üniversite öğrencilerine uygulanan rekreatif etkinliklerin sosyal fobi düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuca göre, gerektiği gibi sosyal-kültürel ve spor içeren çeşitli etkinlik uygulamalarının yapılması halinde, sosyal fobi ve utangaçlık sorunları kronikleşmeden giderilebildiği düşünülmüştür.

Spora katılımın fiziksel gelişim üzerine katkılarının yanında bazı psikolojik ve sosyal özellikler üzerine de olumlu etkileri bulunmaktadır. Efe ve diğerleri (14) tarafından yapılan araştırmada, spora katılımın sosyal gelişimi çeşitli yönlerden desteklediği, özellikle genç yaşlarda spora yönelmenin atılganlık, kendine güven ve toplum içerisinde aktif rol alma yeterliliğini geliştirdiği ifade edilmiştir.

Özdiñç (47) çalışmasında, sporun sosyal yaşam içerisinde önemli bir yerinin olduğunu ve sosyal yaşama uyumun spor ortamında kolaylıkla gerçekleştiğini belirtmiştir. Çünkü insanların sosyal açıdan gelişmeleri diğer insanlar ile etkileşim içine girmeleri ile bunun sağlanması da spor yardımı ile mümkün olabilmektedir.

Topluluk önünde konuşma, sosyal fobisi olan kişilerde en yaygın sosyal korkudur. Stein ve ark. (54) yaptıkları çalışmada yetişkinlerin yaklaşık üçte biri büyük bir kitleye konuşurken aşırı korku duyduklarını belirtmişlerdir. Sosyal fobi özelliği gösteren genç, çoğu zaman destek istemekten bile utanmakta, üniversite yaşamı boyunca toplum içinde performans gerektiren durumlardan kaçınmaktadır (30).

2.1. Sporun Tanımı, Önemi

Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda değişik yazarlar, farklı tanım ve görüşler ortaya koymuşlardır. Bu tanımlardan bazıları aşağıda çıkarılmıştır:

Erkal'a göre 'spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanıştırmacı ve kültürel bir olgudur (17).

Spor bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Diğer bir ifadeyle spor, bireyin fikir, ruh ve beden gelişmesini ve bu öğeler arasında koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur. Spor, ferdi ve sosyal fonksiyonları itibariyle geniş bir alana hitap etmekte, fertlerin fiziki, ruhi, zihni, gelişimlerinin yanında sosyal ve ekonomik kalkınmaya önemli etkisi olan bir araçtır (61).

Spor, sosyal, kültürel ve ekonomik kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu sağlamak, bilgi, beceri, yetenek kazandırarak çevreye uyumunu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve barış sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak, heyecan duymak, yarışmak ve üstün gelmek amacıyla yapılmaktadır. Gelecekte toplumda sorumluluklar yüklenebilecek gençlerin iyi alışkanlıklar edinmesinde, gerek bireyler arası gerek toplumlar arası iyi ilişkilerin kurulmasında ve devam ettirilmesinde, barış içinde mutlu

yaşam için, çocukluktan itibaren sportif oyunlara yönelim, sağlıklı bir alışkanlığın yerleşmesinde büyük önem taşımaktadır (58).

Reynolds ve Ark. (1990), yaptıkları araştırmada düzenli fiziksel aktivitenin, yaşam kalitesini, diğer psikolojik değişkenleri olumlu yönde etkilediğini belirterek, egzersizin sosyal yetkinlik beklentisi, stres ve sosyal etkenler üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

2.2. Sporun Temel Amaç ve Fonksiyonları

Sporun çeşitli özellik ve fonksiyonlarına bağlı olarak insan yaşamı açısından bazı amaçları bulunmaktadır. Sporun amaçlarının başında “aile fertlerinin spor yapmalarını sağlayarak mutlu, çalışkan, sağlıklı, moral düzeyi yüksek, çağdaş ve dinamik bir toplum yaratmak, toplumsal görev ve sorumluluklarını iyi bilen, fiziksel ve ruhsal sağlığı yerinde, ahlaklı, yaratıcı, üretken, yapıcı, erdemli, faziletli nesiller yetiştirmek” gibi amaçlar gelmektedir (64).

Buna ek olarak spor;

- İnsanın beden ve ruh sağlığını geliştirir.
- İnsanın iradesini güçlendirerek, kendine olan güvenini kazanır ve şahsiyetin oluşmasını kolaylaştırır.
- Birlikte ve grup çalışmasını kolaylaştırır, karşılıklı dayanışmayı sağlar (17).
- Spor toplum üyeliğini kazanmasını ve bireyin sosyal çevrelere katılımını ateşleyen bir sosyal etkinlik olmasından dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli rol oynar.
- Spor bireyin kendi dar dünyasından kurtularak diğer inanç ve düşüncede olan insanlarla karşılaşmasını, onlarla diyalog kurmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlar. Bu yönüyle sporun sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylenebilir.

Ayrıca Aracı (2), sporun kişiye yararlarını aşağıdaki şekilde özetlemiştir. Spor;

- a) Liderlik, hoşgörü, arkadaşlık, iyiyi, doğruyu ve güzeli takdir etme gibi nitelikler kazandırır.
- b) Kendini kontrol etmeyi, başkalarına ve kurallara saygıyı öğretir.
- c) Olumlu ve sağlıklı yasama alışkanlıkları kazandırır.
- d) Ölçülü ve planlı bir şekilde çalışmayı ve dinlenmeyi öğretir.
- e) Yeni bir gün ve faaliyete istekli ve kuvvetli başlamayı sağlar.

- f) Toplumsal sorumluluğu geliştirir.
- g) Birlikte olma, birlikte is yapma ve bireyin toplumda kendisini belirlemesine olanak sağlar.

2.3. Bireysel Spor

Tek başına yapılabilen veya genel olarak yarışmacıları teke tek karşı karşıya getiren sporlar veya ferdi olarak yapılan sporlardır(atletizm, atıcılık, güreş, cimnastik teakwondo, judo, karate vb.) (57).

Bireysel sporlar bireyin, irade gelişimi, kendini aşma becerisi, kendisiyle mücadele etme ve özgüven kazanma gibi özelliklerini geliştirir (52).

2.4. Takım Sporları

Bir spor dalında karşılaşmalara, yarışmalara katılmak üzere, geçici veya kalıcı olarak oluşturulmuş (basketbol, voleybol, hentbol, futbol, vb.) sporcular topluluğu ya da ekibidir. (57).

Takım sporları bireyin, sosyalleşme, insanlarla iyi iletişim kurma, birlikte kazanma ve kaybetme, ekip çalışması yapma ve yardımlaşma gibi özelliklerinin gelişmesine katkı sağlar (52).

2.5. Takım Sporları ve Bireysel Spor Yapanların Özellikleri

Sporun psikolojik özellikler ile kişilik gelişimine etkisi, bireyin ilgilendiği spor dalı ile de bağlantılı olabilir. Spor dalının türü, içerisinde barındırdığı bir takım psikolojik özellikleri (motivasyon, bireysel mücadele, takım ruhu, konsantrasyon ve motivasyon vb.) nedeniyle bireyin de psikolojik ve duygusal durumunu farklı yönlerde etkileyebilir. Örneğin takım sporu ile ilgilenen bireyler ile ferdi spor dalları ile ilgilenen bireylerin psikolojik ve duygusal özellikleri yaptıkları spor dalının içeriğine göre birbirlerinden farklı olabilir (52).

Bireysel spor ile uğraşan sporcuların genel anlamda ve net bir şekilde psikolojik özellikleri, yapılan bilimsel çalışmalarla çok net bir şekilde ortaya konulmamasına karşılık, bireysel sporlar ve bu sporları yapan sporcular incelendiğinde, bireysel anlamda bu sporcuların sorumluluk, problem ve her türlü psikolojik süreçle kendi başlarına mücadele

ettiği söylenebilir. Takım sporlarında ise bu durum biraz daha farklıdır. Takım sporlarında takım içerisindeki uyumunda getireceği, sorumlulukları paylaşma, problemleri durumları takım arkadaşlarıyla birlikte çözüm yolu bulma gibi durumlar mevcuttur (46).

Yapılan araştırmalarda, takım sporu yapanlarla, bireysel spor yapanlar arasında kişilik özellikleri yönünden belirli farklar olduğunu göstermiştir. Örneğin; Vanek ve Cratty (60), bireysel spor yapanların, takım sporu yapanlara göre daha az kaygılı, kendine daha yeterli ve daha bağımsız olduklarını belirtmektedir.

Diğer bir araştırmada da, sporcuların kişilik özelliklerinin bireysel ve takım sporları için farklı olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada takım sporcularının daha uzlaşmacı, bireysel sporcu olan atletler daha dürüst çıkmıştır. Bununla birlikte çalışmada dışa dönüklük ve açıklık iki grup arasında da anlamlı bulunmuştur (44).

Koruç ve Bayar (35), bayan atletlerin bayan voleybolculara göre daha içedönük, maceracılık eğilimleri daha fazla, ilgilerinin daha geniş, yargılarında daha az katı, atlet erkeklerle hentbolcu erkekleri karşılaştırdıklarında ise atlet erkeklerin daha asi ve tahrikkar, benmerkezci ve daha idealist olduklarını bulmuşlardır. Tiryaki'de araştırmasında, bireysel spor yapanların, gösteriş, ilgi görmek isteme ve kendini suçlama boyutlarındaki puanlarının, takım sporu yapanlardan yüksek olduğunu belirlemiştir (23).

2.6. Sosyal Fobi

Sosyal fobi, başkaları tarafından yargılanabileceği kaygısını yaşadığı toplumsal ortamlarda mahcup ya da rezil olacağı konusunda belirgin ve sürekli bir korkunun olmasıdır. Sosyal anksiyete bozukluğu ile eş anlamlı olarak kullanılan bir terimdir. Sosyal fobisi olanlar korkunun yanı sıra anksiyete belirtileri de gösterir. Anksiyete, duruma bağlı olarak yatkinlik gösterilen bir panik nöbeti biçimini de alabilir (31).

Kişinin toplumla daha sık karşılaştığı, gözlerin üzerinde olduğu 15-25 yaşları arasında görülür (45).

Ergenlik ile toplum yaşamında tam sorumluluk ve bağımsızlığa ulaşma dönemi arasındaki zaman kesitini kapsayan üniversite eğitimi döneminde birçok değişim yaşanmaktadır. Bu değişim döneminde birçok öğrencide sosyal fobik belirtiler ortaya çıkmakta ya da var olan belirtiler artmaktadır (28).

Sosyal ortamlarda eylemde bulunmaktan kaygılanma ve kaçınma tepkileri ile kendini gösteren sosyal fobi, performans kaybına yol açan yaygın ve ciddi bir ruh sağlığı sorunudur. Başlıca özelliği, utanç duyulabilecek toplumsal durumlardan belirli ve sürekli

bir korku duyma durumudur. Yeme, içme, konuşma, başkalarının önünde yazı yazma, otorite olarak görülen insanlarla karşılaşma, bir şey yaparken izlenme bunu tetikleyen en yaygın durumlardır (12).

Çocuk ve ergenlerde görülenler sıklıkla, sınıfta arkadaşlarının önünde konuşma ya da tahtaya yazı yazma, öğretmen ya da karşı cinsten arkadaşlarıyla konuşma, okul tuvaletlerini kullanma, toplu halde yemek yeme ile ilgilidir. Ayrıca böylesi toplumsal durumlarda yaşadıkları kaygıyı diğer insanların anlayacağından ve gülünç duruma düşeceklerinden korkarlar. Korktukları durumla karşılaştıklarında sıklıkla anksiyetenin bedensel bulgularını yaşarlar (29).

Sosyal fobisi olan kişi bir yandan başkalarının bakışlarını üzerinde hissettiği ve eleştirilebileceğini düşündüğünden aşırı bir anksiyete yaşamakta, bir yandan da anksiyete belirtilerinin fark edilmesi sonucu aşağılanacağından ve gülünç duruma düşeceğinden korkmaktadır. Bu tür hastalarda; yüzde kızarma, ellerde titreme, bulantı, sık idrara gitme, terleme gibi anksiyete belirtileri sık görülür. Hasta bu belirtilerden birisi ile hekime başvurabilir. Semptomlar bazen panik ataklar düzeyine kadar artabilir. Sosyal ortamlarda görülen kaçma/kaçınma davranışları belirgindir ve bu kaçınmalar kişiyi tam bir sosyal izolasyon içine sokabilir. Bu kişiler ellerinin titremesi sonucu yedikleri ya da içtiklerini üzerlerine dökcekleri, lokmanın boğazlarına takılacağı korkusuyla restorana gitmekten, yemekli toplantılara katılmaktan kaçınabilirler. Yabancı biriyle tanışmak konusunda ciddi güçlükleri vardır. Başkalarının önünde yazı yazarken, imza atarken ellerinin titreyeceği korkusunu yaşayabilirler. Konuşurken göz teması kurmaktan kaçınabilirler. Alışveriş sırasında satıcının kendilerine yönelik ilgilerinden rahatsız olur, ısrarlı bir satıcıya karşı koymakta, satın aldıkları bozuk bir malı mağazaya götürmekte zorlanabilirler. Fikir ayrılıklarını söylemekte, otorite konumundaki kişilerle konuşmakta güçlük çekerler (55).

Sosyal anksiyetenin daha çok hangi durumlarda ortaya çıktığına ilişkin Holt, Heimberg, Hope ve Liebowitz (27), dört kategoride sınıflanabilecek durumlardan söz etmişlerdir. Yazarlar, en fazla anksiyete yaratan durumların, bir toplantıda konuşma yapmak, dinleyicilere bir sunum yapmak gibi resmi konuma ya da etkileşimler olduğunu bildirmişlerdir. İkinci kategori, partiye gitme, tanıdık olmayan kişilerle toplantıya katılma gibi resmi olmayan konuşma ve etkileşimleri içermektedir. Üçüncü kategori, itiraz etme, bir malı iade etme, ısrarcı satıcıların baskısına direnç gösterme gibi girişken etkileşimlerin gerektiği durumlardır. Dördüncüsü ise, başkalarının gözü önünde çalışmak, yazmak ya da yemek yemek gibi durumları kapsamaktadır.

2.6.1. Sosyal fobinin iki ayrı alt tipi

Sosyal fobinin iki ayrı alt tipi bulunmaktadır. Bunlar özgül ve yaygın sosyal fobi olarak adlandırılır. Yaygın sosyal fobi, hemen tüm sosyal ortamlarda ortaya çıkan korku, kaygıdır. Özgül sosyal fobiye göre daha çok eş tanı gösteren, daha çok yeti yitimi yapan, daha çok ailesel özellik gösteren ve daha uzun süren alt tiptir (56).

Özgül sosyal fobi, günlük yaşam üzerinde önemli bir olumsuz etkiye sahiptir. Makul olmayan veya mantıklı olmayan olarak tanımlanana bir anksiyete bozukluğudur. %10'un üzerinde yaşam boyu yaygınlık oranı ile belirli fobiler arasında ruhsal bozuklukların yaygın türlerinden biridir.

Özgül sosyal fobi, bir veya birkaç sosyal ortamlardaki korkuları tanımlar. Yaygın sosyal fobi, tüm sosyal fobilerin üçte birini oluşturmaktadır ve belirtileri çekingen kişilik bozukluğu belirtileri ile %70-80 oranında örtüşme göstermektedir (56).

Bu tür fobiler özgül nesne ya da durumlarla sınırlı fobilerdir. Basit fobiler olarak da adlandırılırlar. Hayvan korkuları, yükseklik, karanlık, şimşek, asansör, kapalı yer, dışı, kan, hastalık, enjeksiyon, genel tuvaletlerde idrar ve defekasyon yapma korkuları bu grup içinde yer alır (55).

2.7. Sosyal Kaygı

Kaygı (bunaltı-anxiety), duygulanımın elem yönünde artmasıdır. Kaygı korkuya benzer bir duygulanım durumudur. Genel olarak gelecekte kötü bir şey olacakmış gibi algılanır. Kaygının hoş olmayan elem veren duygulanım durumu, geleceğe yönelik endişeli beklenti ve bu durumların öznel algılanıp duyumsanması, bedensel gerginlik ruhsal tedirginlik ve sonrası panik durumu yaşanır. Fobilerde ise kişi korkusunun gereksiz anlamsız olduğunu bilir. Ancak korktuğu durum, nesne, olay ile karşılaştığında ya da tasarladığında kaygıları artar (38).

Kaygı, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasını da sağlayabilir (26).

Sosyal kaygı, kişinin farklı durumlarda duruma uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz bir biçimde (aptal, zavallı, beceriksiz, yetersiz vs) değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak tanımlanmaktadır (24).

Sosyal kaygı, başkaları tarafından değerlendirilmede utanç duyma ve aşağılanma korkusu nedeniyle sosyal ortamlarda gergin ve endişeli hissetme, genel nüfus içinde çok yaygın görülen bir durumdur (51).

2.8. Sosyal Fobi ve Sosyal Kaygı

Bazı kaynaklar, sosyal kaygı ile sosyal fobiyi farklı bozukluklar olarak ele almakla birlikte aralarındaki ayırımı, kesin ve açık olarak ortaya koyamamışlardır. Sosyal fobi ile sosyal kaygı arasında büyük ölçüde binişiklik olmasına rağmen, sosyal fobide sosyal kaygıya göre sadece bir derece farklılık olduğu ileri sürülmektedir (41).

Sosyal fobikler, sosyal durumlarda kaygının daha yoğun etkisine sahiptirler. Sosyal fobide, kaygı duyulan sosyal durumlardan kaçınma tepkileri daha sık olup, yaşam üzerinde daha sınırlandırıcı bir etkiye sahiptir. Buna rağmen sosyal fobiyi ortaya çıkaran ve yoğunluk kazandıran faktörlerle, davranışsal sonuçları sosyal kaygı ile son derece benzer niteliklere sahiptir (16).

Sosyal fobisi olan insanlar, sosyal ortamlarda veya performans gerektiren durumlarda olumsuz değerlendirilip aşağılanacağı konusunda aşırı bir korku duyarlar. Korku duyulan ortamlarda aşırı düzeyde kendilerinin farkında olma ve kendilerini eleştirme eğilimleri olan bu kişilerde kızarma, çarpıntı, terleme ve titreme gibi fiziksel belirtiler meydana gelir (30).

Sosyal kaygı, küçük düşürücü bir yaşantıdan sonra birden başlayabileceği gibi, yavaş yavaş da başlayabilir. Bu tür korkuların ortaya çıkmasında çekingenlik, sıkılganlık, utangaçlık önemli nedenler arasında yer almaktadır. Çocukluk ve ergenlik çağında evde, okulda ve toplumda uygulanan eğitim sisteminin etkisi ile çoğu insan göz göze ve yüz yüze gelmekten çekinir, utanır, elleri terler, titrer. Özellikle gençlik çağında daha sık görülen çekingenlik ve utangaçlığın temelinde, ilgi ve sevgiden yoksunluk, kişinin kendisine ve başkalarına güven duymaması, kendini gereğinden fazla hatalı, çirkin, kötü, eksik, olumsuz, başkalarını; doğru, güzel, olumlu, iyi görmesi kendisine olan saygısını yitirmesi, başkaları tarafından anlaşılma, dışlanma ve reddedilme korkusu bulunur (37).

Ağırlıklı olarak ergenlik döneminde görülen sosyal kaygı, yetişkinlik dönemine sağlıklı geçişi mümkün kılacak gelişimsel görevlerin başarılmasına engel oluşturabilir. Bu durum bireyin sosyal ilişkiler kurup sürdürme, akademik alanda başarı kazanma, iş bulma ve işinde ilerleme potansiyellerini sınırlamaktadır (25).

2.9. Sporun Sosyal Fobiye Etkileri

Spor, hem birlik ve beraberliğin sağlanmasında hem de sağlıklı fertlerin ortaya çıkmasında etkilidir. Bu yüzden diyebiliriz ki, toplumsal gelişme ile spor arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Spor yapan bireylerin daha sağlıklı bir yapıya sahip olacakları ve elde edilen başarılarla beraber, toplum üyelerinin birbirlerine daha sıkı kenetlenecekleri göz önüne alınacak olunursa, sporun toplumsal gelişmeye olan etkisi daha iyi kavranabilir. Aynı zamanda spor, dengeli kişiliğin gelişmesine de hizmet eder. Fiziksel ve zihinsel açıdan birikmiş enerjinin boşalmasını sağlayarak insanların dengeli bir kişiliğe kavuşmasına, aşırılıklardan ve kötü alışkanlıklardan uzaklaşmasına katkıda bulunur. Spor olumlu toplumsal davranışların kazanılmasına da katkı sağlar. Aynı zamanda spor, ekip bilincini ve birlikte çalışma, paylaşma alışkanlığını geliştirdiği için, insanların toplumsal yaşamlarında daha başarılı olmalarını sağlar. Ayrıca spor, eşitlik fikrinin gelişmesine, başkalarının haklarına saygı göstermeye, düzenli çalışmaya, sistemli hareket etmeye, dikkatli olmaya, planlama ve değerlendirme yetisi kazanmaya hizmet ederek insanların toplumsal yaşama etkili, rasyonel ve dengeli bir biçimde uyum sağlamasına yarar (12).

Ekeland, Heian, Hagen (15) tarafından yapılan araştırmada, fiziksel etkinliklerin çocuk ve ergenlerde benlik saygısı başta olmak üzere bazı psikolojik özellikler üzerine olumlu etkileri olduğu ifade edilmiştir. Spora katılımın çocuklar ve gençler üzerinde bazı psikolojik yararlarının olmasında şüphesiz ki spor ortamının sosyal bir alan olması yatmaktadır.

Özdiñç' e göre (47), sporun sosyal yaşam içerisinde önemli bir yer bulunmakta olup, sosyal yaşama uyum spor ortamında kolaylıkla gerçekleşmektedir. Çünkü insanların sosyal açıdan gelişmeleri diğer insanlar ile etkileşim içine girmeleri ile bunun sağlanması da spor yardımı ile mümkün olabilmektedir.

2.10. Sosyal Fobiklerin Tipik Davranış Biçimleri

Sungur (56)'a göre sosyal fobiklerin tipik davranış biçimleri şöyle özetlenebilir:

- a) Kişinin ilgi ve dikkatinin kendisi üzerine odaklanması,
- b) Kişinin kendisi ile ilgili olumsuz değerlendirmeler yapması,
- c) Kaçma ve kaçınma davranışları,
- d) Normal işlevlerin kesintiye uğraması,
- e) Sosyal beceri eksikliği.

2.11. Sosyal Fobide Görülen Bazı Davranışlar

Sosyal fobi, kişinin başkalarınca değerlendirileceği birden çok durumdan sürekli korkma; aşağılanacağı, utanç duyacağı ya da gülünç duruma düşecek biçimde davranacağından korkma olarak tanımlanmıştır (13).

Sosyal fobinin temel psikolojik görünümü kişinin yapıp ettiklerinin yersiz ya da yetersiz olarak değerlendirileceği düşüncesinden kaynaklanan biçimde sosyal ortamlarda utanma ya da aşağılanmaktan aşırı ve sürekli bir şekilde korku duymadır. Sosyal fobik bireylerde iki davranış özelliği görülür. Bu özelliklerden biri korku iken diğeri ise kaçınma özelliğidir (53).

2.11.1. Korku

Sevgi, öfke, neşe ya da üzüntü gibi doğal olan duygulardan biri de korkudur. Korku tehlike karşısında ortaya çıkan ve kişinin hayatta kalmasını sağlayan, korumaya yönelik bir tepkidir (62).

Çocuk büyüdükçe toplum ortağı olur. Büyük insana benzer korku ve kaygılar yaşar. Ülkemizde çocuk ve gençlerin korkularını belirlemeye yönelik yapılan çalışmalarda; en yoğun olarak belirtilen 10 korku arasında; anne- baba ya da aileden birinin ölümü, dini içerikli korkular, kendilerine gelebilecek tehlike ve fiziksel örselenmeler (araba, elektrik çarpması, ateşli silahla vurulma gibi), sosyal durum (derslerde başarısız olma, hata yapmak gibi), hayvan korkuları olduğu, kız ve erkekler arasında bulgular açısından benzer özellikler olduğu saptanmıştır (18).

Erişkin fobilerinin çocukluk çağına dayanan belirgin kökleri vardır ve bazıları yetişkinlik döneminde de sürer. Çocukluk döneminde görülen korkuların çoğu günlük deneyimlerinden kaynaklanır. Korkuların ortaya çıkmasında genetik ve mizaç özellikleri etkilidir (43).

2.11.2. Kaçınma

Kaçınma: Anne babadan fiziksel olarak kaçınma ya da içe çekilme, baş edilmeyen kaygı ve korkuya karşı kullanılan savunmadır. Doğal olarak insanlar, tehlikeli olarak değerlendirdikleri durumlardan mümkün olduğu kadar uzak kalmak, eğer bu durumun içindelerse de kaçmak, kendini korumak isterler. Dolayısıyla korku içerdiği tehlike düşüncesi neticesinde, beraberinde korunma, kaçma davranışı getiren bir duygudur (30).

Özellikle gençlerin kaçınma davranışının tipik davranış belirtileri, vücut imajı sorunları olabileceğinden, bunların sıklığı bu sorunların şiddetinin bir göstergesi olarak görülebilmektedir. Aslında birçok çalışma bu kaçınma davranışlarının beden imgesi bozuklukları ile ilişkilendirebilmekte ve aşırı vücut imajı sorunu kaçınma davranışının önemli belirleyicileri olduğunu göstermektedir (8).

2.11.3. Korku, Kaygı, Fobi, Stres

Kaygı (bunaltı-anxiety), duygulanımın elem yönünde artmasıdır. Kaygı korkuya benzer bir duygulanım durumudur. Genel olarak gelecekte kötü bir şey olacakmış gibi algılanır. Kaygının hoş olmayan elem veren duygulanım durumu, geleceğe yönelik endişeli beklenti ve bu durumların öznel algılanıp duyumsanması, bedensel gerginlik ruhsal tedirginlik ve sonrası panik durumu yaşanır. Fobilerde ise kişi korkusunun gereksiz anlamsız olduğunu bilir. Ancak korktuğu durum nesne olay ile karşılaştığında ya da tasarladığında kaygıları artar (38).

Stres:

Zorlanma ve uyum gösterme süreçleri içerisinde ortaya çıkan karmaşık, duygusal, davranışsal tepkiler ve bu tepkilerin fizyolojik bağlantılarını tanımlamak için kullanılır. Bu açıdan bakıldığında stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan ve yansımasını psikolojik ve sosyal düzeylerde gösteren bir durumdur (4).

Fobi (bunaltı):

Özel durum ya da nesnelere karşısında ortaya çıkar ve kişi bu durumdan kaçınmaya çalışır (agorafobi, sosyal fobi gibi). Bu durumlar dışında kişilerde belirgin bir bunaltı genellikle görülmez. Fobik hastalar sıklıkla çabuk heyecanlanan, ürken, sıkıntılı kişilerdir. Bunlarda yaygın bunaltı, fobi ya da panik bozukluk birlikte bulunabilir (50).

Korku:

Tehlike düşüncesinin uyandırdığı duygusal bir reaksiyondur. Korku ve kaygı, içerikleri bakımından birbirine çok benzeyen kavramlar olmalarının yanı sıra, kaygıda bu duyguyu meydana çıkaran durum, kişi için çok açık değildir fakat kişi aşırı korku reaksiyonu verir (5).

Korku ile kaygı arasında bir ayırım yapmak çok zordur ve ikisi arasındaki ilişki karmaşıktır. Kaygı sıklıkla korkuyu izler, kaygı deneyimleri de kaygının geri döneceğine dair bir korku yaratır. Hem korku hem de kaygı iç ve dış nedenlerden kaynaklanabilir. Her ikisinde de artmış uyarılma durumu ve buna eşlik eden fizyolojik belirtiler vardır (30).

2.12. Sosyal Fobi ile Benzer Özellik Gösteren Durumlar

Dilbaz (13)'a göre, sosyal fobi belirtileri ile benzer belirtiler gösteren durumlar; sınav kaygısı, utangaçlık, çekingen kişilik bozukluğu ve yaygın anksiyete bozukluğudur.

2.12.1. Sınav kaygısı

Sınav kaygısı uzun, ciddi, ve yaygın bir sorun olarak kabul edilmiştir. Öğrencilerin yaklaşık %20-25 inde büyük ölçüde sınav kaygısı olduğu tahmin edilmektedir. Ayrıca sınav kaygısı bir duruma özgü kişilik özelliği olarak ta ifade edilebilir. Sınav kaygısı iki boyuttan oluşur. Bilişsel boyut olan 'endişe' ve duygusal boyut olan 'duygusallık' (9).

Genellikle sosyal anksiyeteye ilişkili durumlardan biridir. Sosyal anksiyetesi olan çocuklarda başkalarının önünde hata yapmaktan korkmak, sınav anksiyetesinde ise sınavda kötü bir performans sergilemekten korkmak belirgindir. Aslında sosyal anksiyetede olduğu gibi sınav anksiyetesinde de bilişsel, bedensel ve davranışsal belirtileriyle olumsuz değerlendirilmekten korkma söz konusudur. Bu iki problemin benzerliğini destekleyen bir araştırmanın bulgularına göre, sınav anksiyetesi olan çocukların yaklaşık %60'ı sosyal anksiyete ya da yaygın anksiyete bozukluğu tanı ölçütlerini karşılamaktadır (6).

2.12.2. Okul fobisi

Çocuklar okula başlayıp ebeveynlerinden ayrılmaları gerektiğinde genellikle anksiyete yaşarlar. Bununla birlikte çocukların hemen hemen tamamı bu durumla baş edebilirken, %2-3'ü için okula başlamayı takip eden günlerde ebeveynlerden ayrılma korkusu, ağlama ve okula gitmeyi reddetme devam eder. Bu durum okul fobisi olarak da

adlandırılmaktadır. Ancak bu isimlendirme yanlıştır çünkü çocuklar okuldan değil, ebeveynlerinden ayrılmaktan, başkalarıyla beraber olmaktan korkmaktadırlar. Bu nedenle bazı olgular için sosyal anksiyeteden söz edilebileceği belirtilmektedir (54).

Okul bir takım sosyal aktiviteleri gerektirir, bunlar da sosyal anksiyetesi olan çocuklar için oldukça rahatsızlık vericidir. Örneğin sınıfta sorulara yanıt vermek, başkalarının önünde yüksek sesle okuma yapmak, tahtaya yazı yazmak, kantinde yemek yemek, beden eğitimi derslerine katılmak gibi (3).

2.12.3. Utangaçlık

Utangaçlık çocuklarda normal bir davranıştır ve 5 aylıktan 2 yaşına kadar olağan davranışın bir parçasıdır. Bu davranış sosyal ve kişilik gelişiminin bir parçası olarak kabul edilir. İki yaşından sonra çocukların zorluklarla karşı karşıya gelmesiyle birlikte büyük sorun haline dönüşür. Bu durum kendi kişisel, sosyal, ve ileride okul hayatını olumsuz etkiler (10).

Utangaçlık bir dereceye kadar herkes tarafından yaşanır. Endişe ve rahatsızlık hissidir. Kişinin sosyal ve mesleki yaşamını bozar ve bunların üstesinden gelemediğinde sorun olur. Kişi insanlarla tanışma, başkalarını ziyaret etme ve partilere katılma gibi durumlarla karşılaştığında zorlanır. Bu gibi durumlar kişinin sosyal hayatını kötü etkiler. Bu kişiler sosyal faaliyetlere katılmaktan ve herhangi bir sosyal ilişki kurmaktan kaçınırlar (33).

Stein ve Walker (54), utanmanın başkaları tarafından gözlenebilen bir fenomen olduğunu ancak sosyal anksiyete için sadece dışarıdan gözlenen davranışa bakmanın yeterli olmadığını, davranışla birlikte kişinin nasıl hissettiğini de öğrenmenin gerekli olduğunu belirtmektedirler.

2.13. Sosyal Fobinin Ortaya Çıkma Yaşı

Sosyal fobinin başlangıç yaşı 13-19 olarak belirlenmesi ile birlikte; 5 yaş gibi küçük bir yaşta veya 35 yaşında da görülebilmektedir. Sıklıkla yaşam boyu sürse de erişkinlik döneminde şiddetlendiği veya duraksadığı da görülebilmektedir. İşlevsellikteki bozulmanın derecesi kişinin yaşamdaki stres kaynaklarına gereksinimlerine göre dalgalanmalar göstermektedir. Örneğin, daha önce toplum önünde konuşmasını gerektiren

bir durum olmamış birinin toplum önünde konuşmasını gerektiren bir konuma gelmesi, sosyal fobinin doğmasıyla sonuçlanabilir (36).

Sosyal fobi, birden başlayabileceği gibi, yavaş yavaş da başlayabilir. Bu korkuların ortaya çıkmasında çekingenlik, utangaçlık, sıkılganlık önemli nedenler arasındadır. Çocukluk ve ergenlik çağında evde, okulda ve toplumda uygulanan eğitim sisteminin etkisi ile çoğu insan göz göze ve yüz yüze gelmekten çekinir, utanır, elleri terler veya titrer. Özellikle gençlik çağında daha sık görülen çekingenlik ve utangaçlığın temelinde, ilgi ve sevgiden yoksunluk, kişinin kendisine ve başkalarına güven duymaması, kendini gereğinden fazla hatalı, çirkin, kötü, eksik, olumsuz, başkalarını; doğru, güzel, olumlu, iyi görmesi kendisine olan saygısını yitirmesi, başkaları tarafından anlaşılmama, dışlanma ve reddedilme korkusu bulunmaktadır (37).

2.14. Sosyal Fobide Genetik ve Ailenin Rolü

Türkiye’de yapılan bir araştırmada sosyal fobisi olan çocukların annelerinde % 23 gibi bir oranda sosyal fobi görülmüştür. Yine sosyal fobisi olan çocukların, sosyal ortamlardan ısrarla kaçınma davranışı sergiledikleri ve annelerinde belirgin derecede kaçınma davranışı olduğu belirtilmiştir (49).

Sosyal fobisi olan kişilerin birinci dereceden yakınlarında sosyal fobi ortaya çıkma olasılığı, sosyal fobisi olmayan kişilerin aynı yakınlarıyla kıyaslandığında yaklaşık üç kat daha fazladır. Bozukluğun bazı ailelerde daha fazla görülüyor olması genetik bir bağ yanında anne babaların bazı davranışlarının çocukta sosyal fobi gelişmesi üzerine doğrudan bir etkisinin olabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik yatkınlığı araştırmaya yönelik çalışmalarda, sosyal fobisi olan kişilerin anne babalarının diğer anne babalara göre daha reddedici, bununla birlikte daha fazla koruyup kollayan kişiler oldukları gösterilmiştir. İleri derece anksiyeteli bir anne baba örneğinde, anne ya da baba çocuk üzerinde o kadar aşırı koruyucu ve kollayıcı olabilir ki onun kendi başına araştırma ve inceleme gereksinimini engelleyebilir. Böyle bir engelleme çocuğun özerkleşmesini ve kendine güven kazanmasını zorlaştırır. Sürekli bir korku içinde olan çocuk savunma düzeneği olarak kaçınmayı kullanır ve insanlarla karşı karşıya gelme yaşantısını yaşayamaz. Bu da önemli bir takım baş etme belirtilerinin gelişmesini önler (29).

Annenin çocuğa aşırı koruma içgüdüğü, babanın reddetmesi ve düşük duygusal sıcaklık çocuğun sosyal fobi yaşamıyla ilişkili bulunmuştur. Bu gibi ailesel faktörlerin özellikle sosyal fobi başlangıcında önemli rol oynadığı ortaya konmuştur (20).

Ebeveyn davranışları, özellikle çocuk sosyal fobikler için risk faktörü olarak vurgulanmıştır. Çalışmalar, bugüne kadar çocuklarına karşı kaygılı davranışlar sergileyen ebeveyn tutum ve eylemleri ve sözlü-sözsüz davranışları çocukların ebeveynlerini modellemeye odaklamıştır (34).

Olumsuz değerlendirilme korkusu, sadece sosyal kaygının temel nedeni değil, ayrıca çekingen bireylerin de bir özelliğidir. Ebeveynlerin, çocuklarının dış görünüşlerine ve tavırlarına aşırı önem vermesi, çocuğun devamlı dışarıdan izlendiği ve eleştiriliyormuş hissine kapılmasına neden olabilmektedir. Aşırı koruyucu ebeveyn tarzında, anne babanın başkalarının kendileri hakkındaki görüşlerine önem vermesi, kendi güvensizliklerinden ileri geldiği belirtilmektedir (30).

2.15. Sosyal Fobi Tedavisinde Kullanılan Yöntemler

2.15.1. İlaç tedavisi

Kaçınma davranışı, otonomik ve fizyolojik belirtilerin azaltılmasının yanı sıra korku ile ilgili abartılı düşünce ve duygularının kontrol edilmesi amaçlanır (56).

2.15.2. Psikolojik Tedaviler

Sosyal fobinin tedavisinde etkinliği gösterilmiş ilk psikolojik tedavi yaklaşımı "alıştırma" tedavisidir. Üzerine gitme ilkesi üzerine kurulu alıştırma tedavilerinde terapist, hastanın kaçınma davranışları gösterdiği ortamların listesini çıkarır, hiyerarşik bir sıra içinde, anksiyetesi azalınca kadar kolaydan zora doğru hastayı ortalama 60-90 dakika bu ortamlarda tutmaya gayret eder. Amaç anksiyeteyi ortadan kaldırmak değil, hastanın anksiyeteyi tolere edebilir duruma gelmesini ve anksiyeteye başa çıkma becerilerini kazanmasını sağlamaktır. Yani hastanın sosyal ortamlardaki becerilerini arttırarak, korktuğu sonuçların gerçekleşmeyeceğini göstererek özgüven duygusunu oluşturmaktır. Ancak sosyal anksiyetesi olan bireylerde üzerine gitme yönteminin uygulanması ile ilgili bazı güçlükler vardır (7).

Bunlar:

-Üzerine gitme yöntemi, bazen ortamda oluşan performans düşüklüğü veya çevredeki kişilerin sempatik olmayan tutumları gibi istenmeyen olumsuz sonuçlar verebilir. Birey tedavi sırasında korkularının yerinde olduğunu görerek, alıştırma tedavisine devam etmek istemeyebilir.

-Sosyal fobiklerin çoğu günlük yaşamlarında sık sık korktukları durumlarla karşılaşmaktadırlar. Ancak bu tür zorunlu veya rastlantısal yüzleşmeler, bireyin korkularını azaltmadığından, sosyal fobikler alıştırma tedavilerinden pek yarar sağlayamayacaklarını düşünmekte, böyle bir tedaviyi baştan reddedebilmektedirler.

-Sosyal ortamla ilgili olarak kişinin aklından geçen olumsuz düşünce ve beklentiler, korkunun devam etmesinde en önemli etkidir.



3. MATERYAL VE METOD

3.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Kahramanmaraş iline bağlı Gençlik ve Spor Eğitim Merkezlerinde takım (voleybol) ve bireysel (güreş) sporlarla uğraşan 15-18 yaş arasındaki sporculardan çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyenler oluşturmuştur. Takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençlerin sosyal fobi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan araştırmamıza 105 takım sporcusu 54 bireysel sporcusu olmak üzere toplam 159 sporcusu katılmıştır.

3.2. Verilerin Toplanması

Veriler toplanmadan önce üniversitenin etik kurulundan ve GHSİM' den çalışma için gerekli izinler alınmıştır. Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden sporcular uygun zaman ve yerde bir araya getirilerek araştırmacı tarafından anketle ilgili açıklamalar sporculara yapılmıştır. Bu aşamadan sonra sporculardan anketi cevaplamaları istenmiştir. Anketin cevaplandırılması yaklaşık 15 dakika sürmüştür ve cevaplandırılan anketler araştırmacı tarafından toplanmıştır. Tüm verilerin toplanması yaklaşık 2 aylık bir süreyi kapsamıştır.

3.2.1. Veri toplama aracı

Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği (LSAS)

Veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Anketin ilk bölümünde araştırmanın konusuna uygun olarak literatür bilgilerden de faydalanılarak hazırlanan ve sporcuların yaş, cinsiyet, gelir seviyesi, akademik başarı vb. sosyo-demografik özelliklerini saptamak amacıyla oluşturulan 13 soru sporculara yöneltilmiştir. Anketin ikinci bölümünde ise takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençlerin sosyal fobi düzeylerini farklı değişkenler açısından belirlemek için Liebowitz Sosyal Fobi ölçeği kullanılmıştır.

Liebowitz'in 1987'de geliştirdiği ölçek; 13 performans ve 11 sosyal etkileşim durumunu içeren toplam şiddetin yanı sıra; performans korkusu, performans kaçınması, sosyal korku ve sosyal kaçınmayı ölçen 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten sosyal fobi

koru ve sosyal kaçınma toplam puanları elde edilmektedir. Ölçeğin kuru ya da kayđı ve kaçınma davranışlarını değerlendiren soruları bulunmaktadır. Her madde kuru ya da kayđı 0 ila 3 arasđ bir puan verilerek cevaplandırılmakta; kuru ya da kayđı: 0=yok, 1=hafif, 2=orta, 3= şiddetli; kaçınma davranışı: 0=yok, 1=hafif, 2=sıka, 3= genellikle şeklinde ayrı ayrı puanlanmaktadır.

Ölçekten alınabilecek puan 0 ila 144 arasında değişmektedir. Puanların artması belirtilerin şiddetlendiği anlamına gelmektedir. LSAS sosyal fobi için geçerliliği ve güvenirliği olan ve tedavi için duyarlı bir ölçektir. Fobik kişilerin güçlük yařadđđı sosyal durumları değerlendiren bir ölçektir. Literatüre baktđđımızda; Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği'nin Türkiye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Gümüş (1997) tarafından; Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri adıyla (SDKDE) yapılmıştır.

3.3. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır. Araştırma değerkenleri için kolmogorov simirnov normal dağılım testi uygulanmıştır (izelge 1).

Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeğinin Sosyal Fobi Korku, normal dağılış göstermemektedir (izelge 1). Bu durumda ‘‘Sosyal Fobi Korku’’ için nonparametrik testler; ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi (MWU), ikiden fazla grup ortalamalarının değerlendirilmesinde Kruskall Wallis (KW) varyans analizi uygulanmıştır. Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği ‘‘Sosyal Kaçınma’’ normal dağılım göstermektedir. Bu nedenle veriler parametrik testlerden, Independent sample-t test, One-way ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc Tukey HSD testinden yararlanılmıştır. Sosyal Korku ve sosyal kayđı arasđ ilişki düzeyinin belirlenmesi için korelasyon testine tabi tutulmuş. Spearman sıra korelasyon (Spearman rank correlation) katsayısı kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi alfa (α) yanılma düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeğin cronbach alpha değerleri ,913 olarak bulunmuştur.

Çizelge 1. Liebowitz sosyal fobi ölçeği için yapılan kolmogorov-smirnov normal dağılış testi

Sporcu Tatmin Boyutları	Kolmogorov-Smirnova		
	Statistic	Df	Sig.
Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği Sosyal Fobi Korku	.091	159	.002
Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği Sosyal Kaçınma	.064	159	.200



4. BULGULAR

Çizelge 2. Araştırmaya katılan sporcuların bazı sosyo-demografik özelliklerine göre sınıflandırması

Demografik		F	%	Demografik		F	%
Yaş	15 Yaş	31	19.5	Doğum Yeri	Köy	4	2.5
	16 Yaş	52	32.7		İlçe	5	3.1
	17 Yaş	56	35.2		Şehir	103	64.8
	18 Yaş	20	12.6		Büyükşehir	47	29.6
	Toplam	159	100		Toplam	159	100
Cinsiyet	Bayan	69	43.4	Spor Branşı	Voleybol	105	66
	Erkek	90	56.6		Güreş	54	34
	Toplam	159	100		Toplam	159	100
Anne Eğitim	ilköğretim	42	26.4	Baba Eğitim	ilköğretim	22	13.8
	ortaöğretim	58	36.5		ortaöğretim	46	28.9
	lise	44	27.7		Lise	63	39.6
	üniversite	15	9.4		üniversite	22	13.8
	Toplam	159	100		lisansüstü	6	3.8
Spor Yapma Yılı	1-4 yıl	66	41.5	Aylık gelir	Toplam	159	100
	5-8 yıl	79	49.7		çok düşük	1	6.0
	9-12 yıl	14	8.8		orta	40	25.2
	Toplam	159	100		İyi	96	60.4
					çok iyi	22	13.8
			Toplam	159	100		

Araştırmaya katılan sporcular yaş değişkenine göre 31'i (%19.5) 15 yaş, 52'si (%32.7) 16 yaş, 56'sı (%35.2) 17 yaş, 20'si (%12.6) 18 yaş olarak dağılmaktadır. Araştırmaya katılan sporcular doğum yeri değişkenine göre 4'ü (%2.5) köy, 5'i (%3.1) ilçe, 103'ü (%64.8) şehir, 47'si (%29.6) büyükşehir olarak dağılmaktadır. Araştırmaya katılan sporcular cinsiyet değişkenine göre 69'u (%43.4) bayan, 90'ı (%56.6) erkek olarak dağılmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcular spor branşı değişkenine göre 105'i (%66) voleybol, 54'ü (%34) güreş olarak dağılmaktadır. Araştırmaya katılan sporcular anne eğitim değişkenine göre 42'si (%26.4) ilköğretim, 58'i (%36.5) ortaöğretim, 44'ü (%27.7) lise, 15'i (%9.4) üniversite olarak dağılmıştır. Araştırmaya katılan sporcular baba eğitim değişkenine göre 22'si (13.8) ilköğretim, 46'sı(%28.9) ortaöğretim, 63'ü (%39.6) lise, 22'si (%13.8) üniversite, 6'sı (%3.8) lisansüstü olarak dağılmaktadır. Araştırmaya katılan sporcular spor yapma yılı değişkenine göre 66'sı (%41.5) 1-4 yıl, 79'u (%49.7) 5-8 yıl, 14'ü (%8.8) 9-12 yıl olarak dağılmıştır. Araştırmaya katılan sporcular aylık gelir değişkenine göre 1'i (%6.0) çok düşük, 40'ı (%25.2) orta, 96'sı (%60.4) iyi, 22'si (%13.8) çok iyi olarak dağılmaktadır.

Demografik özellikler açısından sorguladığımız “okuldaki başarı durumunuz nedir? Sorusuna 5 kişi (%3.1) düşük; 36 kişi (%22.6) orta; 78 kişi (%49.1) iyi ; 40 kişi (%25.2) çok iyi olarak cevap vermiştir. “Yaptığınız spor branşında kendinizi ne kadar başarılı görüyorsunuz? ” sorusuna 2 kişi (%1.3) çok zayıf; 5 kişi (%3.1) zayıf; 65 kişi (%40.9) orta; 57 kişi (%35.8) iyi; 30 kişi (%18.9) çok iyi olarak gördüklerini belirtmişlerdir. “Kendinizi içe dönük biri olarak tanımlar mısınız? Sorusuna 42 kişi (%26.4) çok az; 47 kişi (%29.6) az; 52 kişi (%32.7) orta; 13 kişi (%8.2) çok; 5 kişi (%3.1) çok fazla olarak cevap vermiştir. “Kendinizi dışa dönük biri olarak tanımlar mısınız? Sorusuna 5 kişi (%3.1) çok az; 33 kişi (%20.8) az; 56 kişi (%35.2) orta; 44 (%27.7) çok; 21 kişi (%13.2) çok fazla olarak cevap vermiştir. “Liderlik özelliğiniz olduğunu düşünüyor musunuz?” Sorusuna 5 kişi (%3.1) çok az; 13 kişi (%8.2) az; 64 kişi (%40.3) orta; 48 kişi (%30.2) çok; 29 kişi (%18.2) çok fazla olarak cevap vermiştir.

Çizelge 3. Liebowitz sosyal fobi ölçeği sosyal fobi korku ve sosyal kaygı düzeyinin istatistiksel tanımlayıcıları

Liebowitz Sosyal Fobi	N	Min.	Max.	(x)	Std. Deviation
Sosyal Korku	159	2.00	58.00	19.5597	11.74
Sosyal Kaçınma	159	2.00	49.00	19.4528	10.45

Araştırma grubuna uygulanan liebowitz sosyal fobi ölçeğine ait bazı tanımlayıcı istatistiklerinde; sosyal korku puanı 2 ile 58.00 arasında olup, ortalaması 19.5597 ± 11.74 bulunmuştur. Sosyal kaçınma puanı ise 2 ile 49.00 arasında olup, ortalaması 19.4528 ± 10.45 bulunmuştur (Çizelge 3).

Çizelge 4. Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre mann-whitney u-testi sonuçları

	Değişken		N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	MW	P
Sosyal fobi korku	Cinsiyet	Bayan	69	88.30	6092.50	2532.500	0.04*
		Erkek	90	73.64	6627.50		

($p<0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeyi puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (MW = 2532.500; $p=0.046<0.05$). Bayan sporcuların sosyal korku puanları ($x=88.30$), erkek sporcuların sosyal korku puanlarından ($x=73.64$) yüksek bulunmuştur.

Çizelge 5. Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeylerinin spor branşı değişkenlerine göre mann-whitney u-testi sonuçları

	Değişken		N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	MW	P
Sosyal fobi korku	Spor branşı	Voleybol	105	83.50	8768.00	2467.000	0.18
		Güreş	54	73.19	3952.00		

($p<0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal korku düzeyi puanları ortalamalarının spor branşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (MW = 2467.000; $p=0.180 >0.05$).

Çizelge 6. Araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ort.	KW	p
Sosyal fobi korku	15 yaş	31	85.06	1.331	0.72
	16 yaş	52	81.85		
	17 yaş	56	74.50		
	18 yaş	20	82.75		

($p<0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeyi puanları ortalamalarının yaş grubu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 7. Araştırmaya katılan sporcuların “doğum yeri” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları

	Doğum Yeri	N	Sıra Ort.	KW	p
Sosyal fobi korku	Köy	4	89.50	1.301	0.72
	İlçe	5	62.70		
	Şehir	103	81.96		
	Büyükşehir	47	76.73		

($p<0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeyi puanları ortalamalarının doğum yeri değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 8. Araştırmaya katılan sporcuların “anne eğitim düzeyi” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları

	Anne Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	KW	p
Sosyal fobi korku	İlköğretim	42	77.17	6.342	0.96
	Ortaöğretim	58	83.08		
	Lise	44	70.50		
	Üniversite	15	103.90		

($p<0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeyi puanları ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 9. Araştırmaya katılan sporcuların “baba eğitim düzeyi” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları

	Baba Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	KW	p
Sosyal fobi korku	İlköğretim	22	81.80	12.237	0.01*
	Ortaöğretim	46	84.01		
	Lise	63	78.10		
	Üniversite	22	91.73		
	Lisansüstü	6	19.67		

($p < 0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeyi puanları ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan kruskal wallis H-testi sonuçlarına göre; sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (KW=12.237; $p=0.016 < 0.05$).

Çizelge 10. Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları

	Spor Yapma Yılı	N	Sıra Ort.	KW	p
Sosyal fobi korku	1-4 yıl arası	66	79.48	0.138	0.93
	5-8 yıl arası	79	81.08		
	9-12 yıl arası	14	76.39		

($p < 0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeyi puanları ortalamalarının spor yapma yılı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan kruskal wallis H-testi sonuçlarına göre; sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Çizelge 11. Araştırmaya katılan sporcuların “kendinizi içe dönük biri olarak tanımlar mısınız?” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları

	İçe Dönüklük	N	Sıra Ort.	KW	p
Sosyal fobi korku	Çok az	42	66.86	13.417	0.00*
	Az	47	71.54		
	Orta	52	89.45		
	Çok	13	99.81		
	Çok Fazla	5	120.10		

($p < 0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeyi puanları ortalamalarının kendinizi içe dönük biri olarak tanımlar mısınız? değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan kruskal wallis H-testi sonuçlarına göre; sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (KW=13.417; $p=0.009 < 0.05$). Analiz sonucuna göre sıra ortalamalarına bakıldığında kendini çok fazla içe dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal fobi kaygı düzeyleri yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 12. Araştırmaya katılan sporcuların “kendinizi dışa dönük biri olarak tanımlar mısınız?” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları

	Dışa Dönüklük	N	Sıra Ort.	KW	P
Sosyal fobi korku	Çok az	5	113.10	19.656	0.00*
	Az	33	96.59		
	Orta	56	87.69		
	Çok	44	57.25		
	Çok Fazla	21	73.21		

($p < 0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeyi puanları ortalamalarının kendinizi dışa dönük biri olarak tanımlar mısınız? değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (KW=19.656; $p=0.001 < 0.05$). Analiz sonucuna göre sıra ortalamalarına bakıldığında kendini çok dışa dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal fobi kaygı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir

Çizelge 13. Araştırmaya katılan sporcuların “liderlik özelliğiniz olduğunu düşünüyor musunuz?” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları

	Liderlik Özelliği	N	SO	KW	p
Sosyal Fobi Korku	Çok az	5	131.40	8.214	0.08
	Az	13	81.58		
	Orta	64	82.05		
	Çok	48	78.34		
	Çok Fazla	29	68.64		

($p < 0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeyi puanları ortalamalarının liderlik özelliğiniz olduğunu düşünüyor musunuz? değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan kruskal wallis H-testi sonuçlarına göre; sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Çizelge 14. Araştırmaya katılan sporcuların “okuldaki başarı durumunuz nedir?” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları

	Okul başarı durumu	N	SO	KW	p
Sosyal Fobi Korku	Düşük	5	100.70	1.255	0.74
	Orta	36	76.29		
	İyi	78	80.48		
	Çok İyi	40	79.81		

($p < 0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeyi puanları ortalamalarının okuldaki başarı durumunuz nedir? değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan kruskal wallis H-testi sonuçlarına göre; sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Çizelge 15. Araştırmaya katılan sporcuların “yaptığınız spor branşında kendinizi ne kadar başarılı görüyorsunuz?” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları

	Spor Branşında Başarı	N	SO	KW	p
Sosyal Fobi Korku	Çok zayıf	2	143.00	7.257	0.12
	Zayıf	5	54.80		
	Orta	65	85.22		
	İyi	57	78.74		
	Çok İyi	30	71.08		

($p < 0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeyi puanları ortalamalarının yaptığınız spor branşında kendinizi ne kadar başarılı görüyorsunuz? değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan kruskal wallis H-testi sonuçlarına göre; sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Çizelge 16. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet ve spor branşı değişkenine göre sosyal kaçınma düzeyleri için t -testi sonuçları

	Değişkenler		N	\bar{x}	s.s	s.d	t	p
Sosyal Kaçınma	Cinsiyet	Bayan	69	20.37	8.97	157	0.967	0.31
		Erkek	90	18.74	11.45			

($p < 0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre “sosyal kaçınma düzeyleri” bağımsız örnekler T testi ile karşılaştırma sonuçlarına göre, bayanların ortalaması 20.37 ± 8.97 olarak, erkeklerin ortalaması 18.74 ± 11.45 olarak belirlenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t_{(157)} = 0.967$; $p > 0.05$).

Çizelge 17. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet ve spor branşı değişkenine göre sosyal kaçınma düzeyleri için t -testi sonuçları

	Değişkenler		N	\bar{X}	s.s	s.d	t	P
Sosyal Kaçınma	Spor Branşı	Voleybol	105	20.60	10.23	157	1.947	0.55
		Güreş	54	17.22	10.60			

($p < 0.05$)

Araştırmaya katılan sporcuların “yapılan spor branşı değişkeni ile sosyal kaçınma” arasında yapılan t-testi sonucunda voleybolcuların ortalaması 20.60 ± 10.23 güreşçilerin ortalaması 17.22 ± 10.60 olarak belirlenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t_{(157)} = 1.947$; $p > 0.05$).

Çizelge 18. Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeylerinin bazı değişkenlere göre one way anova sonuçları

Değişkenler		N	\bar{x}	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	KO	Df	F	p	Fark Tukey
Yaş	15 yaş	31	20.67	9.23	Gruplar arası	184.770	61.590	3	0.559	0.64	
	16 yaş	52	18.28	10.07	Gruplar içi	17070.62	110.133	155			
	17 yaş	56	19.21	11.37	Toplam	17255.396		158			
	18 yaş	20	21.25	10.80							
Doğum Yeri	Köy	4	25.25	19.55	Gruplar arası	341.379	113.793	3	1.043	0.37	
	İlçe	5	13.40	6.06	Gruplar içi	16914.017	109.123	155			
	Şehir	103	19.76	10.80	Toplam	17255.396		158			
	Büyükşehir	47	18.91	8.98							
Anne Eğitim Durumu	1.İlköğretim	42	19.57	10.50	Gruplar arası	1346.879	448.960	3	4.374	0.00*	4-3
	2.Ortaöğretim	58	20.55	10.03	Gruplar içi	15908.517	102.636	155			
	3.Lise	44	15.65	9.49	Toplam	16519.470		158			
	4.Üniversite	15	26.00	11.23							
Baba Eğitim Durumu	1.İlköğretim	22	19.27	8.63	Gruplar arası	735.926	183.981	4	1.715	0.149	
	2.Ortaöğretim	46	19.43	9.22	Gruplar içi	16519.470	107.269	154			
	3.Lise	63	19.31	11.30	Toplam	17255.396		158			
	4.Üniversite	22	22.59	11.97							
	5.Lisansüstü	6	10.16	6.11							

Okul Başarı Durumu	1.Düşük	5	28.60	14.67	Gruplar arası	477.536	159.179	3	1.471	0.225	
	2.Orta	36	19.05	9.81	Gruplar içi	16777.861	108.244	155			
	3.İyi	78	18.74	10.21	Toplam	17255.396		158			
	4.Çok İyi	40	20.05	10.75							
Spor Yapma Yılı	1.1-4 yıl	66	18.89	10.41	Gruplar arası	41.895	20.948	2	0.190	0.827	
	2. 5-8yıl	79	19.96	10.21	Gruplar içi	17213.50	110.343	156			
	3.9-12yıl	14	19.21	12.48	Toplam	17255.396		158			
Sporda Başarı	1. Zayıf	7	20.14	17.06	Gruplar arası	1132.691	283.173	4	0.251	0.860	
	2.Orta	65	20.23	10.23	Gruplar içi	16122.705	104.693	154			
	3.İyi	57	19.00	8.93	Toplam	17255.396		158			
	4.Çok İyi	30	18.46	12.10							
İçe dönüklük	1.Çok az	42	17.30	10.99	Gruplar arası	1466.886	366.722	4	3.577	0.00*	5-1 5-2
	2.az	47	17.65	9.42	Gruplar içi	15788.510	102.523	154			
	3.orta	52	20.75	9.65	Toplam	17255.396		158			
	4.çok	13	22.46	8.92							
	5.Çok fazla	5	33.00	10.06							
Dışa Dönüklük	1.Çok az	5	31.00	9.82	Gruplar arası	2119.068	529.767	4	5.390	0.00*	1-4
	2.az	33	23.78	11.32	Gruplar içi	15136.328	98.288	154			
	3.orta	56	19.21	8.82	Toplam	17255.396		158			

	4.Çok	44	15.11	6.98							
	5.Çok fazla	21	19.61	14.60							
Liderlik özelliği	1.az	18	10.33	12.72	Gruplar arası	1266.125	316.531	4	0.362	0.78	
	2.orta	64	19.82	9.98	Gruplar içi	15989.271	103.826	154			
	3.Çok	48	18.87	8.79	Toplam	17255.396		158			
	4.Çok fazla	29	18.41	12.62							

($p < 0.05$) **($p < 0.01$)

Çizelge 18'de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F= 0.559; p>.05$).

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının doğum yeri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F= 1.043; p>.05$).

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamalarının arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F= 4.374; p<.05$). Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc Tukey HSD testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre anneleri üniversite mezunu olan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarının anneleri lise mezunu olan sporcuların puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F= 1.715; p>.05$).

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının okul başarı durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F= 1.471; p>.05$).

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının spor yapma yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F= 0.190; p>.05$).

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının yaptığı spor branşında başarılı olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F= 0.251; p>.05$).

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının kendinizi içe dönük biri olarak tanımlar mısınız? değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip

göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamalarının arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=3.577$; $p<.05$). Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc Tukey HSD testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre kendini çok fazla içe dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarının kendini çok az içe dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının kendinizi dışa dönük biri olarak tanımlar mısınız değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamalarının arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=5.390$; $p<.05$). Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc Tukey HSD testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre kendini çok az dışa dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarının kendini çok fazla dışa dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının liderlik özelliğinin olduğunu düşünüyor musunuz değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F= 0.362$; $p>.05$).

Çizelge 19. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal fobik korku ile sosyal kaçınma arasında spearman korelasyon testi sonuçları

	Ort.	Sp	Tanımlayıcılar	Sosyal Fobi Korku	Sosyal Kaçınma
Sosyal Fobi Korku	19.55	11.74	R	1	.73**
			P	.	.00
			N	159	159
Sosyal Kaçınma	19.45	10.45	R	.731**	1
			P	.00	.
			N	159	159

**($p<0.01$)

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku ile sosyal kaçınma düzeyleri arasında spearman korelasyon testi sonuçları Çizelge 19'de gösterilmiştir. Sosyal fobi

koru ile sosyal kaçınma arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.731$; $p=0.000<0.01$). Analiz sonucuna göre sosyal fobi korku arttıka sosyal kaçınma artmaktadır.



5. TARTIŞMA

Kahramanmaraş'ta takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençlerin sosyal fobi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanan çalışma 90 erkek (%56.6), 69 bayan (%43.4) sporcu olmak üzere toplam 159 sporcunun katılımı sağlanarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre sosyal fobi korku düzeyi sıra ortalaması bayanlarda 88.30, erkeklerde 73.64 belirlenmiştir. Bayan sporcuların sosyal korku puanları ($\bar{x}=88.30$) erkek sporcuların sosyal korku puanlarından ($\bar{x}=73.64$) yüksek bulunmuştur. Bu bulgu literatüre göre beklenen yöndedir.

Toplum çalışmalarında cinsiyetler arasındaki yaygınlığa bakıldığında kadınlarda erkeklere göre sosyal fobinin daha yüksek sıklıkta olduğu açık bir şekilde görülmektedir. Buna karşın tedavi arayışının erkeklerde daha fazla olduğu ve dolayısıyla klinik örneklerde yapılan yaygınlık çalışmalarında sosyal fobi yaygınlığının erkeklerde daha yüksek olduğu bilinmektedir (63). Bu durum sosyal fobinin erkeklerin, toplum içinde ev geçindirme ve para kazanma gibi sosyal rollerinin olması, daha fazla sosyal ortamda bulunmasına yol açıp klinik örneklemede sosyal fobi tedavi yaygınlığının erkeklerde daha yüksek olmasına sebep olmuş olabilir.

Memik ve ark. nın (42) yaptıkları araştırmada sosyal fobinin cinsiyet ile ilgili olduğunu göstermiştir ve bu araştırma sonucunda da bayanlarda sosyal fobi puanlarının artması bu çalışmanın sonucuyla benzer doğrultudadır.

Tolulope ve Olayinka'nın yaptıkları çalışmada (59) Amerika Birleşik Devletleri genel sağlık araştırmasında Fransa ve Hollanda da 8000'i aşkın katılımcıların üzerinde yapılan bir nüfus çalışmasında, kadınlarda sosyal fobi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.(63).

Ayrıca Stein ve ark'nın (54) yaptıkları çalışmada da benzer şekilde sosyal fobi yaygınlığının kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.(54).

Buna ek olarak Gençay ve Aydın (21) yaptıkları çalışmalarında da sosyal fobinin cinsiyet ile ilgili olduğunu bulmuştur. Kadınlarda sosyal fobinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuş ve bu çalışmada da kadınlarda sosyal fobi puanlarının artması yapılan araştırma sonucuyla paralellik göstermektedir (Çizelge-4) (21).

Araştırmaya katılan sporcuların spor branşı değişkenine göre sosyal fobi korku düzeyleri yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Çizelge-5).

Araştırmaya katılan sporcuların yaş grubu değişkeni açısından, yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (Çizelge-6).

Araştırmaya katılan sporcuların baba eğitim düzeyi değişkenine göre sosyal fobi korku düzeyleri yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre, sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Buna göre baba eğitim düzeyi arttıkça sporcuların sosyal fobi korku düzeylerinde azalma görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Çizelge-9).

Araştırmaya katılan sporcuların kendinizi içe dönük biri olarak tanımlar mısınız? değişkenine göre sosyal fobi korku düzeyleri; sıra ortalamalarına bakıldığında kendini çok fazla içe dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal fobi kaygı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge-11).

Araştırmaya katılan sporcuların kendinizi dışa dönük biri olarak tanımlar mısınız? değişkenine göre sosyal fobi korku düzeyleri, sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. (KW=19.656; p=0.001<0.005). Analiz sonucuna göre sıra ortalamalarına bakıldığında kendini çok dışa dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal fobi kaygı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Çizelge-12).

Bu sonuca paralel olarak Noyan ve Sertelberk (45) yaptıkları çalışmada sosyal fobi düzeyinin dışa dönük kişilik özelliklerine göre değiştiği sonucunu bulmuştur. Başka bir deyişle, dışa dönüklük puanları arttıkça sosyal fobi puanlarının düştüğü görülmüştür.

Araştırmaya katılan sporcuların Okuldaki başarı durumunuz nedir değişkenine göre sosyal fobi korku düzeyleri Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

Memik ve ark'nın (42) yaptıkları çalışmada akademik başarı ile sosyal fobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ve sosyal fobi düzeylerinde akademik başarı kategorilerine göre farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Bununla birlikte Gültekin ve Dereboy'un (22) yaptıkları çalışmada da sosyal fobi varlığının akademik başarıyı olumsuz etkilemediği görülmüştür.

Gençay ve Aydın (21) yaptığı çalışmasında sosyal fobi düzeyinin akademik başarıya bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada da akademik başarının sosyal fobiyi etkilememesi yapılan araştırma sonucuyla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaptığınız spor branşında kendinizi ne kadar başarılı görüyorsunuz? Değişkenine göre sosyal fobi korku düzeyleri yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (Çizelge-15).

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre sosyal kaçınma düzeyleri Bağımsız Örnekler T Testi ile karşılaştırma sonuçlarına göre anlamlı farklılık göstermemiştir (Çizelge-16).

Araştırmaya katılan sporcuların spor branşı değişkenine göre sosyal kaçınma düzeylerinde, yapılan T Testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Çizelge-17).

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durumda, araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi kaçınma düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemesinde, sporcuların yaşlarının birbirine yakın olmasının, sporcuların yaş grupları itibariyle benzer gelişim döneminde bulunmalarının etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının doğum yeri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamalarının arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc Tukey HSD testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre anneleri üniversite mezunu olan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarının anneleri lise mezunu olan sporcuların puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının okul başarı durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının spor yapma yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan

Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Sporcuların sosyal fobi kaçınma düzeylerinin spor yapma yılı durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemesinde, katılımcıların tamamının sporcu olması ve sporcu kişilik yapısına sahip olmalarının etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının yaptığı spor branşında başarılı olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının Kendinizi içe dönük biri olarak tanımlar mısınız değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamalarının arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc Tukey HSD testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre kendini çok fazla içe dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarının kendini çok az içe dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının kendinizi dışa dönük biri olarak tanımlar mısınız değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamalarının arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc Tukey HSD testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre kendini çok az dışa dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarının kendini çok fazla dışa dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanlarının liderlik özelliğinin olduğunu düşünüyor musunuz değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku ile sosyal kaçınma düzeyleri arasında pearson korelasyon testi sonuçlarına göre sosyal fobi korku ile sosyal kaçınma arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Analiz sonucuna göre sosyal fobi korku arttıkça sosyal kaçınma artmaktadır.

6. SONUÇ

Kahramanmaraş'ta takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençlerin sosyal fobi düzeylerini farklı değişkenler açısından belirlemek amacı ile yapılan araştırma sonuçlarına göre, sporcuların sosyal fobi korku ve sosyal kaçınma boyutlarında cinsiyet, anne baba eğitim durumu, «kendinizi içe dönük biri olarak tanımlar mısınız?» ve kendinizi dışa dönük biri olarak tanımlar mısınız?» değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Aynı zamanda sosyal fobi korku ve sosyal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre sosyal fobi korku düzeyi arttıkça sosyal kaçınma düzeyi de artmaktadır.

Araştırmamızın önemli sonuçlarından bir diğeri ise sporcuların babalarının eğitim düzeyi arttıkça sosyal fobi korku düzeylerinde azalma olduğu sonucudur.

Diğer önemli sonuç ise kendini çok fazla içe dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal fobi kaygı düzeylerinin yüksek olduğu; kendini çok dışa dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal fobi kaygı düzeylerinin düşük olduğu sonucudur.

7. ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonuçlarına dayanarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

Sosyal fobi probleminin doğası gereği yardım istenme zor olduğundan ve tedavi edilebilir bir sorun olduğundan, okula yeni başlayan öğrencilerin sosyal fobi özellikleri taranarak, sosyal fobi özellikleri gösterenlere yönelik olarak, sportif etkinlik uygulamalarının yapılması sorunun giderilmesinde destekleyici olacaktır.

Utangaçlık ve sosyal fobi özelliklerin giderilmesinde yararlanılacak olan sportif etkinlik programının; ilköğretim, ortaöğretim gibi okul programları içinde ve hastane gibi farklı kurumlarda da kullanılması için gereken düzenlemeler yapılarak; deneysel araştırmalarla etkililiği test edildikten sonra, uygulanabilirliği genişletilebilir.

Sosyal fobiyi önlemek amacıyla, ilköğretimde, orta öğretimde, üniversitede; eğitimcilere, anne-babalara ve akran çevresine yönelik olarak, çocukta sosyal geri çekilme etkisi yaratmayacak duyarlılıkta davranmayı sağlayacak, sportif etkinliklerin önemini belirten ve bu etkinliklere yönlendiren eğitici programlar hazırlanarak, bu yönde bilinçlenme sağlanabilir.

Okul psikolojik danışmanları ve her öğretim kademesindeki sosyal fobi özellikleri gösteren öğrencilere yönelik olarak, sosyal katılımı artırıcı ve kaygı veren durumlarla; basitten zora doğru karşı karşıya gelmeyi sağlayıcı sportif etkinlik programları oluşturulabilir.

Sosyal fobi ve utangaçlık belirtilerinin başlama dönemlerinde, riskler ortaya çıkmadan; bu etkinliklerin yaygınlaştırılarak okul programlarında yer verilmesinin, sosyal fobinin klinik düzeye gelmeden önlenmesinde destekleyici olacağı düşünülmektedir.

Özellikle okul rehberlik servisleri ile sportif etkinliği yöneten kişilerin ortak çalışmasının; etkinliklerde gerektiğinde psikolojik yönlendirmelerin koruyucu çalışmalar açısından yararlı olacağı düşünülmüştür.

8. KAYNAKLAR

1. Akçalar, S.Ö., 2007. Ortopedik Engellilerin Sosyalleşmesine Sporun Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
2. Aracı, H., 1999. Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Bağırhan Yayın Evi.
3. Aydın, A., 2006. Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İzmir.
4. Baltaş, A., 1996. Stres ile Başa Çıkma Yolları ve İş Hayatında Stres. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. İstanbul. 229-235s.
5. Beck, A., T., Emery, G., Greenberg, R.L., 1985. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books. Çev. Öztürk, V., (2006). Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Bilişsel Bir Bakış Açısı. Litera Yayınları. İstanbul. :528s.
6. Beidel, D.C., Turner, S.M., 1988. Comorbidity of Test Anxiety and Other Anxiety Disorders in Children. Journal of Abnormal Child Psychology, 16, 257-287s.
7. Butler, G., 1985. Exposure As A Treatment For Social Phobia: Some Instructive Difficulties. Behav Res Ther. 23(5): 651-657s.
8. Carmona, J., Tornero-Quiñones, I., Sierra-Robles, A., 2015. Body Image Avoidance Behaviors in Adolescence: A Multilevel Analysis of Contextual Effects Associated With the Physical Education Class. Psychology of Sport and Exercise 16 70-78s.
9. Christopher D., Huntley, Youngb, B., Jha, V., Peter L., Fisher., 2016. The Efficacy of Interventions For Test Anxiety in University Students: A Protocol For a Systematic Review and Meta-Analysis. International Journal of Educational Research 77 92–98s.
10. Crozier, W.R., 1990. Shyness and Embarrassment: Perspectives From Social Psychology, New York: Cambridge University Press Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed., APA, 2010, American Psychological Association. New York. 411s.
11. Çaha, Ö., 1999. ‘Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak’, Düşünen Siyaset Dergisi, Mart, Ankara, Yıl 1, Sayı 2, 115-116s.
12. Dever, A., 2010. Spor Sosyolojisi Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum. İstanbul, Başlık yayımları. 157-168s.
13. Dilbaz, N., 1997. Sosyal Fobi. Psikiyatri Dünyası. 1: 18-24s.

14. Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş., Şenışık Y., 2008. 14-16 Yaş Grubu Erkeklerde Voleybol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 21(1), 69-77s.
15. Ekeland, E, Heian, F. And Hagen, K.B. 2005. Can Exercise Improve Self Esteem İn Children and Young People? A Systematic Review Of Randomised Controlled Trials. Br J Sports Medicine. 39, 792-798s.
16. Emmelkamp, P.M., Bauman, T.K., Scholing, A., 1992. Anxiety Disorders Apractitioner's Guide. New York: Willey Publishers. 202s.
17. Erkal, E, M., Sosyolojik Açıdan Spor, İkinci Baskı, Türk Dünyası Araştırma Vakfı, Kutsan Matbaacılık, İstanbul, 1992.
18. Erol, N., Şahin, N., Özcebe, H., 1990. Çocukluk Korkuları: Korku Tarama Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri ve Gecekondu Kesimine İlişkin Norm Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi. 1: 31-81s.
19. Fletcher, A. C., Nickerson, P., Wright, K.L. 2003. Structured Leisure Activities in Middle Childhood: Links to Well-being. Journal of Community Psychology, 31(6), 641-659s.
20. Fyer, A.J., Mannuzza, S., Chapman, T.F., Liebowitz, M.R., Klein, D.F., 1993. A Direct İnterview Family Study of Social Phobia. Archives of General Psychiatry, 50(4), 286-293s.
21. Gençay, S., Aydın, Ö., 2016. Analysis of Social Phobia Levels of University Students Who and Who Do Not Do Sports in terms of Different Variables. International Journal of Business and Social Science Vol. 7, No. 3; March 2016. 75-76s.
22. Grossbard, J.R., Smith, R.E., Smoll, F.L., and Cumming, S.P., 2009. Competitive Anxiety İn Young Athletes: Differentiating Somatic Anxiety, Worry, and Concentration Disruption. Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal. 22(2), 153-166s.
23. Güneş, E., 2013. Takım Sporü ve Bireysel Spor ile Uğraşan Sporcuların Özerk ve Bağımlı Kişilik Özelliklerinin Belirlenmesi (Balıkesir Astsubay Meslek Yüksekokulu Örneği) Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
24. Gümüş A.E., 2006. Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 26, 63-75s.

25. Gümüş, A.E., 1997. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Ankara.
26. Gümüş, M., 2002. Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
27. Holt, C.S., Heimberg, R.G., Hope., D.A., Leibowitz, M.R., 1992. Situational Domains of Social Phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 6, 63-77s.
28. İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., Kuğu, N., 2000. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 207-214s.
29. Karacan, E., Şenol, S., Şener, Ş., 1996. “Çocukluk ve Ergenlik Çağında Sosyal Fobi”, *3 P Dergisi Sosyal Fobi Ek Sayısı*,4(1):28-33s.
30. Karagün, E., 2008. Sosyal Fobi Özellikleri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Aktivitelerin Fobik Tutumlar Üzerine Etkisinin Araştırılması. Doktora Tezi. Kocaeli.
31. Keskin, G., Orgun, F., 2007. Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Fobi Yaşama Durumlarının ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi. *Anatolian Journal Psychiatry*, 262-270s.
32. Killen, J.D., Bryson, S.W., Maron, D.J., Taylor, J.B., Maccoloy, N., Farguhar, J.W., 1990. Psychosocial Predictors of Physical Activity in Adolescents. *Previous Medicine*, 19(5), 541-551s.
33. Kiran, A.M., 2016. Level of Shyness Among The Public and Private Schools Adolescents (13-18 years): A Comparative Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 217 858 – 866s.
34. Knappe, S., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Lieb, R., Wittchen. H.U., 2012. Characterizing the Association Between Parenting and Adolescent Social Phobia. *Journal of Anxiety Disorders* 26 608– 616s.
35. Koruç Z., Bayar P., 1989. Sporun Kişilik Üzerine Etkilerinin Araştırma Raporu. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, SESAM, Ankara, 48-51s.
36. Köroğlu, E., 1996. Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu) *Psycho Medicine*. 1(2): 13-19s.
37. Köknel, Ö., 1982. Kişilik. 2. Basım. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul. 498s.
38. Köknel, Ö., Özügürlü, K., Aytar, B.G., 1993. Davranış Bilimleri (Ruh Bilim). Yayımlı Matbaası. İstanbul. 207-213, 234-237, 291-294s.

39. Kuru, E., 2003. Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 23(1) 175-191s.
40. Küçük, V., Koç, H., 2004. Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 10, 131–142s.
41. Leary, M.R., Kowalski, R.M., 1995. The Self-Presentation Model Of Social Phobia. Social Phobia: Diagnosis, Assessment And Treatment. Rg Heimberg, Mr Liebowitz, Da Hope, Fr Schneier (Ed), New York: Guilford Pres. 94-113s.
42. Lichtenstein, P., Annas, P., 2000. Heritability and Pervalece of Specific Fears and Phobias in Childhood. Journal Of Child Psychology And Psychiatry. 41: 927-937s.
43. Memik, N., Yıldız, Ö., Tural, Ü., Ağaoğlu, B., 2010. Sosyal Fobinin Yaygınlığı: Bir Gözden Geçirme. Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. Kocaeli.
44. Nia, M.E., Besharat. M.A., 2010. Comparison of Athletes' Personality Characteristics in Individual and Team Sports Procedia Social and Behavioral Sciences 5 808–812s.
45. Noyan, H., Sertel Berk, H.Ö., 2007. Ergenlerde Sosyal Fobi, İç ve Dışa Dönük Kişilik Özellikleri ve Okul Başarı Durumu. 45-46s.
46. Özdenk, S., 2015. Bireysel ve Takım Sporuyla Uğraşan Sporcular ile Spor Yapmayan Bireylerin Duygusal Zeka ve Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Doktora Tezi, Ankara.
47. Özdiñç, Ö., 2005. Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 3(2), 77-84s.
48. Öztürk, F., Şahin, Ş.K., 2007. Spor Yapan ve Yapmayan 9-13 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanlarının Karşılaştırılması (Bursa Örneği). İlköğretim Online. 6(3), 469-479s.
49. Öztürk, M., Sayar, K., Uğurad, I., Tüzün, Ü., 2005. Sosyal Fobisi Olan Çocukların Annelerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni. 15 (2): 60-64s.
50. Öztürk, O., 1994. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Hekimler Yayın Birliği. Ankara. 69, 147, 261, 517s.
51. Ritter, J., Brück, C., Jacob, H., Wildgruber, D., Kreifelts, B., 2015. Laughter Perception in Social Anxiety. Journal of Psychiatric Research Volume 60, 178–184s.

52. Salar B., Hekim M., Tokgöz M., 2012. 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi ISSN:1309-1387 123-135s.
53. Schneier, F.R., Liebowitz, M.R., Abi-Dragman, A., Zea-Ponce, Y., Lin, S.H., Laruelle, M., 2000. Low Dopamine d2 Receptor Binding Potential in Social Phobia. *Am J Psychiatry*. 157:457–459s.
54. Stein, M.B., Walker, J.R. 2001. *Triumph Over Shyness: Conquering Shyness and Social Anxiety*. Blacklick, Oh, Usa: McGraw Education Group.
55. Sungur M.Z., 1997. Fobik Bozukluklar, *Psikiyatri Dünyası*, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.1:5-11s.
56. Sungur, M.Z., 2000. Anksiyete Bozuklukları “Sosyal Fobi”, Ed: Raşit Tükel. Çizgi Tıp Yayınevi. Ankara. 59-79s.
57. Şahin H.M., 2006. *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*, İstanbul, Morpa Yayınları, 69-318s.
58. Toksöz, İ. 2008. Eurofit Testleri ile Fiziksel Koordinasyonların İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi*, Trakya Üniversitesi, Edirne.
59. Van Houtema., M.L. Laineb, D.I. Boomsma, L., Ligthartc, A.J. Van Wijka, A. De Jongha. 2013. A Review and Meta-Analysis of The Heritability of Specific Phobia Subtypes and Corresponding Fears, *Journal of Anxiety Disorders* 27 379– 388s.
60. Vanek M., Cratty BJ. 1970. *Psychology and The Superior Athlete*, London, The Mc Millan.
61. Voigt Dieter, *Spor Sosyolojisi*, (Çev: Ayşe Atalay), Alkım Yayınları, İstanbul, 1998.
62. Wenar, C., 1994. *Developmental Psychopatology: From Infancy Through Adolescence (3rd)* New York Mc Graw Hill. Çev. Yeşim Türköz, (2003)s. *Kaygı Bozuklukları Ve Aşırı Kontrol*. *Türk Psikoloji Bülteni*. 9 (30-31): 97-106s.
63. Weinstock, L.S., 1999. Gender Differences in the Presentation and Management of Social Anxiety Disorder. *J Clin Psychiatry*. 9-13s.
64. Yetim, A., 2005. *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

9. ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 1. Liebowitz sosyal fobi ölçeği için yapılan kolmogorov-smirnov normal dağılış testi	23
Çizelge 2. Araştırmaya katılan sporcuların bazı sosyo-demografik özelliklerine göre sınıflandırması	24
Çizelge 3. Liebowitz sosyal fobi ölçeği sosyal fobi korku ve sosyal kaygı düzeyinin istatistiksel tanımlayıcıları	25
Çizelge 4. Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre mann-whitney u-testi sonuçları	26
Çizelge 5. Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi korku düzeylerinin spor branşı değişkenlerine göre mann-whitney u-testi sonuçları	26
Çizelge 6. Araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları	26
Çizelge 7. Araştırmaya katılan sporcuların “doğum yeri” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları.....	27
Çizelge 8. Araştırmaya katılan sporcuların “anne eğitim düzeyi” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları	27
Çizelge 9. Araştırmaya katılan sporcuların “baba eğitim düzeyi” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları	28
Çizelge 10. Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları	28
Çizelge 11. Araştırmaya katılan sporcuların “kendinizi içe dönük biri olarak tanımlar mısınız?” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları	29
Çizelge 12. Araştırmaya katılan sporcuların “kendinizi dışa dönük biri olarak tanımlar mısınız?” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları	29
Çizelge 13. Araştırmaya katılan sporcuların “liderlik özelliğiniz olduğunu düşünüyor musunuz?” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları	30
Çizelge 14. Araştırmaya katılan sporcuların “okuldaki başarı durumunuz nedir? değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları.....	30
Çizelge 15. Araştırmaya katılan sporcuların “yaptığımız spor branşında kendinizi ne kadar başarılı görüyorsunuz? ” değişkenine göre sosyal fobi korku düzeylerine ilişkin kruskal wallis testi sonuçları	31

Çizelge 16. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet ve spor branşı değişkenine göre sosyal kaçınma düzeyleri için t -testi sonuçları	31
Çizelge 17. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet ve spor branşı değişkenine göre sosyal kaçınma düzeyleri için t -testi sonuçları	32
Çizelge 18. Araştırmaya katılan sporcuların sosyal kaçınma düzeylerinin bazı değişkenlere göre one way anova sonuçları	33
Çizelge 19. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal fobik korku ile sosyal kaçınma arasında spearman korelasyon testi sonuçları	37



10. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Özge Aydın
Uyruğu : T.C.
Doğum Tarihi ve Yeri : 02.07.1986 Adana
Medeni Hali : Evli
Telefon : 0 (546) 431 01 66
Faks :
e-posta : denizguzelyurur@hotmail.com

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	KSÜ/Beden Eğitimi ve Spor A.B.D	2017
Lisans	ÇÜ/Beden Eğitimi ve Spor Yöneticiliği	2012
Lise	Adana Anafartalar Lisesi	2003

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2013-2016	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi	Araştırma
Görevlisi		

Yabancı Dil İngilizce

Yayınlar

1- Gençay, S., Aydın, Ö.,(2016) Analysis of Social Phobia Levels of University Students Who and Who Do Not Do Sports in terms of Different Variables. International Journal of Business and Social Science Vol. 7, No. 3; March 2016.

Hobiler

Yüzme, seyahat, müzik

11. EKLER DİZİNİ

EK:1 ANKET ÖRNEĞİ

Sevgili öğrenciler;

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda 'TAKIM VE BİREYSEL SPORLARLA UĞRAŞAN GENÇLERİN SOSYAL FOBİ DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ' konulu yüksek lisans tezinde kullanılmak üzere bir araştırma yürütmekteyiz.

Aşağıdaki anket sorularına vereceğiniz cevaplar araştırmanın doğru sonuçlanmasını sağlayacaktır. Zaman ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- Yaşınız:.....
- Cinsiyetiniz: Bayan () Erkek ()
- Doğup büyüdüğünüz yer: köy () kasaba () ilçe () şehir () büyükşehir ()
- Anne eğitim durumu: ilköğretim () ortaöğretim: () lise: () üniversite: () lisansüstü: ()
- Baba eğitim durumu: ilköğretim () ortaöğretim: () lise: () üniversite: () lisansüstü: ()
- Okul başarı durumunuz: () Çok düşük () Düşük () Orta () İyi () Çok iyi
- Aylık gelir durumunuz: () Çok düşük () Düşük () Orta () İyi () Çok iyi
- Hangi spor branşıyla uğraşıyorsunuz?.....
- Kaç yıldır spor yapmaktasınız?.....
- Yaptığınız spor branşında kendinizi ne kadar başarılı görüyorsunuz?
Çok zayıf () zayıf () orta () İyi () çok iyi ()
- Kendinizi içe dönük biri olarak tanımlar mısınız?
Çok az () az () orta () çok () çok fazla ()
- Kendinizi dışa dönük biri olarak tanımlar mısınız?
Çok az () az () orta () çok () çok fazla ()
- Liderlik özelliğiniz olduğunu düşünüyor musunuz?
Çok az () az () orta () çok () çok fazla ()

EK-4: Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği

LIEBOWITZ SKALASI		
Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.		
Uygulama Tarihi: Adı Soyadı: Cinsiyeti:	Korku ya da anksiyete 1= yok 2= hafif 3= orta 4= şiddetli	Kaçınma 1= asla 2= arasıra kaçınırım 3=çoğunlukla kaçınırım 4=herzaman kaçınırım
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla		
22. Bir malı parası iade edilmek üzere geri		
23. Bir parti / davet vermek		
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek		