



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ANKSİYETE VE
DENETİM ODAĞININ SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE
İNCELENMESİ**

MEHMET AKİF POLAT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN

PROF.DR. HATİCE ÇAMLIYER

MANİSA – 2019



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ANKSİYETE VE
DENETİM ODAĞININ SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE
İNCELENMESİ**

MEHMET AKİF POLAT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN

PROF.DR. HATİCE ÇAMLIYER

TEZ SAVUNMA JÜRİ ÜYELERİ

DR. ÖĞR. ÜYESİ MÜMİNE SOYTÜRK

DR. ÖĞR. ÜYESİ MELİHA CANBOLAT

MANİSA – 2019

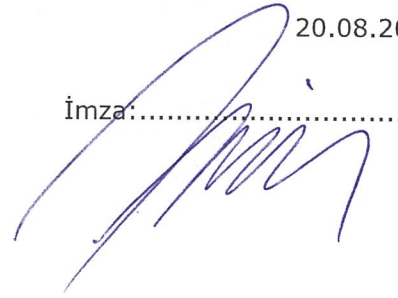
T.C
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

Referans No	10284165
Yazar Adı / Soyadı	MEHMET AKİF POLAT
T.C.Kimlik No	19652765168
Telefon	5545250651
E-Posta	akifpolat-35@hotmail.com
Tezin Dili	Türkçe ve İngilizce
Tezin Özgün Adı	ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ANKSİYETE VE DENETİM ODAĞININ SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE İNCELENMESİ
Tezin Tercümesi	12-15 YAŞ ARASI ÖĞRENCİLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ VE KİŞİLİK DEĞİŞKENLERİNİN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE İNCELENMESİ
Konu	Spor = Sports
Üniversite	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Bilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2019
Sayfa	105
Tez Danışmanları	PROF. DR. HATİCE ÇAMLIYER
Dizin Terimleri	
Önerilen Dizin Terimleri	Anksiyete=Anxiety, Denetim Odağı=Locus of Control, Ergenlik=Puberty

20.08.2019

İmza:.....



Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi

Öğrenci: Mehmet Akif Polat

Danışman: Prof. Dr. Hatice Çamlıyer

Bu tez çalışması 30/07/2019 tarihinde jürimiz tarafından “Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı” nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı:

Prof. Dr. Hatice Çamlıyer

Mcbü Spor Bilimleri Fakültesi

(imza)

Üye :

Dr. Öğret. Üyesi Mümine Soytürk

Mcbü Spor Bilimleri Fakültesi

(imza)

Üye:

Dr. Öğret. Üyesi Meliha Canpolat

EÜ Spor Bilimleri Fakültesi

(imza)

Bu tez, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından başarılı bulunmuştur.

19.08.2019

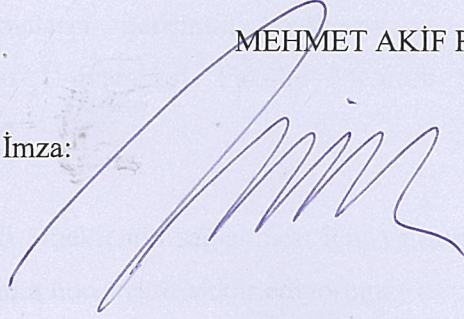
Prof. Dr. Bilal-i Habes GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü-V.

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından, veri toplanması ve yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

MEHMET AKİF POLAT

İmza:



TEŞEKKÜR

Tez yazım aşaması süresince beni destekleyen, danışman hocam Prof. Dr. Hatice Çamlıyer'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Süreç içerisinde teknik sorunlar ile ilgili fikirlerinden yararlandığım Kilis 7 Aralık Üniversitesi, İktisat Fakültesi, Araştırma Görevlisi Murat Yılmaz'a teşekkür ediyorum.

Enstitü ile ilgili gerekli yazışmaların iletişimini sağlayan ve gerekli yönlendirmelerde bulunan Celal Bayar Üniversitesi, Fakülte Memuru Sümbül Kaya'ya teşekkür ediyorum.

Tezin veri toplama kısmında gerekli örneklemin sağlanması için yardımcı olan Maltepe İlkokulu Müdürü, İsmail Karabulut hocama teşekkür ediyorum.

Çalışmanın istatistik kısmında, gerekli yönlendirmeleri yapan Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Araştırma Görevlisi olan Diyar Kaya'ya teşekkür ediyorum.

Çalışma esnasında fikirlerinden yararlandığım, alanlarında uzman olan fakültemizin diğer tüm değerli hocalarına sonsuz teşekkürler...

Mehmet AKİF POLAT

KISALTMALAR

ÇSAÖ-Y	: Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği – Yenilenmiş Biçim
GOF	: Gönüllü Olur Formu
İDDOÖ	: İçten-Dıştan Denetim Odağı Ölçeği
KBF	: Kişisel Bilgi Formu
LOC	: Locus of Control – Denetim Odağı
SAB	: Sosyal Anksiyete Bozukluğu
WHO	: World Health Organization - Dünya Sağlık Örgütü

SİMGELER LİSTESİ

n	: Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
\bar{X}	: Ortalama
SS	: Standart sapma
p	: Anlamlılık düzeyi
t	: t değeri
F	: ANOVA istatistik değeri
r	: Pearson korelasyon katsayısı

İÇİNDEKİLER

1. ÖZET.....	1
2. ABSTRACT	1
3. GİRİŞ.....	2
3.1. Araştırmanın Amacı	5
3.2. Araştırmanın Problem Cümlesi.....	5
3.3. Araştırmanın Önemi.....	5
3.4. Konunun Gerekçesi	6
3.5. Konunun Bilim Hayatına Getireceği Yenilikler	6
3.6. Sayılılar	7
3.7. Sınırlılıklar	7
4. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	8
4.1 SOSYAL ANKSİYETE.....	8
4.1.1 Sosyal Anksiyete Kavramı ve Tarihçesi	8
4.1.2 Sosyal Anksiyetenin Etiyolojisi	11
4.1.2.1 Katılımsal Faktörler	12
4.1.2.2 Davranışsal Ketlenme	13
4.1.2.3 Ailesel Faktörler.....	14
4.1.2.4 Bağlanma Kuramına Dayalı Açıklamalar	15
4.1.2.5 Duygusal ve Bilişsel Yapılanmalara Dayalı Açıklamalar.....	16
4.1.3 Sosyal Anksiyete ile ilişkili Durumlar	17
4.1.3.1 Sosyal Fobi.....	18
4.1.3.2 Korku	18
4.1.3.3 Stres.....	19
4.1.3.4 Utangaçlık	20
4.1.3.5 Depresyon	20
4.1.3.6 Çekingenlik	21
4.1.4 Sosyal Anksiyetenin Oluşmasındaki Etmenler	21
4.1.4.1 Psikodinamik Model	22
4.1.4.2 Psikobiyolojik Model	22
4.1.4.3 Öğrenme (koşullanma) Modelleri: (Mineka ve Zinbarg 1995).....	23

4.1.4.4 Kendilik Sunumu (self-presentation) Modeli: (Leary and Kowalski 1995) ..	23
4.1.4.5 Bilişsel-davranışçı model: (Wells ve Clark 1997)	24
4.1.4.6 Sosyal beceri modeli (Heimberg ve Juster 1995)	25
4.1.5 Ergen Bireylerde Sosyal Anksiyete Durumu	25
4.2 DENETİM ODAĞI.....	28
4.2.1 Denetim Odağı Kavramı ve Tanımı	28
4.2.2 Sosyal Öğrenme Kuramında Denetim Odağı Kavramı.....	29
4.2.3 Denetim Odağında İçten-Dıştan Denetimlilik	31
4.2.3.1 İç Denetim Odağı	32
4.2.3.2 Dış Denetim Odağı.....	32
4.2.4 İçten-Dıştan Denetimli Bireylerin Özellikleri.....	33
4.2.5 Ergen Bireylerde Denetim Odağı Durumu	35
4.3 12-15 YAŞ ARASINDAKİ ERGEN BİREYLERİN GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ VE SPORUN ERGENLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ.....	37
4.3.1 Ergenlik Tanımı	37
4.3.2 Ergenlik Dönemi Genel Gelişim Özellikleri.....	38
4.3.3 Fiziksel Gelişim Özellikleri	39
4.3.4 Bilişsel Gelişim Özellikleri	40
4.3.5 Duygusal – Sosyal Gelişim Özellikleri.....	41
4.3.6 Ahlakî Gelişim Özellikleri	42
4.3.7 Sporun Ergen Bireyler Üzerindeki Etkileri.....	42
4.3.7.1 Sporun Psikolojik Etkileri	44
4.3.7.2 Sporun Fizyolojik Etkileri.....	44
4.3.7.3 Akut ve Kronik Etkiler.....	45
4.3.7.4 Sporun Akademik ve Sosyal Gelişime Etkisi	46
5. KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	49
6. GEREÇ VE YÖNTEM.....	58
6.1 Araştırmanın Tipi	58
6.2 Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Süresi.....	58
6.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	58
6.4 Araştırma Soruları	59
6.5 Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler.....	59
6.6 Veri Toplama Araçları	60

6.6.1 Kişisel Bilgi Formu	60
6.6.2 Çocuklar için Sosyal Kaygı Ölçeği (ÇSAÖ-Y)	60
6.6.3 Nowicki-Strickland İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği (İDDOÖ)	61
6.7 Veri Toplama Yöntemi	62
6.8 Verilerin Değerlendirilmesi	62
6.9 Araştırmanın Sınırlılıkları	63
6.10 Araştırmanın Etik Yönü	64
7. BULGULAR	65
8. TARTIŞMA	75
9. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	85
9.1 Sonuç.....	85
9.2 Öneriler	86
10. KAYNAKÇA	88

11. EKLER

Ek 1: YÖNETİM KURULU İZİNİ

Ek 2: ETİK KURUL İZİNİ

Ek 3: ÇALIŞMA KURUMU İZİNİ

Ek 4: KİŞİSEL BİLGİ FORMU (KBF)

Ek 5: ÇOCUKLAR İÇİN SOSYAL ANKSİYETE ÖLÇEĞİ (ÇİSAÖ-Y)

Ek 6: İÇ-DIŞ DENETİM ODAĞI ÖLÇEĞİ (İDDOÖ)

Ek 7: ÖZGEÇMİŞ

Ek 8: TEZ İNTİHAL RAPORU

12. ÖZGEÇMİŞ

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1. Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerine İlişkin Demografik Özellikler

Tablo 2. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler

Tablo 3. Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bağımsız t Test Sonuçları

Tablo 4. Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının Spor Yapma Durumlarına İlişkin Bağımsız t Test Sonuçları

Tablo 5. Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının Spor Yapma Türüne İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 6. Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının Spor Yapma Sıklıklarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 7. Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının Spor Ortamına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 8. Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının Serbest Zaman Etkinliklerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 9. Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının Beden Kitle İndekslerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 10. Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Arasındaki Korelasyon İlişkisine Ait Sonuçlar

Tablo 11. Korelasyon (İlişki) Katsayı Değerlerini Nitelendirme

Başlık: Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi

Öğrencinin Adı: Mehmet Akif POLAT

Danışmanın Adı: Prof. Dr. Hatice ÇAMLIYER

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1. ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı; ortaokul öğrencilerinin sosyal anksiyete ve denetim odaklarının spor yapma durumlarına göre incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, 2019 yılında İzmir İlinde bulunan Akış Öğütçü Ortaokulunda 133 kız 116 erkek olmak üzere toplam 249 kişiye uygulanmıştır. Araştırma, tarama (survey) modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, veri toplama araçları olarak, Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği-Yenilenmiş Biçim (ÇSAÖ-Y) ve İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği (İDDOÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde; aritmetik ortalama, standart sapma, bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi ve pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

Bulgular: İstatiksel analizlerde, sosyal anksiyete ve denetim odağına ilişkin yapılan bağımsız t testi sonucunda anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Spor türü (bireysel spor, takım sporu) değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Anova sonucunda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi kullanılmıştır. Sosyal anksiyete ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizinde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuçlar: Araştırma sonucunda; ortaokul öğrencilerinin spor yapma değişkenine göre sosyal anksiyete düzeylerinin genel olarak düşük olduğu, kişilik değişkenleri boyutunun ise hem içten hem dıştan denetimli olduğu görülmektedir. Denetim odağı boyutuna ilişkin bireysel ve takım sporu yapanların spor yapmayanlara oranla daha içten denetimli olduğu tespit edilmiştir. Sosyal anksiyete ve denetim odağı puanlarının cinsiyet, spor yapma ortamı, spor yapma sıklığı ve beden kitle indeksi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Anahtar Kelimeler: Sosyal Anksiyete, Denetim Odağı, Ergen Bireyler, Ortaokul Öğrencileri

Title: Examination of Social Anxiety and Locus of Control in Middle School Students According to Their Sports Status

Student Name: Mehmet Akif POLAT

Supervisor: Prof. Dr. Hatice ÇAMLIYER

Department: Physical Education and Sports Teaching

2. ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to analyze secondary School Students' social anxiety and focus control according to their sports status.

Materials and Methods: The study was conducted on 249 people in total- 133 girls and 116 boys- at the Akış Öğütçü Secondary School in İzmir. The research was carried out in accordance with the survey model. In the study, Social Anxiety Scale for Children-Revised Form (SASC-R) and Internal-External Locus of Control Scale (I-ELOCS) to measure personal variables were used. Arithmetic mean, standard deviation, independent t test, one way anova and pearson correlation analysis are used in the analysis of the data.

Evidences: There was no significant difference between the results of independent t test of social anxiety and locus of control in the statistics. ($p > 0,05$). It has been found a significant difference in the one-way analysis of variance (ANOVA) according to sport type (individual sport, team sport) ($p < 0,05$). Scheffe test was used to determine the difference between the groups. The Pearson Product Moment Correlation analysis was found to be negatively significant which was conducted to determine the relationship between social anxiety and locus of control ($p < 0,05$).

Results: As a result of the research; It is seen that the social anxiety levels of secondary school students are generally low compared to sports variable and personality variables are controlled both internally and externally. It has been determined that those who engage in individual and team sports in terms of locus of control are more internally supervised than those who do not. There was no significant difference between social anxiety and locus of control scores according to gender, sports environment, frequency of doing sports and body mass index ($p > 0,05$).

Key Words: Social Anxiety, Locus of Control, Puberty, Middleschool children

3. GİRİŞ

Sosyal varlık olarak insan, şüphesiz ikili ilişkilerden toplumsal ilişkilere kadar olan süreçte bağımsız olarak ele alınamaz. İnsanlık tarihi boyunca varlık, her zaman için toplumun merkezinde yer alan ve bizzat olayların ve hikâyelerin öznesi konumunda olan bir canlıdır. Bireyin, kendi içinde başlattığı bu serüven, toplumun en yaygın olan kesimlerine kadar devam etmesi gereken dinamik bir süreçtir. Bu süreç içerisinde meydana gelen bir takım aksaklıklar aslında araştırmacının çalışma konusunun merkez kavramını oluşturmaktadır.

Sosyal anksiyete, bireyin kendi ve öteki insanlar için devam eden bir yolculuğun belirli bir dönemde kesintiye uğraması sonucu, kişinin artık başka insanlar tarafından olumsuz eleştirilere maruz kalacağı korkusu, utanma korkusu ve sosyal ortamlardan kaçınma korkusu olarak gerçekleşen yaygın bir psikiyatrik bozukluktur. Temel anlamda “anksiyete” kavramının kök hali sıkıntı, bunalma ya da modern ifadeyle fobi veya kaygı kelimesine karşılık gelmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği 1994). Fakat bir kavram olarak ifade etmemizin nedeni de “anksiyete” kullanıldığı ilk günden bu yana sabit bir referans ile hareket etmemiştir. Araştırmacıların, tıp bilimcilerin ve psikiyatri uzmanlarının farklı tanımlamaları veya açıklık getirmelerine ilişkin çok yönlü bir hal almıştır. Anksiyete, Latince’de “boğulma, tıkanma” kelimelerine, Almanca ’da “angst” kelimesine, İngilizce ’de “anxiety/dread” kelimesine karşılık gelmektedir. Anksiyete kavramını bir bütün olarak görmek ve buna uygun bir açıklamayı dile getirmek sosyal disiplin açısından daha uygun olacaktır. Çünkü anksiyete kavramı, kendi alt boyutlarına (agorafobi, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk vb.) oradan da kendi içinde başka alt boyutlara ayrılmaktadır. Sosyal anksiyete kavramını ele alırken kavrama ilişkin durumları göz ardı etmek eksik kalacaktır. Bu nedenle çalışmanın kavramsal çerçeve boyutunda stres, depresyon, sosyal fobi, korku ve çekingenlik gibi bazı alt başlıklar hakkında bilgi verilmiştir. Bu açıklamalar göz önünde bulundurulduğu zaman “anksiyete” basit bir kavram olmaktan çıkıp üst bir

kavram haline gelmektedir. 1900'lü yılların başında anksiyete kavramına olan ilgi çok fazla gün yüzüne çıkmamıştır. 1960'lı yıllarda Janet tarafından sosyal fobi olarak adlandırılan bu kavram artık sosyal bilimcilerin ve tıp bilimcilerin ilgisini çekmeye başlamıştır. İngiliz psikiyatrist Marks, anksiyete kavramının sadece kendisine ilişkin bir tanımlama veya açıklama yapılmasını sağlıklı bulmamıştır. Bunların sosyal fobi, özgül fobi, agorafobi gibi unsurlardan oluşması gerektiği fikrini ortaya koymuştur. 2000'li yılların başında teknolojinin gelişmesiyle kişilerin birbirilerine olan merakı ve ilgisi, ulaşım hızı, iletişim ve haberleşmenin hızı ile bu kavram psikiyatristlerin ve tıp bilimcilerin daha çok ilgisini uyandırmış ve bu bozukluğun etiolojisini ve aynı zamanda tedavi yöntemlerini araştırmıştır (Hudson ve Rapee 2000). Sosyal anksiyete, çocukluk ve ergenlikte ortaya çıkamaya başlayan ve özellikle ergenlik döneminde (yetişkinliğe geçişte somatik değişim ve fizyolojik değişimler önemli etkenlerdir.) büyük ivme kazanan bir bozukluktur (Mehtalia ve Vankar 2004). ABD'de de yapılan bir çalışmada, sosyal anksiyete bozukluğu toplumun %13'ünü etkilediğini ortaya koymuştur. Ergen bireylerde bu rakam %0,5-4 arasında görülmektedir. Almanya da yapılan başka bir çalışma, bu oranın %5-15 arasında olduğunu vurgulanmaktadır. Pediatristler, ergen bireylerde özgül fobinin en yaygın türünün sosyal anksiyete olduğunu açıklamaktadır. Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB) ile ilgili yapılan çalışmalar ele alındığında, cinsiyet dağılımları arasında kız çocukların erkek çocuklara oranla daha fazla sosyal anksiyete düzeyine sahip olduğu vurgulanmaktadır (Anderson 1987). Sosyal anksiyete bozukluğu meydana geldiği süreçte bir takım belirtileri de ortaya çıkarmaktadır. Bunları *bilişsel belirtiler* (hoşnutsuzluk, kötüyü düşünme, olumsuz bakış açısı vb.), *duygusal belirtiler* (aşırı korku, panik hali, sinirli olma, gerginlik vb.), *davranışsal belirtiler* (iletişimden kaçınma, sosyal ortamlardan uzak kalma hali, kekeleme vb.) ve *fizyolojik belirtiler* (kalbin hızlı atması, göğüs kafesinde sıkışma, bulantı, kasların aniden kasılması vb.) olarak ifade edebilmektedir. Bu bozukluğun etioloji (neden bilimi) kısmı incelendiği zaman doğum sırasında yaşanan sorunlar, genetik faktörler, anne-baba ilişkileri, kliniksel sorunlar, tramvaya bağlı sebepler ve sosyal yaşantı bozukluğu gibi sebepleri ifade etmek mümkün hale gelecektir.

Çalışmanın diğer önemli bir başlığı LOC diye ifade edilen Denetim Odağı kavramıdır. Denetim odağı, öz bir ifadeyle kişilik değişkeni olarak tanımlanmaktadır. İlk kez Julian Rotter tarafından temel alt yapısı hazırlanan denetim odağı, son çeyrek asrın en çok araştırılan kişilik değişkenleridir. Denetim odağı (LOC), bireyi etkileyen

olumlu veya olumsuz olayların davranışsal sonuçları ile ilgilenmektedir. Bu durum Rotter'in sosyal öğrenme kuramının da temelini oluşturmaktadır. Birey, etkilendiği davranışın sonucu ne olursa olsun, bunun etkilendiği faktörün kendisi ya da başka güçler tarafından olduğuna inanmaktadır. Bu nedenle de denetim odağı kendi içinde iç-dış denetim olarak ayrılmaktadır. Eğer bir davranışın sonucunu birey, kendisi tarafından gerçekleştiğini düşünüyor ve bu doğrultuda davranışın tekrarlanması/tekrarlanmaması için çözümler üretiyorsa ve olayın sonucuna ilişkin yapıcı bir yaklaşımı söz konusu ise bu içten denetimli olarak adlandırılmaktadır. Aksi halde birey, gerçekleşen bir olayın davranışsal sonucunu etkileyen faktörleri kendisi dışında gerçekleştiğine inanıyorsa (şans, talih, kader, başka insanlar, tanrı vb.) bu durum dıştan denetimli olarak adlandırılmaktadır (Rotter 1996). Bu durum her ne kadar Rotter tarafından bir kişilik değişkeni olarak tanımlansa da Rotter, bu konuda bireylerin içsel ya da dışsal olmasını yaşantılar yoluyla değişebileceğini de vurgulamaktadır. Bunun kesin bir tipoloji olmadığını fakat araştırmaların ve çalışmaların ışığından hareketle çoğunlukla böyle bir kişilik değişkeninin olabileceğini savunmaktadır.

İçten denetimli bireyler, ödül ve cezanın kendi davranışları sonucu meydana geldiğini, bu durumun iyileştirilmesinde veya önlenmesinde yine kendi çabasının olması gerektiğini savunan kişilerdir. Literatür taramasına ilişkin yapılan çalışmalar ele alındığında içten denetimliler, akademik yönden yüksek performans sergilemekte, olaylara analitik düşünme becerisini kullanarak müdahale etme, insan ilişkilerinde pozitif yönde eğilim göstermekte, yapıcı çözümler sunan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Dıştan denetimli bireyler, ödül ve cezanın kendi davranışlarından kaynaklanmadığı gerekçesiyle hareket eden ve bunları dışarıdan bir müdahale ile gerçekleştiğine inanır. Bu bireyler, akademik yönden düşük profile sahip, saldırgan tutumlu (özellikle ergenlik döneminde bu risk artış gösterir.), toplumsal baskıya boyun eğen ve onların kontrolünde olan, özgüven ve benlik saygısı düşük, depresif kişiler olarak tanımlanmaktadır. İçten ve dıştan denetimli bireylerin dönüm noktası ve kişilik değişkenlerinin şekillendiği evre ergenlik dönemi olarak belirtilmektedir. Bu evrede birey, çocukluktan yetişkinliğe doğru bir basamak geçişi yaşamaktadır. Ebeveynlerin eğitim düzeyi, toplumsal çevre, ailenin gelir durumu ve kardeş sayısı gibi değişkenler kişilik değişkenlerini (iç-dış) önemli ölçüde etkilemektedir (Yeşilyaprak 1988).

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu çalışmanın amacı; ortaokul öğrencilerinin sosyal anksiyete ve denetim odaklarının (kişilik değişkenleri) spor yapma durumlarına göre incelenmesidir.

3.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEM CÜMLESİ

- Spor yapan ortaokul öğrencilerinde sosyal anksiyete ve denetim odağının sosyal kaygı düzeyi ile arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Spor yapmayan ortaokul öğrencilerinde sosyal anksiyete ve denetim odağının sosyal kaygı düzeyi ile arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İnsan, doğası gereği herhangi bir tehdit altında olduğu zaman veya kendisini diğer insanların incelemesi altında hissettiği zaman bir kaygı durumu yaşamaktadır. Bu fenomen sadece insanlara ait bir özellik de değildir. Hayvanlarda herhangi bir tehdit altında olduğunda veya yaşamına ait benzer bir ortamın dışında olay geliştiğinde panik hali yaşamaktadır. Özellikle canlılar için tehdit edici bakışlar ve alışık olunmadık bir sosyal ortamda bulunma hali kaygı ve stresi beraberinde getirir (Greist 1995). Psikolojik araştırmalar sonucu elde edilen bulgularda, tüm canlı türlerin ve özellikle insanların yüz ifadesine karşı aşırı duyarlı olduklarını ortaya koymaktadır. Bu sebeple, tehdit edici bakışlar, olumsuz eleştirilme gibi durumlarda birey, sosyal kaygı durumunu hissetmektedir (Montgomery 1995). Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sosyal anksiyete kavramını, özellikle ergenlik döneminden başlayan bir psikiyatrik bozukluk olduğunu ve bireyin kalabalık ortamlarda utanma, sıkılma, başkaları tarafından incelenme korkusu olarak tanımlamaktadır. Denetim odağı olarak ifade edilen kişilik değişkeni ise, insanı etkileyen olumlu veya olumsuz olayların insanın kendi yaptığı davranışların sonucu ile ilişkilidir anlayışını incelemektedir. Rotter (1996), Denetim odağı; bireyler, kendi içlerinde içten ve dıştan denetimli olarak ayrılmaktadırlar. İçten denetimli bireyler, davranışların

sonuçlarını kendi iradesi ile ilişkilendirirken, dıştan denetimli bireyler, davranışların sonuçlarını etkileyen etmenleri dış unsurlar (şans, kader, talih, tanrı) ile ilişkilendirmektedir. Sosyal anksiyete durumunda birey, sosyal ortamlardan kaçınma dürtüsü sergilerken denetim odağı aslında bireylerde olan olumlu ve olumsuz olayların kişinin hangi özelliğinden kaynaklandığını incelemektedir. Her ikisi farklı disiplin olmasına rağmen birbiri arasında kuvvetli bir bağ olduğunu ifade etmek mümkündür. Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda ulusal ve uluslararası literatür incelendiği zaman, sosyal anksiyete ve denetim odağının spor ile ilişkilendirilmesini ve buna göre bir inceleme çalışmasının durumu nicel açıdan azlık göstermektedir. Bu çalışmanın spor yapma durumu ve ortaokul öğrencileri ile sınırlandırılması aynı zamanda sosyal anksiyete ve kişilik değişkeni ile birlikte ele alınması çalışmayı daha dikkat çekici kılmaktadır.

3.4. KONUNUN GEREKÇESİ

Hudson ve Rapee (2000), teknolojinin gelişmesine bağlı olarak sosyal psikoloji alanındaki çalışmalara olan merakın psikiyatristler tarafından daha fazla arttığını ifade etmiştir. Bu sebeple, insanların ulaşım ve haberleşme hızı beraberinde hareketsiz yaşamı da sunmaktadır. Günümüz çağında ergen bireylerin oyuna ve fiziksel aktiviteye olan merakı teknolojik aletler ile yer değiştirmektedir. Hareketsiz yaşam çocuklarda ve ergen bireylerde akranlar ile olan iletişimi, toplum içinde yer edinebilme düzeyini azaltmaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğunun, çocuk ve ergen bireylerde görülme olasılığı diğer yaş gruplarına oranla daha fazla olduğu belirtilmektedir (Heimberg 2003). Hareketsiz yaşamın sosyal kaygı gibi bir psikolojik bozukluğa yolaçabileceği algısı ve spor yapma durumunun böyle bir bozukluk üzerinde nasıl bir etki oluşturacağı konunun gerekçesini oluşturmaktadır.

3.5. KONUNUN BİLİM HAYATINA GETİRECEĞİ YENİLİKLER

Bu çalışmada; ortaokul düzeyinde olan öğrencilere yönelik sosyal anksiyete ve denetim odağı ölçeği kullanılarak betimsel bir çalışma yürütülmüştür. Elde edilen veriler, çocukların spor yapma ve anksiyete düzeyinde arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bu durum, hareketsiz yaşamdan kaynaklanan durumda, ileride alınacak tedbir ve önlemler ile ilgili objektif karar verme imkânı sunacaktır. Fiziksel

aktivitenin azlığından kaynaklanan stres, kaygı ve fobi bozukluklar için bu araştırma bir rehber niteliğinde olması düşünülmektedir.

3.6. SAYILTILAR

- Araştırma içerisinde kullanılan “Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği (ÇSAÖ-Y) ve İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği (İDDOÖ)” geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

- Araştırmada bağımsız değişken olarak kullanılan “Kişisel Bilgi Formu (KBF)” içerisinde yer alan bilgilerin öğrenciler tarafından doğru ve tarafsız olarak cevaplanmıştır.

3.7. SINIRLILIKLAR

- Araştırma; İzmir İlindeki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Akış Öğütçü Ortaokulundaki 249 öğrenci ile;

- Veri toplama aracında kullanılan “Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği (ÇSAÖ-Y) ve İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği (İDDOÖ)” ölçekler ile;

- Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu içerisinde yer alan sorular ile;

- Araştırmacı tarafından ulaşılabilen ulusal ve uluslararası literatür taraması ile sınırlandırılmıştır.

4.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

4.1 SOSYAL ANKSİYETE

4.1.1 Sosyal Anksiyete Kavramı ve Tarihçesi

Sosyal anksiyete kavramı, geçmişten günümüze kadar pek çok araştırmacının ve çalışmanın konusu olagelmıştır. Sosyal bir varlık olarak insan, her zaman için iletişime ve toplumsal ilişkilere ihtiyaç duymaktadır. Sosyal anksiyetenin kişiler arası iletişimden, küresel ölçekte olan insan ilişkilerine kadar pek çok farklı tanımlamaları veya açıklamaları yapılmaktadır. Çünkü insanlık tarihi boyunca bu konu birçok araştırmacının dikkatini çekmiştir. Ancak günümüzde kullanıldığı haliyle “sosyal anksiyete” insanların başkaları tarafından izlendiklerini düşünmesi ve buna uygun bir davranış sergilemesi gerektiğini hissetmesi yaşadığı yoğun anksiyete sonucu gerçekleşmektedir (Marks ve Gelder 1966). Sosyal anksiyete, utanmaktan, küçük düşmekten, sosyal ortamlardan başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten yoğun şekilde korkma ve bu olumsuz durumdan kaçınma olarak tanımlanabilecek yaygın bir anksiyete bozukluğudur (APA 1994). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) yaptığı tanımda sosyal anksiyete, genellikle ergenlik döneminden başlayarak kalabalık insan ortamından kişinin başka insanlar tarafından incelenme korkusu olarak tanımlanmaktadır (WHO 1993). Başka bir deyişle, kişinin kalabalık ortamlardan kendisini sürekli izleniyor hissine kapılması veya baskı görmesi gibi bir duyguyu ifade etmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yaptığı bir tanımda ise, kişinin başkaları tarafından gözlenme durumunda kalacağı bir veya daha fazla sosyal durumda belirgin bir korku veya kaygı duyması olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği 2013).

Yapılan tanımlamalar ışığında sosyal anksiyete, sosyal ortamlardan duyulan korku veya kaçınma dürtüsü şeklinde ifade edilebilir. Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişiler sosyal ortamlarda, performans gerektiren durumlarda olumsuz eleştirilere

maruz kalacağı ve aşağılanacağı korkusu duymaktadırlar. Bu farkında olma durumu sosyal kaygısı olan kişilerde terleme, kızarma, titreme gibi fiziksel belirtileri beraberinde getirmektedir (Dilbaz 2000). Sosyal ortamdan kaçınma, ardından psikolojik ve fizyolojik hastalıklara yol açma gibi böylesine ciddi bir problemin günümüzde, önceki yıllara kıyasla daha fazla araştırma alanı bulmaktadır. Teknolojinin gelişmesine paralel olarak, bilgiye erişimin özellikle 2000'li yıllarda yaygınlaşmaya başlamasıyla sosyal anksiyete konusuna ilgi giderek artmaya başlamıştır. Çocuklarda ve ergen bireylerde toplum ve psikiyatri tarafından yeterince ilgi uyandırmış ve sosyal bozukluğun belirtilerini, etilolojik nedenlerini ve tedavi süreçlerini takip etmede istikrarlı bir artış sağlanmıştır (Hudson ve Rapee 2000). Geçmişte çok sık ele alınmamasının veya eğilimin olmamasının sebeplerinden biri sosyal fobi olarak bilinen sosyal kaygı bozukluğunun psikolojik rahatsızlıkların tüm yönleriyle bilinememesidir. İlk kez 1903 yılında Pierre Janet tarafından kullanılan sosyal anksiyete kavramı (phobie des situations sociales), kişinin diğer insanlar tarafından izlenirken piyano çalamaması, yazı yazmaktan korkması ve konuşmaktan korkması durumu için tanımlanmıştır (Heimberg ve ark. 1995). Marks, bu tanımların çerçevesini genişleterek başkalarının yanındayken yazı yazma, yemek yeme, içme veya konuşma gibi eylemleri gerçekleştirirken yüz kızarması, terleme, bedensel tezahürlerin başkaları tarafından fark edilip korkmasını sosyal fobi olarak tanımlamıştır (Turner ve Beidel 1989). Buradan hareketle sosyal fobinin ya da anksiyetenin yaşamın tüm alanlarını olumsuz etkileyebileceği çıkarımını yapmak mümkün hale gelecektir. Sosyal kaygıyı yaşayan bireyler sadece bu problemin kendisine ait bir takım olumsuzluklar oluşturabileceği yanlına kapılmaması gerekmektedir. Sosyal kaygı, aynı zamanda kişinin evlilik yaşamından iş hayatına, eğitim hayatından sosyal ilişkisine kadar pek çok alanı büyük ölçüde olumsuz etkileyebilmektedir (APA 1994). Sosyal anksiyete kavramı, bireylerin hayatlarında makro bir sarsıntı oluşturabileceğinden hastalığın ciddi boyutlara varabileceğini ön görmek gerekmektedir. Çünkü sosyal anksiyete, bir psikiyatrik bozukluk olduğundan çocukluk ve ergenlik döneminde sıkça rastlanan ciddi bir problemdir. Sosyal anksiyete, çocukluk döneminde başlayıp ergenlik döneminde ise zirve noktaya ulaşır. Bu dönem, ergen bireylerin tam anlamıyla sosyal becerisini geliştirmesi gereken dönüm noktası olarak nitelendirilmektedir. Böyle bir durum önlem alınmadan devam ederse birey, eğitim sorunları yaşayabilir ve akademik başarısında bir düşüş meydana gelebilir (Weiller 1996). Kendilerini net ifade edememeleri, konuşmalarında aksama

ve duraksama meydana gelmesi, kaygı yaşadıkları andan itibaren yüz kızarması gibi belirtilerin ortaya çıkması davranışsal sorunlar olarak bilinmektedir (Mclean 2001). Bu yaşanan davranışsal sorunlar günlük yaşamlarını zorlaştırırken hayat kalitesini de düşürmektedir.

İngiliz Psikiyatrist Marks, anksiyete kavramının sadece bir bütün olarak ele alınmasının ve üst bir kavram olarak kullanılmasının sağlıklı tespitler ortaya koymayacağını vurgulamıştır. Bu nedenle fobileri agorofobi, hayvan fobisi, farklı özgül fobiler ve sosyal fobi olarak kendi içinde bir ayrıma gitmiştir. 1900'lü yılların sonlarına doğru gelindiğinde birçok Avrupalı yazar ve psikolog çeşitli bakış açıları ile bu konuyu gündeme getirmiştir. Bu kavrama olan eğilimin, 1960'lı yıllarda fazla ilgi duyulmaması ve bazı psikologlar tarafından araştırma yapılmaması sonucu sosyal kaygının neye göre ve ne derece ölçülmesi ile ilgili soruları cevapsız bırakmıştır. Açıklamalar doğrultusunda ilerlemek gerekirse sosyal kaygının, bir dönem çok tartışmalı bir konu olduğu aşikârdır. Bu durumun sosyal anksiyetenin sınıflandırılmasından ve diğer kavramlar (depresyon, stres, fobi, agorofobi vb.) ile olan ilişkisine bağlamak mümkün olacaktır. Liebowitz veya Davidson ölçekleri gibi sosyal fobinin değerlendirilmesi için çeşitli yapılandırılmış görüşme programları veya kendi kendine derecelendirme ölçekleri önerilmiştir. Ancak şu anda hiçbir araç üstünlük göstermemiştir. Dahası, bazı teşhis sorunları henüz tam olarak çözülememiştir (Bilge ve ark. 2015). Sosyal fobinin ergenlik döneminde ivme kazanmasının nedeni bireyin, kendisini topluma kabul ettirme, kimlik kazanma statüsü ile ilintilidir. Bu etkileşim içinde sosyalleşmek ve kabul görülmek istenen ergen, aksi durumla karşılaşırsa sosyal kaygıyı artıran bir faktör devreye girmektedir. Sadece ergen bireyler üzerinde değil, okul çağından bu yana bu tarz baskılara maruz kalan bireyler yıkıcı bir etki ile karşılaşması muhtemeldir (Emmelkamp et all 1992). Sosyal kaygı belirtileri genellikle 13-19 yaş aralığında kendisini göstermesine rağmen bu durum 5 yaştan 35 yaşa kadar da kapsamlı olabilmektedir. Yaşam süresince devam eden ancak çocukluk ve ergenlik dönemlerinde şiddetinin arttığı görülmektedir. Bu kaygı veya fobi oranı kişinin hayatında yaşadığı olumsuzluklar ve stres ile ilgili durumla da yakından ilgilidir. Bir örnek ile konuya açıklık getirecek olursak bir kişinin karşı cins ile ilişki kurma korkusu evlendikten sonra azalabilir ama bu durum eşinin ölmesi ile tekrardan ortaya çıkabilir. Aynı duruma benzer bir örnek daha verecek olursak toplum önünde konuşma yapmamış birinin hazırlık

yapmadan konuşma yapması sosyal kaygısını artırıcı bir etken haline gelebilir (Köroğlu 1996).

4.1.2 Sosyal Anksiyetenin Etiyolojisi

Çalışmanın bu bölümünde etiyoloji olarak belirtilen “neden bilimi” için kesin bir yargı ortaya koymak veya konuya ilişkin açıklama yapmak için net bir görüş birliği bulunmamaktadır. Bilimin kendi dinamik doğası gereği kesin yargıya varılmaması gibi sosyal kaygının da nasıl ortaya çıktığını ya da sebepler silsilesinin nereye dayandığına dair bilgiler net değildir. Etiyolojik kısım, genetik faktörler, aile yaşantıları ve çocuk yetiştirme yaşantıları gibi unsurları barındırmaktadır. Genetik faktörlerin sosyal kaygı durumu üzerinde önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir. Fakat aile ile beraber yaşayan bir kişinin anne-baba ya da her ikisinde sosyal fobi görülüyorsa ve çocukta da bu durum varsa bunun genetik yollarla mı? Yoksa model olarak mı? Alındığı tartışılmalıdır (Starcevic 2005). Bu durumu temel alarak genetik faktörlerin sosyal anksiyete üzerindeki etkilerin bulguları farklılık göstermektedir. Kendler ve arkadaşlarının (1999), ikizler üzerindeki yaptıkları bir çalışmada genetik faktörlerin sosyal kaygının oluşumunda %40-60 arasında etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Nelson ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada, ergen bayanlardan oluşan ikizler genetik etkenlerin sosyal fobinin oluşumundaki etkisi %28 olarak tespit edilmiştir. Genetik faktörlerin sosyal fobi üzerindeki etkilerini ortaya koymak için yapılan aile çalışmalarında, ailesinde sosyal fobik olan bireylerde sosyal fobi görülme rasyosu %16 gibi bir oran ile bulunurken, ailesinde sosyal fobik olmayan çalışmalarda ise bu oran %5'lere kadar gerilemiştir (Fyer ve ark. 1993). Sosyal anksiyetenin etiyoloji kısmında yer alan diğer bir önemli husus, aile yaşantıları ve çocuk yetiştirme tarzlarıdır. Birey aile içinde sosyal olaylara daha az katılım sağlaması veya böyle bir etkileşimin az olması ebeveyn modeli olarak değerlendirilirse böyle bir etmenin varlığından söz etmek mümkündür. Ayrıca, sosyal fobi uyandıran durumların sırasıyla sınıf içinde yüksek sesle konuşma, yüksek sesli kitap okuma, müzik dersinde veya beden eğitimi dersinde performans sergileme, bir sohbetin başlamasına karar verme, dans etme, öğretmenin sorduğu bir soruyu yanıtlama, sınıf tahtasını silme gibi durumlarda mevcuttur(Hudson ve ark. 2000). Bu durumun yanı sıra çocukluk yıllarında davranışlarında sapma olan bireylerde sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) görülme riskinin daha yüksek olduğu

gösterilmiştir (Beidel ve ark. 1997). Demir (2009), sosyal fobinin etiyolojisini incelemek amacıyla yapılan çalışmaları aktardığı bir makalesinde, beş başlık altında toplanan maddelere dikkat çekmektedir. Bu maddeler konuya ışık tutması açısından sırasıyla aşağıda yer almaktadır.

4.1.2.1 Katılımsal faktörler

Davranış bozukluklarında olduğu gibi sosyal anksiyenin de ortaya çıkmasında kalıtsal faktörler mevcuttur. Warren ve arkadaşları (1999), yaptıkları boylamsal çalışmada yedi yaşındaki tek yumurta ikizlerinin sosyal kaygı ölçümlerinden elde ettikleri puanlar arasındaki korelasyon, çift yumurta ikizlerinden daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde Kendler ve arkadaşlarının (1992), 2000'den fazla tek ve çift yumurta ikizleri kadınlarının üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal fobi ve diğer fobiler üzerinde kalıtsal faktörlerin etkisi olduğu kadar çevresel faktörlerinde etkili olduğunu saptamakla birlikte sosyal fobinin %21 oranında kalıtsal kökene sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bilimsel araştırmaların artması ile birlikte sosyal psikoloji alanında yapılan çalışmaların epistemik farklılık açısından hız kazanması ikiz üzerinde yoğunlaşmayı beraberinde getirmiştir. Son dönemde gerçekleştirilen ikiz çalışmaları da bunları desteklemektedir. Örneğin 2000'li yıllarda sosyal fobinin genetik yolunun güçlü olduğunu araştıran çalışmalar ön planda olmaktadır. Sosyal fobinin ayrıca majör depresyon ve alkol bağımlılığı ile birlikte görülebildiğine ve kalıtsal benzerlikler taşıdığına dikkat çekilmektedir. Sosyal fobinin gidişatına neden olabilecek majör depresyonun bulunması, alkol bağımlılığı ve intihar girişimlerine de neden olmaktadır (Nelson ve ark. 2000). Bu tür çalışmalar sosyal anksiyenin nedenleri arasında ana kaynağın ne olduğunu veya sebep olan merkez noktanın tespit edilmesi ile ilgilidir. Nörobiyolojik yapılan çalışmalar daha çok nörotransmitter sistemler ve sistemlerdeki işleyiş üzerinde durmaktadır. Bu tür fizyolojik araştırmalar daha çok serotonin ve dopaminin sosyal kaygı ile olan ilişkisini incelemektedir (Kim ve Gorman 2005; Marcin ve Nemeroff 2003). Bu alanda yapılan çalışmalar merkezin cerebrumun amigdaloid-hipokampal bölgesinde prefrontal bölgeyi de etkileyen bir "alarm sistemi" olduğuna işaret etmektedir. Bir kişinin bu bölgede oluşan reaksiyona bağlı olarak sosyal olayları tehdit edici olarak algılama kapasitesi ve düzeyi değişmektedir (Tillfors 2004). Beyin görüntüleme işleminin sosyal kaygısı olan bireylerde gerçekleştikleri zaman birey, sosyal kaygı oluşturabilecek durum ile karşı karşıya geldiği zaman sağ dorsolateral prefrontal

kortekste, sol inferior kortekste ve sol amigdaloïd-hipokampal bölgede kan akışının arttığı gözlenmiştir (Tillfors ve ark. 2002). Bu bulguların verilerinden hareketle sosyal kaygının çıkış noktasında kalıtsal bir nedenin de olabileceğine aynı zamanda sosyal kaygı yaşayan bireylerin beyin görüntüleme işleminin diğerk sağıklı bireylere kıyasla farklı olduğunu ortaya koymaktadır.

4.1.2.2 Davranışsal ketlenme

Etiyoloji kısımlarında artan araştırmaların dikkat çeken diğerk bir hususu ise davranışsal ketlenme olayıdır. Davranışsal ketlenme olayı sosyal anksiyete ile paralellik göstermektedir. Ketlenme olayında benzer fizyolojik belirtilerin olması (konuşmaktan kaçınma, sosyal ortamlardan uzak durma, farklı insanlar ile aynı ortamda bulunmaktan çekinme) sosyal anksiyete ve davranışsal ketlenmeyi birlikte ele almak için bir sebep olarak görülmüştür (Turner ve ark. 1996). Rosenbaum ve arkadaşları (1991), tarafından 21 aylık bebekleri yedi yaşına gelene kadar inceleme altına almışlardır. Bu çalışma da ebeveynlerden de ölçümler almışlardır. Sonuç, davranışsal ketlenme durumu yüksek düzeyde olan çocukların ebeveynlerinde de sosyal kaygı bozukluğun yüksek olma ihtimalini saptamışlardır. Bu durumda davranışsal ketlenme ve ebeveyn ilişkisi de önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Başka bir çalışmadaysa davranışsal ketlenmesi yüksek olan çocukların ebeveynlerinde de sosyal kaçınma durumunun olduğu, utanma ve çekinlik gösterdiklerini aynı zamanda belirsiz bir iş tanımında hızlı ve kaygılı şekilde hareket ettikleri görülmüştür. Bu psikolojik rahatsızlığın süreklilik durumu incelediği farklı bir çalışmada 8-12 yaşları arasında değışen çocukların davranışsal ketlenme ölçümleri alınmış ve 17-24 yaşları arasında tekrar davranışsal ketlenme düzeyleri ölçülmüştür. Sonuç olarak, çocukluk döneminde olan davranışsal ketlenmenin yetişkinlik sürecinde de devam ettiği görülmüştür (Gest 1997). Bulguların ışığında davranışsal ketlenme, belli bir sürerlilik göstermektedir. Bu durum cinsiyet ve diğerk değışkenler açısından (kardeş sayısı, ekonomik durum, yaşantılar vb.) farklılaşabilmektedir. West ve Newman (2007)'nın yaptıkları çalışmada çocukluk döneminde davranışsal ketlenme yaşamının ergenlik döneminde sosyal kaygı durumunu tetiklediğini tespit etmiştir. Amerikan yerlileri tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, çocukluk dönemindeki davranışsal ketlenme düzeyi ebeveynlerden ve ergenlerin kendilerinde alınan geriye dönük ölçümlerden elde edilmiştir. Buradaki sonuç, özellikle kız çocuklarında davranışsal

ketlenme düzeyinin yüksek olduğu ve bu tablonun ergenlik dönemine gelindiğinde cinsiyete göre bir değişkenlik gösterdiği bulunmuştur. Örneğin erkeklerde çocukluk dönemi korkuları ve hasta olma (tıbbi nedenlerin dışında) durumu, genel kaygı düzeyi ve buna bağlı olaylara yordanmaktadır. Kızlarda ise çocuklukta bu tarz ketlenme davranışlarının varlığı, ergenlik döneminde akranlarla ile bir problem yaşandığında kaygılanma, olumsuz değerlendirilme (dış görünüş) kaygısı ve sosyal kaygılar yaşama ile bağlantılar tespit edilmiştir. Davranışsal ketlenme ve ortama göre olan değişimi üzerine okul öncesi dönem çocukların davranışsal ketlenmeleri okula başlamalarına kadar olan 3 yıllık süreç içerisinde boylamsal olarak incelenmiştir. Başka insanların varlığında sergilenen davranışsal ketlenmenin bir sürekliliği bulunmuştur. Akran ilişkilerinde olan ketlenme düzeyi, sınıf ortamına alışma ile bir miktar düştüğü görülmüştür. Başka insanların varlığındaki ketlenme düzeyinden sonra bireydeki ketlenme düzeyini etkileyen en önemli faktörün akranları tarafından dikkate alınmama ve reddedilme olduğu saptanmıştır (Asendorpf 1990).

4.1.2.3 Ailesel faktörler

Ailesel faktörlerin çalışmanın bu kısmına konu olabileceği bireyin yaşamındaki yakın ilişkilerin onun davranışları üzerinde doğrudan etkileyebileceği düşüncesinden yola çıkmaktadır. Araştırılan bazı çalışmalarda, sosyal fobiye sahip olan ebeveynlerin çocuklarında da sosyal fobi olma riskini arttırdığı görülmüştür (Mancini ve ark. 1996). 8-16 yaş grubundaki çocuk ve ergenler üzerindeki gerçekleştirilen çalışmalarda sosyal fobik olan çocukların ebeveynlerinde daha fazla kaçınma davranışı sergiledikleri ve aynı zamanda depresyon ve düşmanlık puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Öztürk ve ark. 2005). Buna benzer yapılan diğer bir çalışmada, sosyal fobik olan genç bireylerin ailelerinde psikiyatrik rahatsızlık bulunma ihtimali sosyal fobisi olmayan gruba göre daha yüksek bulunmuştur (İzgiç ve ark. 2000). Sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan bireyler ve aileler üzerinde yapılan bu tür çalışmalar kalıtsal nedenden çok aileden öğrenilmiş davranış şekillerinin, tutumların veya rol model olarak olabileceği düşünülmektedir. Psikososyal çalışmaların incelendiği diğer çalışmalarda, kaygı bozukluğu gösteren çocukların kendilerini bir birey olarak görme konusunda veya yeterlilik anlamında algılarının olumsuz yönde olduğu ve duygu durumunda karmaşa yaşadıkları belirlenmiştir. Belirlenen diğer bir sonuç, kaygı bozukluğuna sahip olan çocukların

ailelerinde, çocuklara yönelik bağımsız olmaya teşvik etmeyen bir durum da tespit edilmiştir (Messer ve Beidel 1994). Turner ve arkadaşları (2003), tarafından yapılan bir çalışmada kaygı bozukluğu olan çocuklar ve ebeveynlerin oyun ortamındaki etkileşimleri incelenmiştir. Annelerin beklentilerin aksine çocuklarını daha az riskli etkinliklere yönlendirmişlerdir. Ancak kaygı bozukluğuna sahip olan ebeveynlerin normal gruba kıyasla çocuklarına fiziksel olarak daha fazla uzak durdukları ve çocukları oynarken normal gruba göre daha fazla huzursuz oldukları da gözlenmiştir. Bu çalışmada sadece sosyal kaygıya sahip olan bireyler incelenmiş ve sosyal fobik olan ve olmayan ebeveynlerin ilişki durumları açısından önemli tespitleri ortaya çıkarmışlardır. Yapılan çalışmaların bulgularından hareketle sosyal kaygı durumu olan ebeveynlerin çocuklarında sosyal kaygı bulunma olasılığı yüksektir. Ebeveynler konusunda çocuk yetiştirme stiline de önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Lieb ve arkadaşları (2000), tarafından 14-17 yaş grubunda olan 3000 kadar ergeni ve onların ebeveynlerinin çocuk yetiştirme stillerini incelenmiştir. Yapılan boylamsal çalışma sonucunda, ailelerin çocuk yetiştirme stili ile çocukların sosyal kaygı durumu arasında ilişki bulunmuştur. Bu stiller arasında anne-babalarda çocuklarına karşı aşırı korumacı veya reddedici davrandıkları gözlemlenmiştir. Buna benzer diğer çalışmada sosyal kaygısı yüksek olan ve olmayan çocukların ailelerini incelemişlerdir. Sosyal kaygısı yüksek olan çocukların anne-babalarında da sosyal kaygı bozukluğu tespit edilmiştir. Ayrıca çocuğun aileye karşı sosyallik durumunun algısı olumlu olmaya başladığı sürece sosyal kaygı düzeylerinde düşüş meydana gelmektedir. Aynı çalışma içerisinde sosyal kaygısı yüksek olan çocukların ailelerinin kendi çocuklarına karşı duygusal yakınlıklarının daha az olduğu tespit edilmiştir. Bu ebeveynlerin daha katı, daha koruyucu aynı zamanda duygusallık yönünden zayıf bir çocuk yetiştirme stiline sahip olduğu saptanmıştır (Smulders 2001).

4.1.2.4 Bağlanma kuramına dayalı açıklamalar

Vertue (2003), sosyal kaygıları ve oluşumlarını incelediği çalışmalarında, ağırlıklı olarak bağlanma kuramından hareket etmiş ve sosyal kaygıların aslında çok küçük yaşlardan itibaren ortaya çıktığını hatta bebek ile bakıcı arasında olan ilişki bunun temelini oluşturduğunu ifade etmiştir. Bağlanma kuramının da temelinde yer aldığı gibi bebek, hayatta kalabilmek için çevreye uyum sağlamaya çalışmakta ve

biyolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için de bakıcı ile kendisi arasında bir bağ kurmaktadır. Hayata ilişkin ilk algılar bu sayede şekillenmektedir. Bebek, yaşamın ilk aylarında oluşturduğu içsel çalışma modeli ile kendi benliği ve diğer insanlar ile olan ilişkisinin basamaklarını oluşturmaktadır. Eğer bu model, olumsuz yönde bir gelişim sağlamışsa çevreye ve diğer insanlara yönelik güven duygusu tam gelişmemiştir. Bebek, bu konuda kaygı duyarsa kendi içsel çalışma modelinde bir sarsıntı meydana gelir ve başarı duygusu tamamen zayıflamaktadır. Bilişsel yapılanma da bu yönde şekillenerek başarısız sonuçlar beraberinde gelecektir. Bağlanma modellerinde bu durum ileriye dönük olarak değerlendirildiği zaman kişilerarası probleme yol açmaktadır. Bu model, sosyal anksiyete konusunun etioloji kısmında çok fazla yer almamaktadır. Sınırlı olan bu çalışmalardan biri Al Yagon (2008), yılında çocuğun sosyal yalnızlık yaşaması onun bir takım içselleştirilmiş problemler ile kaçınan bağlanmaya sahip olması arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir çalışma Rosnay ve arkadaşları (2006) tarafından ortaya konulmuştur. 12-14 aylık bebekler ve aileleri ile yapılan bu çalışmada sosyal kaygı gösteren annelerin bebeklerinin yabancı bir kişi gördüğünde veya aniden odaya girdiğinde daha fazla korku yaşadıklarını ve kaçınma dürtüsü ile hareket ettiklerini gözlemlemişlerdir. Buna ilaveten Bar-Haim ve arkadaşları (2007), 12 aylıkken ambivalent (kararsız) bağlanma sergileyen bebeklerin güvenli bağlanma modellerine göre ileriki yaşlarda daha fazla düzeyde okul fobisi gerçekleştirdiklerini tespit etmiştir. Aynı zamanda ambivalent (kararsız) bağlanma türüne sahip olan erkek bebeklerin 11 yaşlarına geldiğinde sosyal anksiyete düzeyleri güvenli bağlanana göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.1.2.5 Duygusal ve bilişsel yapılanmalara dayalı açıklamalar

Duyguları anlama ve kavrama becerisindeki gelişimin psikopatolojiler üzerindeki rolünü temel alarak gerçekleştirilen çalışmalarda kaygı bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin duyguları anlama becerileri açısından karşılaştırılmıştır. Sonuç, kaygı bozukluğu olan ergenlerin duygularını saklamasında ve değişebilmesi konusundaki algıları, normal gruba göre sorunlu olduğu saptanmıştır (Southam Gerow ve Kendall 2000). Duyguların düzenlenmesi (emotional regulation), duyguların saklanması ve değişebilmesinin temel taşı oluşturmaktadır. Bu sonuç, kaygı bozukluğu olan ergenlerin duygularını düzenleyebilmesinde sorun

yaşadıklarını açıkça ortaya koymaktadır. Ancak, sosyal kaygı bozukluğu olan çocukların ve ergenlerin duyguları, diğer insanların duygularına yönelik algıları bir çalışmanın ürünü olması gerekmektedir. Sosyal kaygısı yüksek olan ilkökul çocuklarının üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, çocukların davranışlarına yönelik algılarında taraflılık yaşadıkları ve sosyal bir olayı ürpertici olarak algılamak bu konudaki kararları normal çocuklara göre ani ve hızlı olmaktadır (Muris ve ark. 2000). Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan çocuklar kendilerine başka ortamlarda bulunma ile ilgili anlatılan birtakım hikâyeleri ilk baştan korkunç buldukları ve tepki gösterdikleri de gözlemlenmiştir. Bu duygu durumu bilişsel yapılanmalardaki yanlılık ve düzenleme ile ilgili birtakım sorunların varlığı ile açıklanabilir. Aynı zamanda sosyal fobik olan bireyler, sosyal bir ortamda yaşadıkları sorunları yapıcı bir şekilde yaklaşma veya sosyal destek alma gibi stratejileri kullanmak yerine bu durumdan kaçınmayı tercih ettikleri de bulunmuştur (Keskin ve Orgun 2007). Bilişsel şemalar, çevredeki olayları, insanları ve kendimize yönelik oluşturulan algılarda büyük önem taşıırken sosyal fobinin oluşumunda da etkili olabilmektedir. Rapee ve Heimberg (1997), sosyal fobiyi açıklamak için ortaya koydukları bilişsel davranışçı modellerinde, sosyal fobik olan bireylerin çevredeki insanları veya yaşanan olumsuz gelişmeleri kendi şemalarında negatif olarak değerlendirdiği bir tehdit unsuru olarak görmektedirler. Böyle bir olay, sosyal fobik bireyler tarafından doğrudan odak noktasını sıkılma ve isteksizlik tavırlarına doğru yönlendireceği kaçınılmaz gerçek olarak bilinmektedir. Birey, kendisini aniden diğer insanlardan soyutlama yoluna gider ve performans değerlendirmesini hemen alt seviyede tutar. Bu düşünce etrafında gerçekleştirilen olgular aslında bu modelin bilişsel mekanizmalarını açıklamaya yönelik açık bir alt yapı sunmaktadır.

4.1.3 Sosyal Anksiyete ile ilişkili Durumlar

Sosyal anksiyete ile ilgili çalışmalar dikkate alındığında kavramın ne kadar esnek olduğu görülmektedir. Öyle ki, psikologlar, psikiyatrilere ve tıp bilimcileri gibi farklı disiplinlerde çalışma alanı bulmuştur. Sosyal anksiyete dinamik bir kavram olduğundan bu alanda yapılan çalışmalar süreklilik kazanmıştır. Sosyal anksiyete; fobi, korku, stres, utangaçlık, depresyon, çekingenlik gibi kavramlarla da benzerlik göstermektedir. Çalışmanın devamında sosyal anksiyete ile paralellik gösteren kavramlar ele alınacaktır.

4.1.3.1 Sosyal Fobi

İlgili çalışmaların araştırmaları incelendiği zaman bazı kaynaklar sosyal kaygı ile sosyal fobiyi farklı bozukluklar olarak ele almıştır. Fakat iki kavram arasındaki nihai farkı tam olarak ortaya konulmamıştır. Kavramların benzer anlam içermesine rağmen sosyal fobinin kaygıya göre bir derece daha ileri düzey olduğu söylenmektedir (Leary ve Kowalski 1995). Sosyal fobi, kişinin toplumsal ya da edimsel durumlarda küçük düşeceği biçimde davranmaktan, olumsuz değerlendirilmekten korkmasıdır. Korku sırasında bireyin kendisine olan dikkat yoğunluğu artmıştır. Bu duruma genellikle terleme, çarpıntı, titreme gibi fiziksel belirtiler eşlik eder. Olumsuz eleştiriye karşı duyarlılık, sosyal ortamdaki düşük benlik saygısı, toplum içindeki becerisizlik (iletişim, göz teması vb.), girişken olamama durumları bu tablonun bir parçasıdır (Heckelman 1995). Sosyal fobinin iki ayrı tipi bulunmaktadır. Bu kavramlar, özgül sosyal fobi ve yaygın sosyal fobi olarak adlandırılır. Yaygın sosyal fobi, isminden anlaşılacağı üzere bütün sosyal fobilerin üçte birini oluştururken, özgül sosyal fobi, bir veya birkaç sosyal ortamlarda sınırlı korkuları ele almaktadır (Sungur 2000b).

4.1.3.2 Korku

Korku, tehlike karşısında ortaya çıkan, kişinin kendisini hayatta kalmasını sağlayan, korumaya yönelik doğal duygulardan biridir (Wenar 1994). Korku, kişinin kendi düşüncelerinde canlandırdığı bir duygudur. Korku, kişinin kendi hayal dünyasında canlandırdığı bir ürün olduğundan kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Korku, insanın zihninde yer alan bir duygu durumu olmasından dolayı, bundan soyutlanmak da yine kişinin iradesindedir. Bunu başaran bireylerde beceri gelişimi ve özgüven (self-esteem) gelişimi sağlanır (Gençöz 1998). Ülkemizde gençlerin ve çocukların korkularını öğrenmeye yönelik yapılan çalışmalarda yoğun olarak görülen korkular arasında; aileden birinin ölümü, dini inançlar, sosyal durum, fiziksel örselenmeler, hayvan korkuları gibi kız ve erkekler arasında benzerlikler olduğu saptanmıştır (Erol ve ark. 1990). 9-13 yaş arasındaki korkuların araştırıldığı çalışmalarda, kızların erkeklere göre daha çok korku yaşadıkları, yaşın ilerlemesi ile beraber erkeklerde belli bir oranda korku duygusunun azaldığı ancak kızlarda böyle bir durumun yaşanmadığı saptanmıştır (Erol ve şahin 1995).

4.1.3.3 Stres

Stres kavramı, fizikçi Robert Hooke tarafından ilk kez 17. yüzyılda elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak için kullanılmıştır. 18. yüzyıla gelindiğinde fizikçi Thomas Young, stresi, “maddenin kendi içinde olan bir güç ya da direnç” olarak tanımlamıştır (Ethel 1994). Bu tanımlamalara göre madde, kendi üzerinde uygulanan dış güce sahip olduğu direnç oranında tepki gösterir. Stres kavramı sonraki yıllarda antropolojinin, sosyolojinin, psikolojinin, tıbbın ilgi alanlarında kullanılmaya başlanmıştır (Şahin 1998). Stres kelimesini etimolojik olarak ele alındığında Latince’de “estrica” ve Fransızca ’da “estree” kelimelerine dayanmaktadır. Manası ise, “zorlanma, baskı” anlamlarını ifade etmektedir (Akman 2004). Günümüz anlamında stresi ilk tanımlayan kişi ise Hans Selye’dir. Selye’ye (1978), göre stres, organizmanın her türlü değişmeye karşı özel olmayan tepkisidir. Lazarus’a göre, insanlar üzerinde fizyolojik, sosyal ve psikolojik sistemlerde rahatsızlık yaratabilecek aşırı taleplerin sonucudur. Iwancevich, Gibson ve Donnelly’nin geliştirdiği ve günümüz haliyle kullandığımız stres, bireysel farklılıklar ve psikolojik süreçler yoluyla gösterilen uyumsuz bir davranış olup, birey üzerinde aşırı psikolojik veya fiziksel baskı yapan herhangi bir dış ve iç hareket, durumun ya da olayın organizmaya yansımalarının bir sonucudur (akt. Artan 1986). Stres koşulunun bir süre devam etmesi halinde, organizmada otonom sinir sisteminin sempatik bölümü uyarılır ve bu bölüm organizmayı yaklaşan stres durumuna karşı tepkiye hazırlar. Otonom sinir sisteminin uyarılması neticesinde organizmada bazı değişiklikler (kalp atışının hızlanması, hormon seviyesindeki değişimler vb.) meydana gelir. Özellikle adrenalin hormonu vücudu eski haline getirmek için salgısını artırır. Bu durum organizmanın diğer fonksiyonlarını da bozar. Sonuç olarak, kan şekeri yükselir, hazımla ilgili salgı düzeyi düşer, mide kanaması ve ülser gibi hastalıkların ortaya çıkma riski artmaktadır (Çamlıyer 1984).

Yukarıda yapılan tanımlamaların ışığında, stres kelimesinin uzmanlar tarafından farklı şekillerde ele alınan bir kavram olduğu görülmektedir. Bu açıklamaların hepsi stres kavramına bir katkı sunmuş ve günümüz haline gelmesine yardımcı olmuştur. Stres, bir organizma üzerinde dengeyi bozabilecek bütün iç ve dış etkenler olarak tanımlanabilir.

4.1.3.4 Utangaçlık

Utangaçlık ve sosyal kaygı bozukluğu arasında bedensel belirtiler (titreme, kızarma, terleme vb.) bilişsel belirtiler (başkaları tarafından olumsuz algılanma, değerlendirilme) ve davranışsal belirtiler (sosyal ortamlardan kaçınma) paralel bir yol izlemektedir. Hem sosyal anksiyete bozukluğu belirtilerinde hem de utangaçlık belirtilerinde başkalarınca olumsuz değerlendirilme, yanlış anlaşılma veya algılanma hâkimdir. Buna ilaveten sosyal fobik kişiler ve utangaç kişilerde de kendilerini “utangaç”olarak tanımlamaktadır (Furmark 2000). Utangaçlık, sosyal fobi gibi psikiyatrik bir hastalık değildir. Utangaçlığın belirli bir ölçütü veya tanısı da belirlenmemiştir. Kesler (1994) utangaçlık duygusunun sosyal kaygı bozukluğuna kıyasla toplum içerisinde utangaçlığın daha yaygın olduğunu vurgulamıştır. Faravelli ve arkadaşları (2001), sosyal fobinin yaygın olma oranını %3-13 arasında olduğunu ifade ederken bu oranın utangaçlık ile ilişkisini %40 olduğunu vurgulamaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu ile utangaçlık arasındaki farkı ayırt edebilmek için kaçınma derecesi, işlevsellik kaybı, korku şiddeti dikkate alınmalıdır. Utangaçlık, rahatsız edici bir durum ya da hoş olmayan bir duygu olarak ele alınırsa burada ciddi bir yıkımdan bahsedemeyiz. Utangaçlık genel manada böyle bir duruma veya bozulmaya yol açmaz. Fakat sosyal fobi de iş hayatı, özel hayat, sosyal hayattan kopma daha yüksek orandadır (Özgüven ve Sungur 1998).

4.1.3.5 Depresyon

Sosyal fobi (kaygı) ile depresyonun ortak özelliklerinde benzerlik bulunduğundan, kavramsal açıdan ayırt etmek güç olabilir. Sosyal fobi ve depresyonun her ikisinde de ortamdaki uzaklaşma ve çekilme söz konusudur. Ortamdaki çekilme konusunda ise, durum biraz farklı olmaktadır. Çünkü sosyal fobi de ortamdaki uzaklaşma ve çekilme eylemi başkaları tarafından olumsuz eleştiriye maruz kalacağından veya rezil olacağından gerçekleşen bir durumdur. Depresyonda bu durum ilgi ve istek kaybı ile ilgilidir (Starcevic 2005; Özgüven ve Sungur 1998). Sosyal anksiyete bozukluğu ve depresyon kavramları beraber sık görülen bir durumdur. Bundan dolayı her iki hastalık beraber görülüyorsa daha önceki dönemlerde de sosyal anksiyete belirtileri olmuşsa kişiye sosyal anksiyete tanısı konulması gerekmektedir (Dilbaz2000). Depresyon ve sosyal anksiyete bozukluğunu

ayırmak her ne kadar güç bir durum teşkil etse de her iki hastalığın belirtileri veya davranışları yansımaları sonucundan ayırt etmek mümkün hale gelmektedir. Depresyon da birey biraz daha ilgi ve isteği ön plana sürecektir davranışlar sergilemesi söz konusudur. Eğer bu belirtiler eleştiriye maruz kalma, aşağılanma gibi bir durum ise bunu sosyal fobik bir hastalık olarak belirtilebilir.

4.1.3.6 Çekingenlik

Çekingenlik kişilik bozukluğu ve sosyal fobi arasında hem klinik belirtileri açısından hem de tedavi yöntemleri açısından bir benzerlik bulunmaktadır. Araştırmacılar tarafından bu iki tanının sınırları açısından bir görüş birliği bulunmamaktadır (Sevinçok 2000). Her iki psikiyatrik tanının arasında benzerlik olmasına rağmen sosyal fobik olan bireylerde çekingenlik bozukluğu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğundan söz edilmemektedir. Tanının ölçütleri açısından değerlendirme yapıldığında örtüşme olmasına rağmen bu iki farklı tanı ayrı kategoride yer almaktadır. Sosyal fobi ya da sosyal anksiyete, kendine özgü korkuları barındırıp ve duruma ilişkin fizyolojik belirtileri beraberinde getirmektedir. Çekingen kişilik bozukluğu, insanlar arası ilişkilerde hor görüleceği, küçük düşeceği kaygısına bağlı olarak farklı bir duruma karşılık gelmektedir (Sayar ve ark. 2000). Çekingen kişilik bozukluğu olan bireyler, yakın arkadaşlık ilişkisinde bulunamama ve günlük yapılan etkinlikleri abartma gibi özellikler sosyal fobik bireylerde nadir görülmektedir. Çekingen olan bireylerde işlevsellik açısından bakıldığında sosyal fobik olan bireylere oranla daha kötü psikiyatrik bir durumun olduğu belirtilmektedir. Toplumsal olaylara girmedi ürkek ve isteksiz davranmaktadırlar (Sevinçok 1998).

4.1.4 Sosyal Anksiyetenin Oluşmasındaki Etmenler

İnsan doğası gereği sosyal bir varlık olarak ifade edilirken, sosyal bir baskı altında kalmayı da hoş olmayan bir vaka olarak belirtmek mümkündür. Yukarıda belirtildiği gibi anksiyete, bir bozukluktur. İnsan böyle bir durum ile karşı karşıya kalırsa gerekli tedavi süreçleri başlatılmalıdır. Aksi durumda sosyal etkileşim azalmakta ve huzursuzluk artmaktadır. Çalışmanın bu bölümünde, sosyal anksiyetenin oluşmasındaki faktörler yer alacaktır. Yapılan çalışmalar incelendiği

zaman sosyal anksiyetenin oluşmasındaki faktörleri bazı psikolojik modellere (psikodinamik model, psikobiyolojik model, öğrenme modelleri, kendilik sunumu modeli, bilişsel davranışçı model ve sosyal beceri modeli) göre açıklayan araştırmaların olduğu aynı zamanda biyolojik, psikolojik ve yanlış inanç vb. olarak da yapılan çalışmaların olduğu görülmektedir. Psikolojik modellerin ele alınması çalışmanın bilimselliği açısından daha uygun olacaktır. Bu nedenle, modellerin incelenmesi sosyal anksiyete bozukluğuna etki eden etmenleri anlamak açısından büyük önem taşımaktadır.

4.1.4.1 Psikodinamik model

Bu modelde temelde bahsedilen konu bağlanma modelleri ile ilişkilidir. Bağlanma varsayımının temelinde bahsedilen olgu çocuğun erken yaşantılar döneminde kendisi ile sürekli ilgilenen (örn. bakıcı, anne) kişi ile arasında bir bağ kurmasıdır. Bebek büyüme sürecinde kendisi ile beraber olan kişiye karşı bir güven bağı geliştirir. Bebeğin ihtiyaçlarını anında karşılayan, güldüğü zaman onunla beraber gülen, ağladığında ona ilgi gösteren bir kişi ile bağlanma sistemi aktif hale gelmektedir. Bu bağlanma bebek ve onunla ilgilenen kişi arasında büyük bir önem taşır. Hissedilen yakınlık derecesi bağlanma durumuna doğrudan bir etki oluşturmaktadır. Eğer birey, karşılaştığı bir zorlukta yardımına koşacak bir kişinin olduğuna emin olabiliyorsa mutluluk en üst derecede yaşanır. Fakat birey zorlukla karşılaştığında yanında kendisine destek verecek kimse yoksa yani erken yaşantı dönemi veya sonrasında bir bağlanma aktif hale gelmemişse huzursuzluk, kaygı, stres yaşaması muhtemel sonuçlar arasında olacaktır (Dönmez 2000a).

4.1.4.2 Psikobiyolojik model

Savunma veya güvenlik modeli olarak adlandırılan bu modelin temel kıstası, doğuştan savunma modelinin yapısal olarak güçlü veya zayıf olması ile ilgilidir. Eğer savunma modeli güçlü ise, sosyal anksiyete belirtisinin olması düşük bir eğilime sahip olacaktır. Fakat bu modelin zayıf olması durumunda kişide sosyal anksiyete belirtisinin yüksek düzeyde olma ihtimali artacaktır. Bu modelin savunma sisteminde ebeveynlerin çocuğa eğilimi de dikkat çekmektedir (disiplinli ebeveyn olması veya işbirliği zayıf ebeveyn olması gibi). Çocuk kendisine olan güveni hissederse, ihtiyaç

halinde bir koruyucu olarak bilirse oyunlara katılım sağlayabilir. Bu duygu çocuk üzerinde gelişmemişse sosyal kaygının başlaması gibi bir durumun ortaya çıkması muhtemel görünmektedir. Güçlü olan güven duygusu çocuk üzerinde olumlu hissiyat oluşturur. Tehlike veya benzer durum ile karşılaşan çocuk enerjisini yakın güven duygusunu oluşturmak için harcayabilmektedir (Dönmez 2000b).

4.1.4.3 Öğrenme (koşullanma) modelleri: (Mineka ve Zinbarg 1995)

Öst (1981), sosyal anksiyeteyi öğrenilmiş davranışların bir sonucun gelişmesi olarak tanımlamaktadır. Öst, bu öğrenilmiş davranışları otonomik koşullanma ve modelden veya yönlendirmeden koşullanma olmak üzere ikiye ayırmıştır. Edimsel koşullanma (otonom) bir kişinin bir veya birden fazla sosyal durumda olumsuz yaşantılar içerisinde bulunması, aynı durumu tekrar yaşama korkusuyla benzer durumlardan kaçınma davranışı geliştirmesiyle birlikte oluşur. Modelden veya yönlendirmeye dayalı öğrenmeler, kişinin yakın çevresinden sosyal durumlarına yönelik verilen bilgiler aracılığıyla sosyal korku olmasa bile zamanla o durumdan veya uyarandan korkulması gerektiği inancı ve kaçınılması gerektiğine inanması sosyal anksiyete geliştirme durumu oluşturabilir.

4.1.4.4 Kendilik sunumu (self-presentation) modeli: (Leary and Kowalski 1995)

Bu modelin varsayımına göre bireyde iki durum yaşanırsa sosyal anksiyete yaşanır.

1. Diğer insanlar üzerinde kişinin kendisini sürekli iyi bir izlenim bırakma isteği içinde olması.
2. Bu isteğini elde edip etmeme konusunda şüphe duymasıdır.

Bu iki varsayımdan ikisinin de yaşanması sonucunda kişi sosyal kaygı durumunu yaşamaktadır. Belli bir kimlik iddiasında bulunan bireyler karşı tarafa sevilmek, beğenilmek ve haklı bulunmak adına bir baskı yaşarlar ve sonucunda kaygı durumu ile karşılaşılırlar. Kendilik sunumu modelini ele aldığımızda bu kaygının neden ortaya çıktığını anlamak zor değildir. Çünkü bu modelde birey karşı cinse kendini olumlu kabul ettirmek adına çaba sarf ederler. İnsanların geri dönütlerini almak için cazip ve sosyal gözükmeye çalışırlar. Leary ve Kowalski'nin (1995), kendini sunma (self-

presentation) modelinde sosyal anksiyete, başkaları üzerinde olumlu imaj bırakma ve bunu sağlama olasılığı ile yakından ilişkili bir durum olarak belirtmektedir. Kendini sunuş modelinde; birey dikkatini nasıl konuştuğu, nasıl görüldüğü ile meşgul olurken sosyal iletişimden ve ortamlardan haz almazlar. Toplum içerisinde sosyal bir etkileşim aktif hale geldiği zaman kendini sunma modeline sahip olan birey karşı taraf için kendisi hakkında ne düşündüğünü zihninde canlandırmaktan konuşan kişiyi takip edemez ve bu olay sosyal kaygı veya sosyal kaçınma olarak kendisine geri döner (Rapee 1995).

4.1.4.5 Bilişsel-davranışçı model: (Wells ve Clark 1997)

Clark ve Wells (1995)'e göre zihin bilgiyi işleme sürecinde algıda sistematik hataların oluşması çevreden gelen feedback'lerin yanlış algılanması sonucu oluşmaktadır. Bireyin kendisini olumsuz şekilde algılaması diğerleri tarafından da olumsuz algılandığına dair bir süreç başlatacak ve bu durum zihinsel süreçleri olumsuz yönde etkileyecektir.



Şekil: Sosyal fobik bireylerde bilişsel modelin elemanları (Clark 2001)

Ellis ve Beck bilişsel tedavi literatürüne önemli katkılar sağlamıştır. İki klinisyenin modellerinden en çok Beck'in öne sürdüğü model özellikle önem kazanmıştır. Beck (1995), sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyin "olumsuz sosyal yargı" olasılığını yaşam süresince bir tehdit olarak algıladığını ve dikkatini buraya verdiğini ifade etmektedir. Bu sebepten dolayı sosyal anksiyetede bilişsel çarpıtma/yönlendirme konusunda iki varsayımdan bahsetmektedir.

- 1- Sosyal olaylarda mücadele etme konusunda kişisel eksikliğin görülmesi

2- Birey iyi performans sergilemesine rağmen sosyal olayların tekrar edeceği konusunda endişe etmesidir (Beck 1995).

Sosyal fobiklerin, karşı tarafın kendisini olumsuz bir değerlendirme yapacağına ilişkin düşüncelerine ve inanışlarına nihai bir hüküm vermek için dikkatlerini belirgin olarak olumsuz durumlara yoğunlaştırmalarında anksiyete olgusunun etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Bilişsel bakış açısını ele aldığımızda, anksiyetesi olan bireylerin belirsiz durumları olumsuz olarak değerlendirdikleri, olağan bir olayı abartma ve kendisinin üstesinden gelebileceği becerileri küçümseme eğiliminde oldukları kabul edilmektedir. Başka bir ifadeyle sosyal fobik bireyler, reddedilecekleri, olumsuz eleştiriye maruz kalacakları, utanılabilir bir duruma düşecekleri gibi durumları kendilerinde bir kapris haline getirdikleri için sosyal ortamlara katılmayı düşündüklerinde anksiyete yaşarlar (Clark 2001).

4.1.4.6 Sosyal beceri modeli (Heimberg ve Juster 1995)

Bu modelde ele alınacak olan varsayımda sosyal anksiyete, sosyal beceri eksikliği sonucu oluşur. Bu modelin temelini olumsuz değerlendirilme korkusu ve koşullanma dönemleri oluşturmaktadır. Sosyal beceri eksikliği, anksiyeteden ziyade çekingen kişilik bozukluğunda sıkça rastlanan bir durumdur. Sosyal dışlanmaya maruz kalan bireylerin, sosyal becerisinde eksiklik meydana geldiği, akranları ile olan iletişim ve etkileşim dinamiğine sınırlama getirdiği ifade edilmektedir. Bu görüşte sabit kalarak yapılan ilk çalışmalarda sosyal izolasyona maruz kalmış çocuklara sosyal beceri kazandırılarak tekrar sosyal davranış belirtileri kazandırılmak hedeflenmiştir. Sosyal beceri eğitimine ilk dayanan çalışmalarda, göz teması kurma, gülümseme, sözel bildirim alma ve yanıt verebilme, karşılıklı iletişim gibi davranışların kazandırılması hedeflenmiştir (Beidel ve ark. 1998).

4.1.5 Ergen Bireylerde Sosyal Anksiyete Durumu

Araştırmanın bu bölümünde amaç, sosyal anksiyete ve ergen bireyler arasında nasıl bir ilişki olduğunu ayrıca ergen bireyler ve anksiyete üzerine yapılan çalışmaları incelemek olacaktır. Sosyal anksiyete tanımı, çalışmanın başında ele alınırken genel hatları ile bireyin, genellikle sosyal ortamlarda başkaları tarafından yargılanabileceği, eleştiriye maruz kalacağı ve bundan dolayı mahcup olacağı

düşüncesiyle sürekli korku ve kaygı yaşaması olarak tanımlanmıştır. Bu durumun belirtisi olarak da birey, bedensel, duygusal ve davranışsal sorunlar yaşamaktadır. Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak belirtilmektedir. Bu dönemde ergen bireyler, kritik ve dinamik bir sürecin içerisinde merkezde rol almaktadırlar. Bu nedenle somatik gelişim, duygusal gelişim, cinsel ve sosyal gelişim dönemin ana unsurları olarak nitelendirilmektedir. Kimlik kazanma ve rol karmaşasının yaşandığı bu süreçte ergen bireylerin kendine güven duyması ve sağlıklı kararlar alması sosyal kaygı riskinin azalmasında önemli bir etken oluşturacaklardır. Sosyal kaygı ve ergen birey kavramları ele alınırken ortak özellikleri fark etmek gerekmektedir. Özellikle ergen bireyler normal şartlar altında günlük yaşadığı süreçte yoğun bir şekilde iletişim ve etkileşim içinde olmaktadır. Sosyal kaygı bu durumların oluşmasında olumsuz bir vaka olarak ele alınmaktadır. Fakat ergen bireylerde olumsuz eleştirilere maruz kalmaktan, küçük düşmekten, hata yapmaktan korkabilmektedirler (Mehtalia ve Vankar 2004). Sonuç itibarıyla sosyal kaygı gibi bir bozukluğa maruz kalabilir. Çocuklarda ve ergen bireylerde sık rastlanan bir hastalık olduğunu ve ergenlik döneminde zirve noktaya ulaştığını çalışmanın üst kısmında ifade etmiştik. Ergenlik dönemi sosyal kaygının görülme olasılığının yüksek olduğu bir dönemdir (Hamarta 2009). Özellikle çocuklarda ve ergen bireylerde sosyal kaygıyı değerlendirmek için; yapılandırılmış ya da yarı yapılandırılmış görüşmelerden, gözleme dayalı değerlendirmelerden ve öz bildirim dayalı ölçeklerden fayda sağlanmaktadır (Heimberg 2003). Sosyal kaygısı olan ergen bireylerde; tanımadığı kişi ile iletişime geçmek, etkileşimden uzak durmak, kaçınma davranışlar gibi tavır sergilemesi nedeniyle yapılandırılmış görüşmelerden bilgi almak zor olabilmektedir. Bu neden öz bildirim dayalı ölçek kullanmak değerlendirmede klinik görüşmelerin yerini almasa da önemli bir yöntem olarak kullanılabilir. Ergenlik dönemi nasıl çocukluk çağının bitişi ise aynı zamanda da yetişkinliğe hazırlık dönemidir. Aynı zamanda önemli beceri ve deneyimlerin yaşandığı bir dönem olarak belirtilmektedir. Bu dönemin yapı taşı olarak adlandırabileceğimiz “kimlik kazanma ve bağımsızlık kazanma” çalışmanın anlam ve önemi için bir ipucu sağlamaktadır. Kimlik kazanma ve bağımsızlık kazanma sürecinde ergen birey kendisine yetmeye çalışır ve bununla mücadele eder. Ancak olumsuz görüş ve düşüncelere karşı hassas bir yapıları vardır (Bhende 1994; Townsend 2012).

Sosyal kaygı bozukluğu, yapılan çalışmaların iz düşümünde değerlendirildiği zaman çocuk ve ergen bireyler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Özellikle ergen

bireyler üzerinde zirve yapması dönemin sunduğu dezavantaj olarak belirtebiliriz. (kimlik kazanma, bağımsızlık, beğenilme duygusu, rol karmaşası, fizyolojik değişimlerin etkisi vb.) Sosyal anksiyete ve ergen bireylere ilişkin çalışmaların verilerini incelemek, konunun aydınlatılması açısından önemli olacaktır. Yeni Zellanda da 11 yaşında olan 792 çocuk ile bir çalışma yapılmıştır. Çalışma da DSM-III ölçütlerine uygun psikiyatrik bozuklukların prevalansı araştırılmıştır. En yüksek prevalansa sahip olan bozukluk, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (%6,7) olarak kaydedilmiştir. En düşük prevalansa sahip bozukluk, sosyal fobi (%0,9) olarak saptanmıştır. Çalışmanın içerisinde kaçınma bozukluğu da bir araştırma konusu olmuştur. Fakat böyle bir bulguya rastlanılmamıştır (Anderson ve ark. 1987). McGee ve arkadaşları (1990) tarafından yine Yeni Zellanda da aynı örnekleme yapılan bir çalışmada 15 yaşında 962 ergen birey kullanılmıştır. 962 ergen bireyin 943 tanesinin ebeveynleri ile DISC'in (Diagnostic Interview Schedule for Children – Çocuklar için Tanısal Görüşme Kılavuzu) kısaltılmış bir sürümü kullanılarak görüşülmüştür. On beş yaş aralığında sosyal fobi prevalansı %1,1 olarak bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre en sık bozukluk sosyal anksiyete bozukluğudur (%5,9). Sosyal kaygı içerisinde görülen bozukluk tipleri ise, çalışma için önem arz etmektedir. Bunlar arasında sınav kaygısı, sosyal durumlar karşısında ergen bireyler başkasının kendisi hakkında ne düşünür kaygısı, sportif aktivitelerde başarı kaygısı gibi kaygılardır. En sık görülen psikiyatrik bozukluk olarak da basit fobi (%3,6) olarak bildirilmiştir. Basit korku olarak belirtilen korku ise, sınıfta başkalarının önünde konuşamama olarak ifade edilmiştir. Bu bozukluk türü sosyal anksiyete veya sosyal fobi olarak belirtilmesi değerlendirme açısından uygun görülebilirdi (McGee ve ark. 1990). Last ve Strauss (1989), anksiyete bozuklukları kliniğine okul reddiyle sebebiyle başvuru yapan 7-17 yaşları arasında olan 63 çocukta, okul reddiyle ilişkisi olan anksiyete bozukluklarını DSM-III-R' ye göre belirlemişlerdir. En sık görülen anksiyete bozukluğu ayrılma anksiyetesidir (%38,0). Onu takip eden bozukluk ise, sosyal fobi gelmektedir. Öncesinde yapılan bir çalışmada, okul reddi sebebiyle değerlendirmeye alınan 26 çocuğun %69'unda depresif bozukluk, anksiyete bozukluğu ise, %62'sinde belirlenmiştir. Fakat anksiyete bozukluğu arasında kaçınma bozukluğu tanısına rastlanılmamıştır (Bernstein ve Garfinkel 1986). Araştırmaların verileri, sosyal anksiyete ve ergen bireyler arasında bir ilişkinin olduğunu sunmaktadır. Ayrıca, ergen bireylerin de sosyal anksiyete bozukluğu gibi psikiyatrik bir hastalığa yakalanmanın meyilli

olduğunu göstermiştir. Sosyal anksiyete üzerine detaylı çalışmalar kavramsal çerçeve bölümünde bahsedilmektedir.

4.2 DENETİM ODAĞI

4.2.1 Denetim Odağı Kavramı ve Tanımı

Denetim odağı (Locus of Control) kavramının, temel alt yapısı Rotter'in sosyal öğrenme kuramı ile ilintilidir. Son yirmi beş yılın en çok araştırılan kişilik değişkenleri arasındadır. LOC olarak da ifade edilen denetim odağı, ilk kez Julian Rotter tarafından kullanılmış olup, bireyi etkileyen olumlu veya olumsuz yönde gerçekleşen olayları birey, kendi davranışlarının sonucu olarak ya da gerçekleşen olayların dış güçlerin (şans, talih, kader vb.) etkisi olarak algılaması eğiliminde ifade edilmektedir (Rotter 1966). Rotter'a göre davranış, belirli yerlerde beklentinin ve tahkim etmenin bir fonksiyonu olarak ortaya çıkmasıdır. Bundan dolayı Rotter'in kuramına beklenti (expectancy) – değer (value) kuramı da denmektedir. Buna göre Rotter için bir davranış gerçekleştiğinde birey o davranıştan bir sonuç bekler. Ancak davranışları denetleyen olayların bireylerce gerçekleşen bir algılayış biçimi vardır. Belirli durumda beklenti ya da değerden biri düşükse, davranış meydana gelmez (Cüceloğlu 1991). Davranışların oluşmasında önceki araştırmacılar, insanın sadece etki-tepki veren bir varlık olduğu ele alınırken, Bandura bu görüşün temel felsefesini yıkarak insanı, hem bir çevre ürünü olduğunu hem de bir üreticisi olduğunu ifade etmiştir. Sosyal öğrenme kuramını yeniden düzenleyen bu açıklama doğrudan veya dolaylı yaşanan yaşantıların sonucu bireyin davranış potansiyellerini belirlediğini ortaya koymaktadır. Birey ve davranış, pekiştirme arasında kurduğu nedensellik ilişkisi Rotter'in sosyal öğrenme kuramının da temelini oluşturmaktadır (Denktaş-Canel 1993). Julian Rotter, davranışı açıklarken belirli ortamda, beklenti ve pekiştirmenin bir fonksiyonun sonucu olarak ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Davranış ile pekiştireci arasındaki ilişkinin algılanma biçimine bağlı olarak davranış değişmektedir (Korkut 1991). Sosyal öğrenme kuramında davranış iki türlü ele alınmaktadır. Davranışların pekiştirilmesi içten denetimli ve dıştan denetimlidir. Davranışların değerlendirilmesi içten veya dıştan denetlenmesi genelleştirilmiş beklentilerin bir versiyonudur (Phares 1976). Pekiştireçler, davranışların sıklığını artırmak için kullanılan bir yöntem türüdür. Fakat davranışların tekrar sıklığı sadece

pekiştireçler yoluyla arttığını ifade etmek eksik kalacaktır. Phares ve Rotter bu durumu açıklarken ödüle ek olarak kişinin davranışları ile davranışları takip eden olaylar arasında nedensellik ilişkisinin kurulabilmesi gerektiğini de belirtmektedir (akt. Kurt 1988a). Genel hatları ile ifade edilirse; Denetim odağı, her zaman için bireyin etrafında gelişen olayları algılama biçimini ifade etmektedir. İnsanlar, yaşadıkları hayat döngüsünde karşılaştıkları durumu kontrol etmek adına farklı bilişsel düşüncelere sahip olabilmektedir. İçten denetimli bireyler, yaşantısı üzerinde gerçekleşen olaylar karşısında kişisel kontrolde bulunabildiğini savunurken, dıştan denetimli bireyler, şans, kader, talih ve tanrı gibi durumların kendi yaşantıları üzerinde etkili olduğu tezini ileri sürmektedirler (akt. Dönmez 1983). İçten denetimli ve dıştan denetimli kavramları ve bireylerin özellikleri çalışmanın devamında yer almaktadır.

4.2.2 Sosyal Öğrenme Kuramında Denetim Odağı Kavramı

Sosyal öğrenme kuramı, insanların sosyal davranışlarını ve ihtiyaçlarını anlayabilmek için geliştirilen bir kuramdır. Bu kuramda, doğru ve yanlışın araştırılması önemli değildir. Önemli olan faydalı olanın belirlenebilmesidir. Kuram, kişiler tarafından sergilenen potansiyel davranışlardan birinin hangi ölçütlere göre seçildiğinin anlaşılması ile ilişkilidir. Birey, bir davranışı seçerken diğerini neden seçmediğine yönelik bir çözümlenmeye gidilerek sonrasında insanların belirli durumlardaki sosyal davranışların önceden öngörülmesi istenmektedir (Kurt 1988b). Sosyal öğrenme kuramında, kişilik özelliği olarak kullanılan denetim odağının yönü, kişinin genel beklentilerinin, pekiştireçleri algılayış biçimlerinin ve problem çözmedeki eğilimlerinin belirleyicisidir. Böyle bir perspektiften hareket eden Rotter, şu temel varsayımı ileri sürmüştür. “Birey, belli bir durumda pekiştiricinin ortaya çıkmasını davranışlarına yüklemiyorsa, benzer bir durumla karşı karşıya kaldığında o konudaki beklentisi yükselmekte ya da azalmaktadır. Fakat birey, pekiştiriciyi kendi denetiminden olmayan dış güçler (şans, kader, talih, tanrı inancı vb.) ile ilişkilendirmiyorsa, benzer bir durumla karşı karşıya geldiğinde beklentisinde herhangi bir değişim görülmez (Rotter 1966). Bu iki eğilim göstergesi her durum için mutlak olmamak ile beraber genellikle bireylerin davranışlarının algılayışlarında belirleyici etkiye sahiptirler (Kurt 1988). Rotter, denetim odağı (LOC) kavramını her ne kadar kişilik özelliği olarak tanımlamış olsa da bir tipoloji olmadığına da vurgu

yapmaktadır. İnsanlar mutlak manada içsel ya da dışsal inançlı olmadıklarını, göreceli bir kavram olarak içsel ya da dışsal tanımlamasını kullanmıştır. Aynı zamanda bu durumun yaşantılar yoluyla aynı kişide dahi kontrol odağı yapısının değişebileceğine gönderme yapmaktadır (Karagözoğlu 1997). Sosyal öğrenme kuramında ödül kavramı, kendisinden hemen önce gelen davranışın gelecekte de devam edeceği ihtimalini güçlendirmektedir. Böylece izlediği davranışın benzer koşullarda yinelenmesi olasılığını artırmaktadır. Pekiştirici etkisi ya da zayıflatıcı etkisi olan ödül-ceza davranışları, bireyin davranışlarıyla onu takip eden ödül-ceza ilişkisi arasında nedensellik ilişkisi algılayıp algılamadığını da bağlıdır. Ödül davranıştan bağımsız olarak ele alınırsa, ortaya çıkan davranışın gelecekte de izleyeceğine ilişkin beklenti ihtimali yükselmeyecektir. Bunun yanı sıra, ödülün davranışı izlememesi durumunda nedensellik ilişkisinin kurulmamış olması söz konusu olan beklentiye, böyle bir ilişkinin kurulmuş olduğu durumdaki kadar zayıflatmayacaktır. Ödül ve cezalar, deneyimlere bağlı olarak bireylerin yaşadıkları olumlu-olumsuz yaşantıların sorumluluğunu kendi davranışlarına yükleme eğiliminin gücü açısından farklılıklar gösterecektir (Biçer 1999). Rotter ve arkadaşları (1962), pekiştiricilerin beklenti üzerindeki etkisini incelerken içsel ve dışsal denetimli kontrol kavramlarını kullanmıştır. Davranış ve pekiştirici arasındaki ilişki biçimi iki kutuplu (iç-dış) olarak ifade edilmiştir. Rotter'in sosyal öğrenme kuramındaki içsel-dışsal kontrolünün boyutlarını daha geniş yelpaze aralığında sunmak için kuramının dayandığı üç temel kavramı ele almak çalışmanın zenginliğini artıracaktır. Rotter'in sosyal öğrenme kuramındaki üç temel kavram;

- 1- Davranış potansiyeli (Behaviour potential)
- 2- Beklenti (Expectancy)
- 3- Pekiştirme değeri (Reinforcement value)

Davranış potansiyelinin tanımı: Belirli bir durumda bir pekiştirme veya pekiştirme dizilerine göre hesaplanan durumlarda ortaya çıkan herhangi bir davranış potansiyeli olarak tanımlanabilir.

Beklentinin tanımı: Belirli bir pekiştirmenin meydana gelme olasılığının belirli durumlarda davranışın fonksiyonu olarak meydana geleceğinin kişi tarafından kabul edilmesi olarak belirtilmektedir. Beklentinin önemi şu hususta öne çıkmaktadır. Beklenti, pekiştirme değeri veya öneminden bağımsız ele alınan bir durumdur.

Pekiştirme değerinin tanımı: Herhangi bir dış pekiştiricinin pekiştirme değeri, standart açıdan, pekiştirmelerin tümünün meydana gelme olasılıkları eşit olduğu durumda, rastgele bir pekiştirmenin tercih edilme derecesidir.

Rotter'e göre davranışı belirleyen değişkenler; Amaç, beklenti ve durumdur. Davranış, kişinin amaçlarının, beklentilerinin ve durumun bir işlevi şeklinde yorumlanmaktadır. Rotter, sosyal öğrenme kuramı olarak ifade etmesinin sebebi, davranışın sosyal durumlarda öğrenilmiş olması ve ihtiyaçlarla iç içe bulunmasından kaynaklanmaktadır. Sosyal öğrenme kuramı, inançların bir nevi nedenlerini açıklarken, pekiştiricileri temel anlamda değişken olarak ele almıştır. Son olarak belirtilmesi gereken husus, inançların nedensellik boyutları üzerinde sistematik olarak el alan ve bu yönde çalışmalar öne süren kişi Julian Rotter'dır (Weiner 1972).

4.2.3 Denetim Odağında İçten-Dıştan Denetimlilik

Birey, sosyal bir varlıktır. Sosyal varlık olması sebebiyle ilgi ve merak duyma güdüsüne sahiptir. Sosyal gelişim süresince varlık, çocukluk döneminden yaşlılık dönemine kadar olan süreçte tutarlı bir yaşam biçimini desteklemektedir. Bu olağan durumda insan, sergilediği davranışların sonucunu veya sonucunu gördüğü bir davranışın eylemini potansiyel olarak sorgulama eğilimindedir. Davranışların gerçekleşmesinde kendi istekleri doğrultusunda mı gerçekleşti? Yoksa kendi iradesinden bağımsız olarak mı gerçekleşti? Sorusu aslında bir kuramın temel aldığı dinamik bir vakadır. Rotter, bu durumları ele alırken beklentileri içsel ya da dışsal olarak nitelendirmektedir. Yaşam serüveninde insanların karşılaştıkları olumlu veya olumsuz durumları belli bir inanç çerçevesinde ele alıp söz gelimi "Denetim Odağı" kavramını öne sürmüştür. Denetim odağı (Locus of Control) algısı, ödül veya cezaların kişilerin kendi beklentisinden doğan bir sonuç mu? Olduğunu veya kendi iradesi dışında inandığı bir güç (şans, kader, talih, başka insanlar, inançlar) tarafından mı? Gerçekleştiğini ele alan bir kişilik değişkenidir. Bireyler, bu durumda sergiledikleri iki farklı davranış stillerinin denetim odağında karşılığı iki farklı yönünü temsil etmektedir. Zıt kutuplar olarak belirtilen bu iki açının bir ucu, pekiştireçleri (ödül) kendi davranışlarına ilişkin algılayan *içten denetimli* bireyleri tanımlarken, diğer ucu kişinin sergiledikleri davranışları dış etmenlere bağlayan *dıştan denetimli* bireyleri tanımlamaktadır (Yeşilyaprak 1988). Bir bireyin, denetim odağı denilen kişilik değişkeni içten denetimli ise, beklentileri değişir ve

sorumluluğu kendi üzerine alma eğilimi göstermektedir. Fakat birey, dıştan denetimli bir kişilik değişkenine sahipse, durum farklı şekilde kontrol edilmektedir. Çünkü söz konusu olan birey davranış beklentileri ve sonucu arasındaki ilişkiye olan inancı azalmıştır. Bundan dolayı da olayların gidişatını belli bir gücün inancına teslim etmiştir. Davranış ve beklenti arasındaki bağ zayıflamıştır. Heider, içsel olayların (çaba, gayret, yetenek vb.) etkenlerini kişisel güç, dışsal olayların (şans, kader, talih, başka insanlar, inanç vb.) etkenlerini çevresel güç olarak ifade etmektedir (akt. Arık 1996).

4.2.3.1 İç denetim odağı

Ödül ve cezaların bireyin kendi davranışları sonucu meydana geldiği ve bunların ortaya çıkmasında daha çok kişinin kendisi etkili olduğu inancına “İç Denetim Odağı” denilmektedir. İç Denetim Odağı algısına sahip olan bireyler, davranışların ve sonuçları arasındaki tutarlığının çaba ve başarının bir ürünü olduğu kanısındadır. Bu durum kişi tarafından pozitif olarak algılanır. Denetim odağı (kişilik değişkeni) ölçeklerine göre, içten denetimli olma yönünde puan alan erkeklerin bağımsızlık, çalışma ve öz-denetimli tavırlarıyla akademik yeterlilik arasında ilişki bulunmuştur (Nowicki ve Strickland 1973). Denetim odağı konusunda öncü olan yazarlar Rotter (1978), Phares (1976), Gilmore (1978), Nowicki–Strickland (1973) içten denetime sahip olmanın başarılı ve huzurlu bir yaşam sürmelerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Birey, içsel denetim odağına sahip ise, davranışlarının sorumluluğunu fazlaca üstlenir ve performansların beklentilerini değiştirirler. İç denetime sahip birey, psikolojik olarak da daha çok olumlu bir yapıya sahip iken, bu durum dıştan denetimli bireylerde pek fazla görülmemektedir (Argun 1995).

4.2.3.2 Dış denetim odağı

Ödül ve cezaların oluşmasında birey, kendisi tarafından bir eğilimin olmadığına, bunların kendisi dışındaki başka güçlerce uygulandığı düşüncesindedir. Bundan dolayı, ödüle ulaşma ve cezadan kaçınma konusundaki beklentileri kişi kendi çabalarının etkili olmayacağı düşüncesindeki beklenti biçimine “Dış Denetim Odağı” denilmektedir. Reneau ve Whitecotton (2001), kişilik değişkenleri ile karar verme becerisi arasındaki ilişkiyi incelediklerinde, dışsal denetim odağına sahip olan

kişilerin, içsel denetim odağına sahip olan kişilere kıyasla karar verirken başka insanların görüşlerine daha fazla bağımlı olduklarını belirtmektedirler. İçten denetimliler, daha bağımsız hareket ederler. Çevreden gelen zorluklara karşı daha dirençli hareket ederler. Kendilerinin karşısına çıkan engellere rağmen yapıcı bir tavır sergilerler. Başarısız bir durumda sorumluluğu dış güçlerin inancı ile hareket etmeden sorumluluğu yüklenirler. Dış denetime eğilimli olan kişiler, daha kolay etki altında kalırlar. Suçlayıcı ve saldırgan bir yapıları vardır. Kendilerini idrak etme noktasında yetersiz kalırlar (Ören 1991). İçten denetimli bireyler, yüksek düzeyde sosyo-ekonomik duruma sahip bireyler olurken, dıştan denetimli bireyler düşük düzeyde sosyo-ekonomik duruma sahiptirler. Dışsal denetimliler, olayların etkenlerini dış güçlerin kontrol ettiğini belirtmektedirler (Colangelo ve Davis 1997). Dış denetimli bireylerde, iç denetime sahip olan bireylere oranla daha fazla öfke duydukları, diğer insanları daha az dost gördükleri saptanmıştır.

Sonuç olarak, kişilik değişkenleri olarak bahsedilen denetim odağının içsel yapısına sahip olan bireyler, sosyal yaşamı idame ettirme, akademik başarıda üstünlük, yetenek ve gayret anlamında daha olumlu bir yapıya sahip olabilirken, dışsal denetim odağı yapısına sahip olan bireylerde aynı başarıdan söz etmek pek mümkün değildir. Subjektif bir çıkarım yapıldığı zaman içtendenetimli bireyleri sosyal kaygı yönünden çok fazla ön planda olduğunu söylemek güç olmaktadır. Yaşam serüveninde yapıcı kişilik özelliğine sahip olan iç denetimli bireylerin, spor ile olan ilişkilerinin de kötü olmadığını ifade etmek mümkündür. Akademik beceri konusunda belli bir yeterlilik kriterine sahip oldukları ortadadır. Bu durumun iç denetimli bireyler hakkında entelektüel ve okuma etkinliğinin yüksek düzeyde olduğu çıkarımına da ulaşmak mümkün olacaktır.

4.2.4 İçten-Dıştan Denetimli Bireylerin Özellikleri

İçten ve dıştan denetimlilik hakkında gerekli olan literatür bilgisi yukarıdaki çalışmada yer almaktadır. Bu bireylerin genel özelliklerine ilişkin mevcut bilgi tablo halinde aşağıda sunulmaktadır.

Çizelge-1

İçten Denetimli Bireyler	Dıştan denetimli bireyler
Davranışların ortaya çıkmasında, olası sonuçlarını kendisinden kaynaklandığını bilmektedirler.	Davranışların sonuçlarını, kendi dışındaki başka güçlerin (şans, talih, kader vb.) neden olduğu görüşündedirler.
Olumlu bir “ben” anlayışına sahip, girişimci, aktif bir karakter yapıları vardır.	Özsaygı düzeyi düşük, depresif kişilik özelliklerine sahip olan genelde yalnız bireylerdir.
Kendi kararlarına göre hareket etmektedirler. Ayrıca dış etkenlerin inancı değil bilginin gücüne inanmaktadırlar.	Başkalarının istekleri doğrultuda ve toplumsal baskılara göre hareket ettikleri için bilgiye ihtiyaç duymaktan uzaktırlar.
Çevrelerine karşı olumlu ve uyum içinde hareket etmektedirler.	Çevredekilerin kendi üzerinde etkisi olmadığına inandıkları için uyumsuz bir tutumla hareket etmektedirler.
Kendi iradelerine güven duygusu yüksek olduğu için olası baskılara karşı güçlüdürler.	Toplumsal baskılar karşı boyun eğmektedirler.
Özgürlüklerinin kısıtlanmasına karşı sessiz kalamazlar ve kötü durumları iyileştirmeye gayret gösterirler.	Yaşadıkları toplumun kurallarına sorgulamaksızın boyun eğlerler.
Yaptıkları bir işte, davranış ve onun sonucu arasında nedensellik ilişkisi kurmaya çalışırlar. Bu durum onlar için verimliliklidir.	Yaptıkları işlerde veya herhangi bir davranışın sonucunda olumsuzlukları dış etkenlere bağladığı için nedensellik ilişkisinden uzaktırlar.
İş doyumlarına geciktirecek uzun vadede plan yaparlar.	Uzun vadeli planlarda şansın olmayacağını düşünerek kısa vadede olacak planlar yaparlar.
Olası başarısızlığı şans, kader gibi düşüncelere bağlamazlar. Kendi hataları olarak görüp, düzeltici bir tavır sergilerler.	Başarısızlıkları dış etkenlerin gücüne bağlayarak sorumluluk sahibi olmak istemezler.

Yaşadıkları sorunlar için endişe ve panik ortamı oluşturmazlar. Bu durumun tekrar etmemesi için çözüm odaklı hareket ederler.	Yaşadıkları sorunlar için bir çaba göstereceklerine inanmazlar. Bu durumun dışarıdan gelen müdahale olduğuna inandığı için kaygı duyarlar.
---	--

Kaynak: Altinkurt 2012

Çizelge-2

İçten Denetimli Bireyler	Dıştan Denetimli Bireyler
Başarıları yüksektir.	Başarıları düşüktür.
Kendinden emindir.	Güvensiz ve kaygılıdır.
Dirençli ve çalışkandır.	Dirençsiz ve çabuk vazgeçerler.
Açık fikirlidir.	Dogmatiktir.
Risk alabilir.	Riskten kaçınır ve çekingendir.
Başarıya yönelme söz konusudur.	Başarısızlık söz konusudur.
Planlı ve düzenlidir.	Dikkatini toplayamaz ve dağınıktır.

Kaynak: Yeşilyaprak 2006

4.2.5 Ergen Bireylerde Denetim Odağı Durumu

Ergenlik dönemi, fiziksel, psikoloji, zihinsel ve sosyal açıdan değişimin ve gelişimin yer aldığı ve çocukluk evresinden erişkinlik evresine bir geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır (Yavuzer 1999). Diğer bir tanımda, çocukluk döneminden çıkıp, yetişkinlik evresine adım atmak için gerekli bilgi, beceri ve tutumların kazanıldığı, bireyin artık kendine özgü bazı problemlerin oluşmaya başladığı bir dönem olarak da ifade edilmektedir (Koç 2004). Ergenlik ile başlayan hızlı gelişim süreçleri pek çok değişimi beraberinde getirmektedir. Değişim ve gelişim bunlar arasında en çok ön plana çıkan kavramlardır. Ergenlik döneminde değişimin ve gelişimin bir sonucu olarak da çatışmalar ve ortaya yeni problemlerin çıkması kaçınılmaz olarak nitelendirilmektedir (Özbay 2002). Çocukluktan yetişkinliğe geçişte değişimin ve gelişimin bir süreci olan ergenlik, hem keşiflerin, mutlulukların yaşandığı hem de sıkıntıların, streslerin, yeni arayışların yaşandığı bir dönem olarak bilinmektedir (Lerner ve Galambos 1998). Ergenlik dönemi, kişilik problemlerinin de sıklıkla yaşandığı önemli bir geçiş periyodu olarak da ifade edilebilir. Bu dönemde, yeni bir sürecin ve gelişimin perdesini aralayan birey, genel olarak bir uyum problemi yaşamaktadır. Bu uyum problemleri içselleştirilmiş bozukluklar ve

dışsallaştırılmış bozukluklar olarak iki kategoride toplanmaktadır (Steinberg 1993). İçselleştirilmiş problem davranışlarında, sıkıntı, anksiyete, fobi, somatik ve zihinsel problemleri kişi kendisi tarafından bir süreç olduğunu düşünmesidir. Bunun yanı sıra dışsallaştırılmış davranış problemlerinde, kişi yaşadığı olumsuz yaşıntıyı, saldırgan davranışları, öfkeyi, kaygıyı dışa yönlendirmesi olarak bilinmektedir (Reynolds 1992). Denetim odağı ile ilgili yapılan çalışmaların çeşitli kişilik değişkenleri ile ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu değişkenler arasında, stresle başa çıkma, ebeveyn tutumların ergenler üzerindeki etkisi, kendini kabul gibi değişkenler önemli yer tutmaktadır. Bununla birlikte Mariano ve arkadaşları (1989), denetim odağı ile ergenlerin problem davranışları arasında bir ilişkiyi bahsetmektedir. Aynı zamanda Özben (1997), tarafından yapılan diğer bir çalışmada, ergenler üzerinde alkol kullanımı ile denetim odağı arasında negatif anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamıştır (Aysan 2005). Denetim odağı (LOC) olarak sıklıkla ifade edilen kişilik değişkenlerinin içsel ve dışsal özellikleri çalışmanın ilgili bölümünde yer almaktadır. Dışsal özelliğe sahip olan bireyleri, akademik yönden, sosyal yaşam yönünden, kişilik özelliğinden ve pek çok ruhsal-fiziksel açıdan diğerlerine kıyasla olumsuz özelliklere sahip olduğu açıkça ifade edilmektedir. Ergenlik döneminde genel bir kanı ifade edilecekse bu dönemde dış denetime sahip olan bireylerde saldırganlık eğilimlerinde bir artış olduğu (Österman ve ark. 1999) ve okul disiplinine uygun olmayan davranış eğilimlerinde de bir artışın olduğu saptanmıştır (Tony 2003).

Ergen bireylerin, denetim odağı ve aile işlevleri konusunda yapılan çalışmalarda, aile işlevlerinin; yaş, cinsiyet, kardeş sayısı vb. demografik değişkenler ve ailenin gelir düzeyi, öğrenim durumları, iş durumları gibi etkenler incelendiğinde problemlerli davranışlar, uyum ve kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Denetim odağına gelindiğinde ise, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, akademik başarı, okulun türü, öğrenim düzeyi gibi değişkenler ve anne-baba tutumları incelendiği gibi psikolojik bozukluklar ve kişilik özelliklerinin de incelendiği görülmüştür (Alnajjar 1996; Bulut 1993; Özgen 1993). Ergen bireylerin karar verme ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışmada, kontrol odağının iç tepkisel karar verme stratejisi ve kararsızlıkla olan korelasyonu olumlu yönde ve düşük düzeyde bulunmuştur. Ayrıca içten denetimli olan bireylerin, dış denetime sahip olan bireylerle kıyaslandığında anlamlı şekilde daha çok mantıklı karar verme stratejisini kullandıklarını, daha düşük iç tepkisel karar verdiklerini ve daha az kararsız kaldıklarını belirlenmiştir (Man ve ark. 1989). Yapılan çalışmalar doğrultusunda bir sonuç ortaya

konulduğunda içsel denetimli bireyler “Sosyal Anksiyete ve Ergen Bireyler” başlığında ele alındığı gibi denetim odağı çalışmalarında da olumlu kişilik özelliklerine sahip olduğu çıkarımını yapmak mümkün olacaktır. İçten denetimli bir ergen birey, pek çok alanda farkındalık düzeyi yüksektir. Sorumluluk üstlenme, karar verme, olumlu kişilik yapısı gibi çoğu süreçte ne yapacağını bilen olgun bireylerdir. Dış denetimli ergende aynı durumun söz konusu olmadığını ifade etmek gerekmektedir. Erken ergenlik döneminde denk gelen ilkökul ikinci kademe yıllarında dıştan denetimlilik arttıkça, kişinin kendine ilişkin olumlu değerlendirmeleri azalmaktadır (McClun ve Merrel 1998).

4.3 12-15 YAŞ ARASINDAKİ ERGEN BİREYLERİN GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ VE SPORUN ERGENLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

4.3.1 Ergenlik Tanımı

Birey, doğumundan başlayarak ölüme kadar devam eden süreçte belli bir uyum içerisinde yaşama yönelik eylemlerin merkezinde olmaktadır. Uyum sürecinde pek çok evreyi, gelişimi ve problem alanlarını tecrübe etmek durumunda kalır. Bu evrelerin en önemli basamaklarından biri “ergenlik dönemi” olarak belirtilmektedir. Ergen sözcüğü, batı literatüründe “adolescent” kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır. Latince de olgunlaşmak, büyümek anlamında kullanılan “adolescere” fiilinin kökünden gelen bu sözcük bir süreci ifade etmektedir. Ergenlik, bireyde gözlenebilen hızlı ve sürekli bir gelişim evresi olarak da tanımlanabilmektedir (Yavuzer 2007). Türk Dil Kurumu ergenliği, canlıların üremesi için gerekli sıvıyı üretecek duruma gelmiş olan erin, yeni yetme, akıl baliğ olarak tanımlamaktadır (TDK 2013). Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Bildirgesinde (Madde 1), çocuğa uygulanabilecek kanunlara göre daha erken reşit olma durumu hariç, 18 yaşını doldurmamış her insan çocuk sayılmıştır. Ancak ülkemizde 0-14 yaş arası çocukluk dönemi, 15-25 yaş arası ise, ergenlik dönemi olarak tanımlanmıştır (Kaya 2008). Fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda (hormonal değişim, somatik değişim, ruhsal değişim) birçok köklü değişimin yaşandığı dönem olarak bilinen ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe doğru bir yolculuktur. Özellikle bu dönemde birey ne çocuk olarak kalmıştır ne de tam yetişkin olabilmıştır. Bu durum bireyde davranışsal çelişkilere yol açmaktadır (Deniz 2006). Ergenlik dönemi, dünyanın neredeyse her yerinde bireylerin eğitim hayatına denk gelmektedir. Bu

sebeple ergenler, zamanlarının çoğunu okullarda akranları ile beraber geçirmek durumundadır. Bağımsız olma, akranlarını gözleme, rol model seçme, kimlik kazanma gibi bu gelişim dönemi, bireyin devam eden süreçteki davranışlarında önemli ölçüde etkilemektedir (Atkinson ve ark. 1993).Sonuç olarak, ergenlik kendi tanımı ve dönemi itibari ile linear şekilde ilerlemediğini ifade etmek gerekir. Bu dönem, tekdüze değişikliklerin yaşandığı bir süreç değildir. Bu nedenden dolayı da ergenlik dönemi kendi içinde belli sınıflara ayrılmaktadır (Ön ergenlik, orta ergenlik, son ergenlik gibi.). Ergenlik dönemi başlangıcı on iki olarak belirlense de bitişini nihai sınırla çizmek kolay değildir (Dinç 2010).

4.3.2 Ergenlik Dönemi Genel Gelişim Özellikleri

Ergenlerin gelişim özellikleri ele alındığında, bazı psikotik belirtilerden bahsetmek mümkün hale gelmektedir. Ergen bireyler üzerinde sıkça görülen psikolojik belirtiler; obsesif-kompulsif (Obsessive Compulsive Disorder), anksiyete bozukluğu, stres, depresyon ve paranoid düşünceler bunlardan birkaçıdır (Şahin ve Savaşır1997). Gelişim özellikleri, erenlik, cinsellik, bedensel gelişim ve olgunlaşmanın yoğun hissedildiği bir dönemdir. Ergenlik dönemi gelişimi ise, diğer gelişmelerin yanı sıra zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişmenin olduğu, kimlik kazanma ve aynı zamanda bir “ben” imajının olduğu veya kazanıldığı dönemdir. Bu dönemde ergen birey, sorgulama ve arayışın içine girer. Düşünce biçimi ve algılama biçiminde farklar ortaya çıkmaktadır. Varsayım ve soyut kavramlardan mantıklı çıkarım yapmaktadırlar (Dönmezer 2001). Ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri ele alındığında ne kadar kritik bir dönem olduğunu anlamak mümkün hale gelmektedir. Bireyin gelişim evresinde bedensel, duygusal, cinsel ve sosyal gelişim ve değişim içerisinde olduğu ortadadır. Dönemin sağlıklı biçimde atlatılması ergenlik sonrası dönemi de olumlu etkileyecektir. Gelişim döneminde ergene karşı sergilenecek tutumun da özellikle ebeveynler tarafından önemli olduğunu vurgulamak gerekir (Gür 1996). Ergenlerin gelişim süreçleri her birey için aynı zamanda ve aynı hızda yaşanmamaktadır. Ergenlerdeki fiziksel değişim, erken olgunlaşma olarak belirtilmektedir. Kimi ergen bireyler akranlarından daha sonraki bir zamanda büyümeyi tamamlayabilir. Bu da geç olgunlaşma olarak belirtilmektedir. Aynı yaşta olan fakat aynı bedensel yapıya sahip olmayan ergen bireyler arasında bu durum duygu bağlamında etki gösterebilmektedir. Gelişim

döneminde geç olgunlaşan bir erkek ergen birey ile erken olgunlaşan kız ergen arasında uyum sorunu yaşanması muhtemeldir (Ceyhan 2002). Böyle durumun ana belirleyicisi olarak, anne-baba tutumu, akranların tutumu, öğretmen yaklaşımı, sosyal çevre desteği, yaşadığı bölgenin kendine ait kültür beklentileri önemli derecede belirleyici bir faktör oluşturmaktadır.

4.3.3 Fiziksel gelişim özellikleri

Bu dönemde fiziki büyüme konusunda ergen bireylerde hızlı bir artış görülmektedir. Bu fiziki büyüme 1. ve 2. derece özellikler olarak sınıflandırılmaktadır. 1. derece cinsiyet özelliklerinin kazanılması (cinsiyet organlarının büyümesi ve gelişmesi) ve 2. derece cinsiyet özelliklerinin kazanılması (göğüslerde büyüme, ses tellerinin kalınlaşması, deri dokusunda meydana gelen değişimler vb.) olarak belirtilmektedir. Fiziki olarak gelişim ve büyüme sonucunda erkeklerde gece boşalmaları, kızlarda regl olma durumu meydana gelmektedir (Compas ve ark. 1993).

Fiziksel gelişimde meydana gelen değişiklikler genel hatları ile aşağıdaki gibi ele alınabilir.

1. Boy büyümesi ve beden gelişimi hızlıdır. Erkeklerde birincil cinsiyet gelişimi, kızlarda ikincil cinsiyet gelişimi başlamıştır.
2. Kassal gelişimin boy uzamasına oranla orantısız olması ve geride kalması zaman zaman koordinasyonda yetersizliklere yol açmaktadır.
3. Vücudun postürel duruşunda bazı bozukluklar görülebilir. (Lordoz, Kifoz, Skolyoz vb.)
4. Büyüme ani, hızlı ve orantısız olabilmektedir. Kol ve bacak kemiklerinin uzaması hızlıdır. Sinirsel gelişim daha yavaştır.
5. Motorsal beceri öğrenimi süreç içerisinde istikrarlı olarak devam eder. Bu artış, çocukluk döneminden yavaş yetişkinlik döneminden hızlı bir seyir izler.
6. Genelde coşkulu, atik, yerinde duramayan, hareketli özelliklere sahip bireylerdir.
7. Genel bir tabir ile tükenmek bilmeyen bir enerjiye sahiptirler. Fakat enerjinin çoğu vücut gelişiminde ve boy uzamasında kullanılır.
8. Cinsel kimliklerinde olgunluğa erişmişlerdir.

9. Kızların gelişimleri erkeklere oranla 1-2 sene kadar öndedir.
10. Kız olan bireylerde adet görme başlar fakat bu durum düzenli şekilde olmayabilir.
11. Kız bireylerde erkeklere oranla daha çok dış görünüşe önem vermektedirler.
12. Erkeklerde ses kalınlaşması başlar. Kızlara göre ses daha kalın ve belirgin hale gelmektedir.

Kaynak: Bucher ve ark. 1993

4.3.4 Bilişsel gelişim özellikleri

Bilişsel gelişim konusunda çalışmanın girişinde gelişim evrelerini ifade etmek çalışmayı anlamak açısından önem arz etmektedir. Piaget, bilişsel gelişim evrelerini dört evre şeklinde belirtmektedir. Bunlar;

1. Duyusal-Hareket Dönemi (0-2)
2. İşlem Öncesi Dönem (2-7)
3. Somut İşlem Dönemi (7-11)
4. Soyut İşlem Dönemi (12 yaş üstü)

Her dönemin kendine ait gelişim aşamaları ve basamakları vardır. Ergenlik dönemini bu konuda on iki yaş üstü olarak soyut işlem basamağında değerlendirmek bilişsel gelişimin yorumlanmasında büyüme ve olgunlaşma faktörünün de olduğunun göstergesi olacaktır. Ergenlikte bilişsel gelişim kolay bir süreç değildir. Steinberg (2007), bu durumu kritik bir dönem olarak ifade etmektedir. Çünkü bilişsel alandaki değişimler ergen bireyin psikolojik gelişiminden, toplumsal ilişkilerine kadar etkileyebilmektedir. Düşüncenin gelişmesi davranış üzerinde önemli bir etki ve değişiklik oluşturmaktadır. Çevresine ilişkin karmaşık ve gelişmiş çıkarımların olduğu önemli bir dönemdir. Ergenlik dönemi, somut düşüncelerden soyut düşüncelere geçişin bir basamağıdır. Soyut düşünme becerisine sahip olan bireyler, dış dünyayı algılama kapasitesi ve yorumu değişiklik göstermektedir. Daha fazla zihin dünyasını genişletir, idealist olabilir ve eleştirel bir tutum sergilemeye başlarlar (Avcı 2006a). Bilişsel olarak farklı bir sürecin içinde olan ergen bireyler, soyut kavramlara ilişkin düşünme biçimleri değişmeye başlar ve sorgulama kapasitesi artmaktadır. Bu gelişme, onları karmaşık problemleri çözmeye ve empati becerisi kazandırmaya yönelik önemli bir adımdır. Etik ve ahlaki bakımdan sağduyulu bireyler haline gelmeye başlarlar (Gül 2009). Bu dönemde ergenler hayal kurmaya

daha çok meyilli hale gelirler. Mantıksal olarak davranmaya özen gösterirler. Davranışlarında meydana gelen tutarsızlıkların doğal olduğunu anlar bu yönde çözüm üretmek için çaba sarf ederler. İkili ilişkiler veya sosyal ortamlardaki ilişkilerde çekingen ve kaygılı olabilmektedir (Çamlıyer ve Çamlıyer 2018a).

4.3.5 Duygusal – Sosyal gelişim özellikleri

Bu dönemde ergen bireylerin sosyal olaylara ilgisi ve merakı artmaktadır. Olaylar hakkında görüş bildirmek kendisi için keyif vericidir. Sosyal huzursuzluk ortamında başrol olmak gibi eğilimleri vardır. Şiddet ve kargaşa bu dönemin ilgi çekici olayları haline gelmektedir. Toplum içerisinde rol değişimi birçok problemi de beraberinde getirir. Zıtlık girişimleri bu dönemde zirve noktaya ulaşabilmektedir. Her ergen birey için aynı şeyi düşünemezsek de genel kanı bu eğilimde olmaktadır (Cowan 2000). Duygusal ve sosyal gelişim özelliklerini genel olarak sıralayacak olursak şu şekilde ifade etmek mümkündür.

1. Görünüş ve bedensel figür hakkında konuşmak isterler.
2. Temel spor tekniklerini bireysel olarak geliştirmeye büyük istek duymaktadırlar.
3. Karşı cinsi etkilemek ve beğenilmek isterler.
4. Talimatlara karşı uyum sağlama yetenekleri gelişmiştir.
5. İyi kıyafetler giyinmeye, arkadaşları ile rekreatif etkinlikler yapmaya ilgi duymaktadırlar.
6. Özellikle erkek bireylerde, yaş ilerledikçe yarışma ve rekabete ilgi artmaktadır.
7. Kızlarda belli olaylar karşısında tepki vermek güdüsü gelişmektedir. Bu onları duygusal anlamda zayıf yapmaktadır.
8. Ergen bireylerin duygusal ve sosyal gelişimleri gereği hemcinslerine karşı hata yapılmasına karşı dikkatli olmak durumu söz konusudur.
9. Erkek bireylerde, fiziksel görünüm en az kızlar kadar önem taşımaktadır. Boy kısalığı veya uzunluğun aşırı olması prestij kaybına yol açacağı endişesi taşımaktadır (Çamlıyer ve Çamlıyer 2018a).

Ergenin duygusal ve sosyal gelişimdeki inişli çıkışlı yaşantıların yanında olumlu gelişmeleri de ihmal etmemek gerekir. Yeteneklerin ön plana çıkması, mantıksal akıl yürütme yapabilmesi, mesleki konulara eğilim göstermesi, geleceği planlama

konusunda gayret göstermesi, yeteneği doğrultusunda bir şeyleri başarma gibi pek çok olumlu durumları da gözlenmektedir (Avcı 2006b).

4.3.6 Ahlaki gelişim özellikleri

Gelişim özellikleri ele alındığında ahlak gelişimi, pek çok kuramcının dikkatini çekmiş ve bu konuya özel önem vermişlerdir. Bunların öncüsü niteliğinde olan kuramcılar, Piaget, Kohlberg'dir. En çok bilinen kuramlar arasında yer alan psikianalitik kuram, toplumsal öğrenme kuramı ve ahlaki gelişim kuramlarıdır. Ahlaki gelişim sadece ergen bireylerde ele alınması gereken kuramlar arasında olarak görülmemelidir. Ahlak gelişimi, bireyin kişisel bir değer sisteminin varlığının farkına vardığı önemli bir gelişim boyutudur. Ergen birey tarafından bu gelişim, kişisel değer sistemini, birçok değişkeni tanımasını, toplumsal otorite bağlılığını ve değer yargıları gibi önemli kavramları belirlemektir. Bunu ilaveten, döneme ilişkin öne çıkan ahlak kuramı daha çok özel ahlaktan ziyade genel ahlak kurallarıdır (Koç 2004). Her toplumda ortak kuralların olduğu gibi ortak kavramlarında olduğu şüphesiz bir gerçektir. Toplum olarak “iyi”, “kötü”, “doğru”, “yanlış” gibi kavramların herkes tarafında aynı anlamı çağrıştırdığı (felsefi mukayeselerin dışında) açık ve nettir. Kesin hükümlerin dışında “iyi”, “kötü”, “doğru”, “yanlış” gibi kavramları farklı anlam içeriklerini beraberinde getirebilir. Fakat “Ahlak” bunların ötesinde üst bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Ahlaki gelişim, belirli davranışları yanlış ya da doğru olarak zihinsel süzgeçlerden geçirmelerine rehberlik eden sonrasında kendi eylemlerine yönelik yönetme becerisi sağlayan bir süreçtir (Onur 1995). Piaget, ahlaki yargıların bilişsel süreçlerle benzer geliştiği şeklinde bir değerlendirmeye giderken, Kohlberg, ahlaki ilkeleri çevreden (keşif) bağımsız ele alınmaması gerektiği değerlendirmesinde bulunmuştur. Sonuç olarak, ahlak gelişimini hem kişisel faktörlerden hem de toplumsal veya sosyal çevre faktörlerinden etkilenen bir dönem olduğu çıkarımına ulaşmak mümkün olacaktır.

4.3.7 Sporun Ergen Bireyler Üzerindeki Etkileri

Ergenlik dönemi, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu aynı zamanda çocukluktan yetişkinliğe geçişin en önemli basamağıdır. Kritik dönem olarak da ifade edilen bu dönemin olumlu-olumsuz taraflarını çalışmanın üst bölümünde

belirtilmektedir. Ergenlik veya ergen birey denildiği zaman sosyal, psikolojik ve fiziksel değişimlerin yaşandığı uzun ve zorlu bir süreci kapsamak demektir. Bundan dolayı da spor ve ergen birey ilişkisinin birbirinden ayrı ele alınmaması gerekmektedir. Sosyal becerilerin hızla kazanıldığı bu dönem ergen bireylerin üzerinde oldukça etkilidir. Spor veya egzersiz aktiviteleri ergen bireyi motive etmekte, güven duygusu aşılarda ve sosyalleşmesi açısından oldukça önemli bir edimdir. Maalesef son yıllarda egzersize ve spora karşı ilginin azalması ve düzenli olarak spor yapılmaması sağlık açısından problem oluşturmada ve özellikle ergen bireyler üzerinde psikolojik bir etki yaratmaktadır. Yapılan çalışmalar ışığında inceleyecek olursak, “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010” verilerine göre; 12-14 yaş arasında bulunan ergenlerin %56,2’si, 15-18 yaş arasında bulunan ergenlerin %57,8’i spor ile ilişkisi bulunmamaktadır. Düzenli yapılan sporun yaş artmasına bağlı olarak bir düşüş meydana geldiği görülmektedir (TC Sağlık Bakanlığı 2014). Dünya nüfusu ele alındığında ise, üzücü bir tablo karşımıza çıkmaktadır. Dünyanın %60’na yakınının yeterli düzeyde fiziksel aktivite veya spor yapmadığını ve özellikle gelişmekte olan ülkelerin daha pasif bir yaşam sürdüğü saptanılmıştır (Akyol ve ark. 2008). Ulusal veya uluslararası literatürde yer alan araştırmalarda ileri sürülen görüş, erken yaşlarda alışkanlıklar arasında egzersiz alışkanlığının olması ergenlik döneminde olası problemlerin çözümünde olumlu etkilerin olduğunu yansıtmaktadır (Yaya ve Altun 2013). Sporun sadece yetişkin bireyler açısından önemli rol oynadığı yanlış bir kanıdır. Spor, çocuk ve ergenlerin gelişimlerinde de önemli etkileri olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konulmaktadır (Taşgın ve Dönmez 2009). Yapılan çalışmaların çıkarımlarına dayanarak, fiziksel olarak aktif olan ergenlerin spor yapmayan ergenlere göre gelişim döneminde daha ideal bir kilo oranına sahip olduğu ve vücut yağ oranlarının daha düşük olduğu belirtilmektedir (Poinsett 1996). Ayrıca ergen bireylerin motor becerilerinin gelişmesinde atletizm ve egzersizin katkı sağladığı görülmektedir (Nelson 1991). Bununla beraber, ergenlerin yaptıkları sporda yaralanmalar sıkça görüldüğü için egzersizin sağlık açısından ve güvenlik açısından gerekli olduğu bildirilmektedir (Harris 1999). Uygun sosyal davranışların gelişmesinde ve belirlenmesinde ergenlik dönemi büyük ölçüde işin ana merkezinde olduğu için sporun önemi bu noktada bağlayıcı ve düzenleyici bir rol üstlenir. Çalışmaların neticesi olarak baktığımızda da spor ve ergen birey arasında olumlu bir gelişmenin olabildiğini görmek mümkündür.

4.3.7.1 Sporun psikolojik etkileri

Ergenlik dönemi, hızlı ve ani değişimlerin, gelişimlerin merkezi konumundadır. Böyle bir değişimde psikolojik etkilerinde sabit kalmasını düşünmek mümkün değildir. Ergen bireylerin yaşadığı fizyolojik ve sosyal değişim ve dönüşümler ruh dünyasında etki oluşturması muhtemeldir. Spor açısından oluşturulan ortam ve programlar dâhilinde, belli bir aktivite veya spor organizasyon faaliyetleri ergen bireyin iç dünyasına yönelik olumlu etkilerin olduğunu göstermektedir (Alpaslan 2012). Ergen birey, spor faaliyeti sırasında kendi haklarını koruma güdüsü ve başkalarının haklarına sahip olma güdüsü geliştiği için dolaylı olarak toplumun manzumelerine göre hareket eder ve ortak değerlere saygı duymaya başlar. Spor, aynı zamanda kültürel öğeleri de barındırır. Böylece gelenek ve göreneklerine ait birikimleri idrak etmeye başlar. Bu durum, ergen bireyin kişilik gelişiminde ve zihni süreçlerine olumlu şekilde yansımaktadır (Şahan 2007). Gün (2006), ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, spor yapan öğrenciler yapmayanlara oranla benlik saygısının daha yüksek ve psikosomatik belirtilerin daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır (Hall 2011). Yeltepe ve Yargıç (2011), tarafından egzersizin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelendiği bir meta-analiz çalışmasında da, egzersize katılım sağlamak stres vb. duygu durumlarını azalttığı ve bunların sebep olabileceği psikolojik hastalıkların önlenmesinde destek olan bir faktör olduğu sonucuna ulaşmıştır (Şahin ve ark. 2012).

4.3.7.2 Sporun fizyolojik etkileri

İnsan gelişiminde, en hızlı gelişim dönemlerinin çocukluk ve ergenlik dönemi olduğu belirtilmektedir. Bu gelişim, beraberinde değişimi de zorunlu kılmaktadır. Spor, birey üzerinde doğrudan veya dolaylı olarak bir etki oluşturmaktadır. Ergenlik döneminden başlayarak yaşlılık sürecine kadar devam edecek olan süreçte bireyin spor veya fiziksel aktivite konusunda düzenli gelişim sağlaması koroner kalp hastalıkları, kemik erimesi, yüksek tansiyon, inme, şeker hastalığı, kanser riski gibi hastalıkların risk faktörünü azaltmaktadır (Baltacı ve Düzgün 2008). Birey, spor aktivitesi içerisinde kaslarda meydana gelen gelişme ile birlikte kılcal damar genişlemesi ve sayıca artması durumu gerçekleşmektedir. Kaslarda dayanıklılık ve çalışmanın stiline göre hacimsel anlamda büyüme meydana gelir. Fizyolojik

değişimler sırasında (yapılan çalışmaların aerobik ve anaerobik stiline göre değişiklikler gösterir. Kapsam ve şiddet ilişkisi değişikliklerin sayıca artması veya azalması anlamını ifade etmektedir.) meydana gelen değişiklikler ile birlikte vücudun dayanıklılık ve direnç gücü artmaktadır (Sevim 1997a).

4.3.7.3 Akut ve kronik etkiler

- Egzersizin başlamasından önce adrenalın veya noradrenalin salgısı artar.
- Oksijen (O₂) kullanımı artar.
- Karbondioksit (CO₂) üretimi artar.
- Egzersizin devam ettiği süreç içerisinde anaerobik evreye geçişte (4mmol) laktat birikimi gerçekleşir.
- Kan PH'sı artış gösterir.
- Vücuttaki enerji depoları azalım göstermeye başlar. Özellikle glikojen depolarında hızlı bir azalış olur.

Bu değişiklikler sonucunda, aktif olan kaslarda metabolik gereksinim hızla artmaya başlar ve bu daha fazla kan ihtiyacının göstergesidir. Kasların enerjini kullanmasıyla beraber ısı meydana gelir ve vücut bu ısıyı dışarıya atmak durumundadır. Kardiyovasküler sistem (kalp-damar sistemi veya dolaşım sistemi) bu değişikliklere göre kalp hızını, kalp debisini, kan basıncını, oksijen tüketimi gibi parametreleri hazırlamak durumundadır (Uzun 2016a). Düzenli yapılan egzersizlerin çocuklarda ve ergen bireylerde fiziksel ve fonksiyonel kapasiteyi arttırdığı ve bundan dolayı metabolizma üzerinde hem akut hem de kronik olarak olumlu etkiler oluşturduğu araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir. Fiziksel çalışma kapasitesi büyüme ile paralel olarak önemli ölçüde artarak değişir (Kürkçü ve ark. 1995). Düzenli egzersiz ile birlikte özellikle çocuk ve ergen bireylerde gelişim dönemlerine olumlu şekilde yansımaktadır. Bu durumun akut ve kronik etkileri mevcuttur. Kronik etki olarak ele alacağımız belli başlı durumlar aşağıda verilmiştir. Sporcu kalbi olarak adlandırılan kalbin büyümesi, yapılan bir aktiviteye uyum sonucunda oluşur. Bu fizyolojik bir büyümedir. Herxheimer ve Liljestrand'ın araştırmaları; düzenli spor alıştırmaları yapan kimse de kalbin geliştiği ve kuvvetli bir kalp yapısının oluştuğunu belirtmektedir (Akgün 1989). Kalp, egzersizlerde basınç yükü ve volüm yükü ile karşılaşır. Yoğun spor yapan bireylerde sağ ventrikül boşluğunda büyüme görülür. Sporunun kondüsyon gücü artıkça kalp büyümesi de artar (Akgün 1989). Egzersiz

sırasında dolaşım sistemi, ihtiyaç duyulan kanı dokulara ulaştırır. Artış gösteren vücut ısısını sabit tutmaktadır. Düzenli antrenmanlar kalp dakika volümünü artırır. Nabızda az bir artış görülür. Nabız 60'ın altına iner. En düşük nabızın 30'a kadar indiği saptanmıştır. Yüklenmelerde nabızın normale dönüşü, sporla uğraşmayanlara oranla daha çabuk olmaktadır (Sevim 1997b). Hareketsiz bir yaşantıda kalbin dakikada atım sayısı 70-72 civarındadır. Kalbin her atımında vücuda 70 santimetre küp kan pompalanmaktadır. İnsan kalbinin, dinlenik halde kan pompalanma kapasitesi dakikada 5 litre kadardır. Saatte dört kilometre hızla yürüyen bir kişide her dakikada 8 litre kan dolaşımı sağlanır. Saatte 20 kilometre hızla koşabilen bir atletin kalbi ise dakikada 30-36 litre kan dolaşımı sağlamaktadır (Muratlı 1976). Düzenli yapılan egzersizin aynı zamanda kalp-dolaşım sistemi aracılığıyla yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kolesterol, hareketsizlik gibi risk faktörlerini azaltmaktadır. Kalp ve hastalıkları ve kanseri önlemektedir. Bireyde zihin gelişimine katkı sağlamaktadır. Romatizmal hastalıklar görülmemektedir. Kan basıncı düşüktür vücutta dolaşan toksinler dışarı atılmaktadır. Kemik erimesine karşı önleyici bir rol üstlenmektedir (Müftüoğlu 2003).

4.3.7.4 Sporun akademik ve sosyal gelişime etkisi

Spor, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan sosyal bir etkinlik olmasından dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumların çoğunda spor kolektif olarak ele alınır. Sportif faaliyetler aracılığı ile insan ilişkileri geliştirilmektedir. Spor ile ilgilenen bireyler, faaliyetler esnasında diğer kişiler ile sosyal bir ilişki kurmak durumundadır. Spor, bireyin kendi iç dünyasından çıkarak toplum ile ilişkileri, diyalogları ve etkileşimleri sırasında görüş geliştirmesine ve farklı fikirlerin zenginliklerini yaşamaktadır (Çaha 1999). Spor ve sosyalleşme ilişkisinin temelinde yer alan soru kişilerin nasıl spora yönlendirildiği, hangi yaş grubunun spora karşı ne ölçüde ilgi duyduğu, spora eğilimi olan bireylerin yaşamlarındaki değişikliklerin ne olduğu, insanlar ile olan ilişkilerden nasıl tecrübe edinildiği ile ilgili merkez sorular yer almaktadır. Bu sorular spor ve toplumsallaşma arasındaki ilişkinin iki aşamada gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Birinci aşama ön sosyalleşme olarak belirtilmektedir. Bu aşama, kişinin bir sosyal davranış alanı olan spor ile ilişkiye geçme sürecidir. İkinci aşama, sporda edinilen tecrübelerin kişinin yaşamını nasıl etkilediği ile ilgilidir. Bu aşama, sporda sosyalleşme bireyin yaşamını

nasıl etkililer? Davranışsal değişikliler günlük yaşama taşınması muhtemel midir? Gibi temel sorulara cevap aramaktır (İkizler 2000). Spor ve kişilik özellikleri bağlamında bir araştırmaı ele almak gerekirse, O. Neumann sporcu olan bireyler ile sporcu olmayan bireyler arasında karşılaştırma yaptıklarında, sporcu olan kişilerin daha alışkan, aktif, ilişki içinde olmayı seven, sabırlı kişiler olduğunu ortaya koymuştur. Tiryaki ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada, spor yapanların yapmayanlara göre dışa dönük ve dengeli olduklarını saptamıştır (Tiryaki 2000). Çağdaş eğitimin bir parçası olan spor her zaman için geliştirilmeli, teşvik edilmelidir. ocuk ve ergen bireylerin merkezinde yer aldıkların yaşantılarında ciddi bir olumlu değişimin yaşanması kaçınılmazdır. Bu bağlamda spor veya fiziksel aktivitenin çok fazla rekabete indirgenmesi de vurgulanmaktadır. Burada aranan temel dört faktörü göz önünde bulundurmak gerekir.

1. Hareket
2. Hareket becerisinde kişisel katılım
3. Kendi becerileri ile eşleşen etkinlikler veya mücadele
4. Sosyalleşme için fırsatların sunulması

İlgilendikleri ve bireylere hitap eden dört ana faktöre gereken önem verilmeli ve aynı zamanda yaygın hale getirilmelidir (ztrk 1998). Sosyalleşmenin doğal sonucu olarak birey, yalnız kalma ve ie dönük bir kişilik yapısından da arınmış olacaktır. İş hayatı veya sosyal hayata yansıyan amaçsız bir yaşantı halinden birey kendisini kurtarabilir ve monoton yaşantı içerisinden stres, kaygı gibi kötü duygu durumlarının oluşmaması için spor faaliyetleri kaçınılmaz gerçektir. Spor, bu anlamda tek disiplin üzerinden hareket etmez. Birçok disiplini içinde barındıran spor kavramı, iş birliği ve sorumluluk alma kabiliyetini de ortaya koymaktadır. Fert olarak gelişmesi ve yaygılaşması toplumun da yararına olacaktır. Medeniyet seviyesinde önemli bir yer tutacaktır (nl 1995). Spor ve insan ilişkileri, devamında disiplin, hedef ve başarı kombinasyonunu beraberinde getirmektedir. Çünkü spor yapan birey, disiplin ve düzen ilişkisine dikkat etmektedir. Çocukların akademik başarısı hakkında endişe duyan ebeveynler uzman görüşlerine danıştıkları zaman uzmanların faydası olabileceği ve tavsiye ettiği öncelik faaliyet “spor” olmaktadır. Enerjisini atan ve mutlu olan bir ocuk onun mutluluğu ile çevresinin desteğini alır ve beraberinde başarı kaçınılmaz olacaktır. Bu tür pozitif yaklaşımlar okul başarısında etkili olacaktır (Yalçın ve Balcı 2013). Aksoy, (1999) 200 ğretmen ve 200 ğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, sportif faaliyetlere katılımın öğrencileri ve öğretmenleri

okul ve derslerden uzaklaştırdığını fakat derse yönelim konusunda daha verimli olduklarını belirtmiştir. Aykaç (2007), 40 üzerinde yaptığı bir çalışmada rekreasyon aktivitelerinin okul başarısı ile doğrusal bir ilişkinin olduğunu, akademik başarıyı arttırdığını vurgulamıştır. Şenses (2009), yılında yaptığı bir çalışmada ise, lisanslı spor yapan öğrencilerin genelde okul başarısının düşmediğini, derslerden geri kalmadığını belirtmiştir. Okul sporları ile ilgilenen özellikle erkek öğrencilerin ders başarılarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Er (2010), yaptığı çalışmada düzenli sportif faaliyetlere katılan bireylerin fiziksel gelişiminin yanında sosyal, psikolojik, davranışsal gelişiminde yer aldığı aynı zamanda sporun akademik başarıya da olumlu etkilediğini belirtmiştir.



5. KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Çalışmanın bu bölümünü, sosyal anksiyete ve denetim odağı ile ilgili ulusal ve uluslararası alanda yapılan araştırmalar oluşturacaktır.

Bar Zohar (1977), yürüttüğü 36 araştırma içerisinde 31'nin denetim odağı ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur.

Davies (1982), denetim odağı ile ilgili yaptığı çalışmada, dıştan kontrollü bireylerin içten kontrollü bireylere göre daha az yetenek sahibi olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada dıştan kontrollü bireylerin daha çok çaresizlik duygusunu yaşadıklarını saptamıştır. Ayrıca dıştan denetimli bireyler, öz-saygı konusunda daha düşük bir düzeyde olduğu da görülmüştür.

McCann ve Holmes (1984), düzenli aerobik egzersiz ve rahatlama/gevşeme eğitiminin depresyon üzerine etkilerini araştırmıştır. Aerobik egzersiz eğitiminin depresyon durumunu azaltmada etkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca sosyal anksiyete tedavisine yönelik programların müdahalesinde kullanılmıştır.

Sherman (1984), tarafından ele alınan bir araştırmada 8-12 yaşları arasında olan 97 çocuk üzerinde çocukların içsel denetimliliklerini yaşlarına göre gelişimlerini incelemiştir. Sonuç olarak, kız ve erkek çocukları arasında içten denetimli olmanın yaşlara göre değişim olmadığını ve yaşları büyük olan çocukların bir önceki yıla kıyasla içten denetimlilik oranının arttığını saptamıştır.

Dönmez (1984), araştırmasında belirli toplumsal durumların algılanmasında denetim odağının etkisini incelemiştir. Toplumsal durum olarak, Heider'in "Denge Kuramı" çerçevesinde rahatlık ve değiştirme isteğini ele almıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen veriler, denetim odağının toplumsal durumlara karşı ve ikili ilişkilerin daha gerçekçi olarak algılanmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Mann ve arkadaşları (1989), ergen bireylerin karar verme yeteneklerinin geliştirilmesini inceledikleri çalışmada, orta ve geç ergenlik dönemindeki ergen bireylerin, daha küçük yaştakilere kıyasla daha içsel denetime sahip oldukları ve bu durumun uyumlu karar verme stilini kullanmalarında etkili olduğunu belirtmiştir.

Dağ (1990), üniversite öğrencileri üzerinde denetim odağı, stresle başa çıkma ve psikolojik belirti düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulguların verdiği sonuçlar üzerine dış denetimli olanların psikopatoloji arasında anlamlı düzeyde ve olumlu bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Korkut (1991), ilkokul öğrencilerinin, kendilerine ilişkin bazı değişkenlerin denetim odağı üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen veriler, başarı ve sınıf içinde yükselmenin içten denetimli olmaya doğru yönelttiğini göstermiştir. Araştırmanın başka bir bulgusunda, cinsiyetin denetim odağı üzerine herhangi bir etkisinin olmadığını belirtmiştir.

Byrne (1992), organizasyonel ve kişisel faktörlerin öğretmenler üzerinde tükenmişlik durumu açısından herhangi bir katkısı olup olmadığını incelemiştir. Sonuç olarak, öğretmenlerin tükenmişliği etkileyen organizasyonel faktörlerin; iş yükü, karar verme becerisi, idari destek, rol çatışması, sınıf atmosferi, kişisel faktörlerin ise; elde edilmiş olan mevki, benlik saygısı ve dış denetimlilik olduğunu göstermiştir.

Nunn ve Nunn (1993), yaptıkları çalışmada denetim odağı ve okul performanslarını ortaya koymaya çalışmışlardır. Araştırma için örneklem olarak öğretmenler seçilmiştir. Sonuç ise, dış denetim odaklı öğretmenlerin iç denetimli olan öğretmenlere göre performans düzeylerinin daha düşük olduklarını saptamışlardır.

Galejs ve Pease (1986), anne-babaların içsel ya da dışsal denetimli olmalarına göre çocuk yetiştirme tutumları üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Bulguların verilerine göre, içten denetimli anne-babalar duygusal ilgiye ve sözel iletişime önem verirken dıştan denetimli anne-babalar daha çok fiziksel paylaşımaya önem vermişlerdir. Burada ortaya çıkan sonuç ile ilgili çocuğun da içsel ya da dışsal denetimli olması anne-babaların tutumlarını etkilediği düşünülmektedir.

Özyürek (1992), Grup rehberliği öğrencilerinin denetim odağı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Nowicki-Strickland denetim odağı ölçeğini kullanmıştır. Öğrenciler haftada bir saat 11 hafta boyunca grup rehberliğinde derse alınmıştır. Sonuçta elde edilen verilerde grup rehberliğinin, denetim odağı üzerinde herhangi bir etkisi bulunamamıştır.

Main ve Rowe (1993), 6.sınıf öğrencileri üzerinde problem çözme becerisi, ödev yapma stratejisi ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, içten denetimli bireylerin herhangi bir öğrenme durumunda dıştan

denetimli bireylere göre akademik başarı açısından daha yüksek olduğunu ve bilgi ve isteklerin daha fazla olduğunu görmüştür. İçten denetimliler, ders çalışma konusunda strateji belirlediklerini, öğrenmenin gerçekleşmesi için daha fazla çaba harcadıklarını ortaya koymuştur. Kişisel gelişimleri açısından içten denetimliler, eski ve yeni bilgiler arasında bir sentez yapıp, ilişkilendirme yoluna giderek nedensellik ilkesini benimseyen bir kişilik değişkenini ortaya koyduğunu ifade etmiştir.

Aksoy ve Mağden (1994), incelediği bir çalışmada lise son sınıfa giden öğrencilerin denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerini ele almıştır. Araştırmanın sonucunda bulgular incelendiğinde, denetim odağı ve cinsiyet arasında anlamlı farkın olmadığını fakat öğrencilerin kardeş sayıları ile anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır. Aynı çalışma içerisinde, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri ile denetim odağı arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu ve dıştan denetimlilerin daha fazla sosyo-ekonomik bir düzeye sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Adalbjarnardottir (1995), denetim odağının ve sosyal çekingenliğin, çocukların kişiler arası problemlerini çözme yeteneklerine etkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, sosyal çocukların kişiler arası sorunları çözme yetenekleri çekingen olan çocuklara göre daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca içten denetimli olan çocukların kişiler arası problem çözme yetenekleri dıştan denetimli olanlara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Buluş (1996), lise ikinci sınıfta okuyan ergenlerin denetim odağı şekli ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, ailenin ekonomik durumu, eğitim düzeyi, yaşam şekilleri, cinsiyet ve kardeş sayısı gibi değişkenlerin denetim odağı üzerinde ciddi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Argun (1995), 7.sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzına göre öğrencilerin denetim odağı üzerine etkisini incelemiştir. Babaların çocuk yetiştirme tutumu ile çocukların denetim odağı arasında baskı ve disiplin konusunda anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Annelerin çocuk yetiştirme tutumları ile çocukların denetim odağı arasında ev kadınlığını reddetme ve baskıcı tutum arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmanın verdiği diğer bir önemli sonuç ise, çocuklarına daha az baskı uygulayan ve onları daha az cezalandıran ebeveynlerin çocukları içsel denetimli birey yolunda ilerleme olduğu kaydedilmiştir.

Heaven'ın (1988), ergen bireyler üzerinde yaptığı bir çalışmada içten denetim puanları yüksek olanlar otorite durumundaki bireylere karşı olumlu yönde tutum sergilediklerini, dıştan denetim puanları yüksek olan ergen bireylerin ise, otorite durumundaki kişilere olumsuz tavır takındıkları gözlemlenmiştir.

Steptoe ve arkadaşları (1989), sosyal kaygısı olan yetişkin bireylerde, kaygı durumu ve algılanan başa çıkma becerisi üzerinde sporun etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın verilerine göre, sporun düzenli aşamalarda gerçekleştirilmesinde sosyal kaygısı olan yetişkinlerin kaygı düzeylerinde istikrarlı bir düşüş gözlemlenmiştir.

Levin ve arkadaşları (1999), Amerika'da ki ergen bireyler arasında beden kitle indeksi ve fiziksel aktiviteyi ele aldıkları çalışmalarında, Amerika'da ki lise öğrencileri arasında zayıf, kilolu ve aşırı kiloluların fiziksel aktivitelerini araştırmayı amaçlamışlardır. Bulguların sonucunda, zayıf olan ve aşırı kilolu olan ergenlerin normal kilolu olanlara göre fiziksel aktivite yapması daha az muhtemeldir.

Downey ve Feldman (1996), sosyal reddedilmeye duyarlı insanlar, anksiyeteli bir bekleyişe ve hazır algılamaya eğilimlidir ve aşırı tepkili olduğunu ifade etmektedir. Bu noktadan hareketle araştırmacılar yakın ilişkilerde reddedilme duyarlılığını incelemişlerdir. Sonuç, bilişsel-duyusal sürecin yakın ilişlerde zayıflatma eğiliminde olduğunu görmüşlerdir. Ayrıca anksiyeteli bekleyiş içerisinde olanların ilişkilerinde duyarsız/belirsiz davranışlarını kasıtlı reddetme olarak algılama eğiliminde oldukları ve ilişkilerinde mutsuz oldukları ayrıca güvensiz hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Biçer (1999), yaptığı çalışmada üstün yetenekli olan ve normal gelişim gösteren 10-12 yaş grubu çocuklarda denetim odağını incelemiştir. Üstün yetenekli olan ve normal gelişimde olan çocukların denetim odağının içten ve dıştan olması durumunda yaşın ve sevdiği ders arasında anlamlı bir farklılık oluşturduğu bulunurken, ebeveyn eğitim düzeyinin, cinsiyetin, kardeş sayısı gibi değişkenlerin bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur.

Kaplan, Reneau ve Whitecotton (2001), denetim odağı ve karar verme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuç olarak, dışsal denetimli bireyler, içsel denetimli bireylere göre başkalarının görüşlerine daha fazla bağımlı karar verme eğiliminde olduklarını belirtmiştir.

Gümüş (2002), sosyal kaygıyla başa çıkma programını üniversite öğrencileri üzerinde uygulamıştır. Toplam sekiz oturumluk uygulamada, araştırmacı tarafından geliştirilen bilişsel-davranışçı sağaltım esas alınarak bilgilendirmeye ve etkileşime

dayalı bir paket program hazırlanmıştır. Araştırmanın deneysel sonuçları incelendiğinde hazırlanan programın sosyal anksiyete çalışmalarında elverişli/kullanışlı olduğu tespit edilmiştir.

Herbert ve arkadaşları (2002), sosyal anksiyete bozukluğunda kısa süreli bilişsel-davranışçı grup tedavisi altı haftalık oturumlar ile incelenmiştir. Katılımcılardan tedavi öncesi/sonrası çeşitli özbildirim ve davranışsal değerlendirmeler alınmıştır. Özbildirime dayalı değerlendirmeleri 6. ve 12. hafta alınan izleme ölçümleri ile karşılaştırılarak incelenmiştir. Sonuç, akut altı haftalık tedavi süresince gelişme görülürken bunun daha fazlası tedavinin sonlanmasını izleyen altı hafta boyunca gözlenmiştir.

Deryakulu (2002), üniversite öğrencileri arasında yaptığı bir çalışmada denetim odağının ve epistemolojik inançların öğretim materyalini kavramayı denetleme türü ve düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucu, öğrencilerin yaşları ve bilgi düzeylerinde artış oldukça, karmaşık metabilşsel stratejileri kullanma düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir.

Aydın ve Canel (2002), yaptıkları çalışmada, ilköğretim ikinci kademe olan ergenler üzerinde denetim odağının yaratıcı düşünceye olan etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucu, yaratıcılığın alt boyutlarından sözel esnekliğe, şekilsel akıcılığa, şekilsel zenginleştirmeye denetim odağının etkisinin olduğu saptanmıştır. Fakat sözel akıcılık, sözel orjinallik, şekilsel orjinallik, şekilsel başlıkların soyutluğunda denetim odağının herhangi bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

Erözkan (2004), üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal anksiyete düzeyleri (cinsiyet, öğrenim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey açısından) karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular, reddedilme duyarlılığı ile cinsiyet, anneni-babanın öğrenim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey arasından anlamlı farklılık söz konusudur. Sosyal anksiyete üzerinde ise, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ayrıca sosyal anksiyetenin alt boyutları ile ilgili (sosyal kaçınma, bireysel değersizlik, eleştirilme kaygısı) yapılan karşılaştırmada sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Son olarak reddedilme duyarlılığı ile sosyal anksiyete arasında da anlamlı bir ilişki söz konusudur.

Özdemir (2004), üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmayı aktarmıştır. Sosyal fobi ve benlik saygısı arasında ilişkiyi etkileyen faktörlerin incelendiği bir çalışma ele alınmıştır. Bulguların verdiği sonuç, sosyal fobi tanısı olan öğrencilerin

benlik saygısı düşük olduğu ve insan ilişkilerine dair problem yaşadıklarını belirtmiştir.

Mumcu (2005), sosyal anksiyete ve atılganlık özelliklerinin fiziksel aktivite yapma durumları incelenerek ele alınan betimsel bir çalışmada; düzenli yapılan fiziksel aktivitenin, sosyal anksiyete düzeyinin giderilmesinde pozitif yönde etkili olduğu ancak fiziksel aktivite düzeyinde azalma olduğunda, sosyal anksiyete düzeyinin giderilmesi durumunda çok fazla etkinin olmadığı görülmüştür. Ayrıca orta düzeyde bir fiziksel aktivitenin dâhil sosyal anksiyete düzeyinin giderilmesine yardımcı olduğu gözlemlenmiştir.

Martin ve arkadaşları (2005), denetim odağının hem insan ilişkilerinde hem de sosyal beceriler üzerinde etkili olduğunu düşünerek bir çalışmayı ele almıştır. Çalışmanın sonucunda, dıştan denetimli insanların, içten denetimli insanlara göre insan ilişkileri ve sosyal beceri konusunda daha yetersiz olduğu görülmüştür.

Dağ ve Bilal (2005), yaptıkları çalışmada, zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin yaşadıkları stres belirtileri ile stresle başa çıkma tarzları ve denetim odağı arasındaki inançları, zihinsel engelli çocuğu olmayan ebeveynlerin arasındaki durumu karşılaştırmak olmuştur. Puanların verdiği sonuçlara göre, engelli çocuğu olan annelerin bilişsel ve duyuşsal anlamda stres yaşama durumu engelli olmayan çocukların annelerine göre daha yüksek çıkmıştır.

Aydın (2006), ergen bireylerde sosyal anksiyete belirtilerinin azaltılmasına yönelik bilişsel-davranışçı müdahale programının etki düzeyini veya faydasını belirlemek amaçlı deneysel çalışma yürütmüştür. Deney grubuna 13 seanslık bilişsel-davranışçı müdahale programı uygulanmıştır. Araştırma sonunda kontrol grubuna kıyasla sosyal anksiyete ve bilişsel hata düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı görülmüştür.

Gürsoy (2006), ergenlerin cinsiyetleri ile sosyo-ekonomik düzeylerinin benlik tasarımı ile durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde farklılık yaratıp yaratmadığını, benlik tasarımı ile durumluk ve sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki olup olmadığını incelemiştir. Verilerin sonucu, ergenlerin sosyo ekonomik düzeyinin benlik tasarımı, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık yarattığı saptanırken, cinsiyetin benlik tasarımı, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca benlik tasarımı ile durumluk ve sürekli kaygı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Moore (2006), ortaokul öğrencilerinde yetenekli ve yeteneksiz öğrencilerin başarısızlıklarında, denetim odağı ve anksiyete yönelimlerdeki değişikliği incelemiştir. Sonuç, erkek öğrencilerin kız öğrencilerine göre, daha dıştan denetimli oldukları çıkarımına varılmıştır.

Noyan ve Berk (2007), bir grup ergende sosyal fobi düzeyinin içe-dışa dönük kişilik özellikleri, okul başarı durumu ve sosyo-demografik faktörlere göre nasıl değiştiğini incelemiştir. Bulgu sonuçlarına göre, ÇESFÖ puanları ile EKE-DD puanları arasında negatif ilişki söz konusudur. Ayrıca ÇESFÖ puanlarının içe-dışa dönük kişilik özelliklerine, yaş, cinsiyet ve başarı algısına göre değiştiği saptanmıştır.

Tekin (2008), Cumhuriyet üniversitesinde 1003 kişi ile yapılan bir çalışmada, sosyal fobinin görülme sıklığını kadınların erkeklere oranla daha sık olduğunu belirtmiştir.

Kalkan (2008), ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri ile bilişsel yapı (ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar, fonksiyonel olmayan tutumlar) arasındaki ilişki ele alınmıştır. Verilerin sonuçları, ergen bireylerin sosyal anksiyete bozukluğu ile ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar, fonksiyonel olmayan tutumlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer bir veri sonucunda, ergen bireylerin sosyal anksiyete bozukluğunun anne-baba birliktelik durumu ve demografik özelliklere göre değişmediği saptanmıştır.

Tabak (2008), denetim odağının kişinin belirsizlikle baş etme düzeylerine etkisini araştırmıştır. Verilerin sonuçlarına göre, denetim odağı ile belirsizliğe tolerans eğilimleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre, içten denetimli kişilerin belirsizliğe tolerans eğiliminin daha fazla, dıştan denetimli kişilerin ise daha az olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Doğan (2009), sosyal anksiyete bozukluğunun bilişsel değerlendirme ve kendini değerlendirme süreçleri açısından incelemiştir. Elde edilen sonuçlar, sosyal anksiyete ve alt boyutlarının (sosyal fobi, sosyal kaçınma, performans korkusu, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme, sosyal görünüş kaygısı vb.) pozitif yönde, benlik saygısı ile negatif yönde korelasyonu bulunmuştur.

Hamarta (2009), çalışmasında ergenlerin problem çözme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemiştir. Çalışmanın sunduğu bulgular, problem çözme ve mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygının önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Basım (2009), kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında denetim odağının etkisini araştırmıştır. Bulguların sonuçları, içten denetimli kişilerin olumlu ve yapıcı bir çözüme daha çok önem verdikleri, yüzleşme konusuna da ayrıca önem verdikleri görülmüştür. Ayrıca cinsiyetin çözüm yaklaşımlarının benimsenmesinde önemli bir rol oynadığı ve kadınların çözüm yaklaşımı sürecinde kendisini daha çok açtıklarını, duygularını daha net sergiledikleri ortaya konulmuştur.

Selcen (2009), ilköğretim 6. 7. ve 8. Sınıf öğrencilerine denetim odağı eğitiminin, denetim odaklarına olan etkisini incelemiştir. Denetim odağı eğitimi verildikten sonra deney grubunun denetim odağı düzeylerinde anlamlı bir düşüş saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin kişilik değişkenlerinde içten dışa doğru bir değişim olmuştur.

Başol (2009), çalışmasında sınıf öğretmenlerinin düşünme stilleri ve kontrol odağına göre akademik başarılarında değişimin olup olmadığını incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, içten denetimli öğretmenlerin özne ve aşamalı düşünme puanları dıştan denetimli öğretmenlere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Subaşı (2010), yaptığı çalışmada Trower ve Gilbert'in (1989) sosyal kaygı modelinden çıkarılan denenceleri sınımlamıştır. Araştırma verileri Etkileşim Kaygısı Ölçeği ve Sosyometrik Sınıflama ile elde edilmiştir. En çok işbirliği yapan; lider, kavgacı ve uysal gibi tanımlayıcı özelliğe sahip öğrenciler işbirlikli, düşmanca baskın, arkadaşça baskın ve itaatkâr olarak sınıflandırmak için kullanılmıştır. Bulguların sonuçları, itaatkâr ve uysal olarak sınıflandırılan öğrencilerin arkadaşça ve düşmanca baskın öğrencilerden anlamlı olarak daha fazla sosyal kaygıya sahip oldukları saptanmıştır.

Yöndem ve arkadaşları (2011), çalışmasında farklı derecede olan zorbalık statülerindeki ergenlerin, Başetme yaklaşımlarının belirlenmesi, cinsiyete ve sınıf düzeylerine göre başetme yaklaşımlarını incelemiştir. Araştırmalarını betimsel bir çalışma olarak ele almıştır. Elde edilen bulgular, zorbalık davranışlarında yer alan ergenlerin %27, 23 oranında olduğu belirtilmiştir. Farklı zorbalık statülerindeki ergenlerin kendine güvenli, iyimser, çaresiz ve boyun eğici başetme yaklaşımlarını kullanımları yönünden anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Sosyal destek arama yaklaşımında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Dorak (2016), incelediği çalışmada, sosyal anksiyete bozukluğunun ülkemizde 4. sınıf ve 8. sınıflara devam eden ergen bireylerde %3,9 oranında olduğunu belirtmiştir.

Tuncer (2017), Turk ve arkadaşları tarafından yapılmış bir çalışmayı aktarmıştır. Ölçek puanları incelendiğinde, yetkin insanlar ile iletişim kurmak, başkaları tarafından izlenirken çalışmak, ilgiyi üzerinde çekmek, başkasının bulunduğu bir odaya girebilmek, topluluk önünde konuşmak gibi eylemlerde kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek puan aldığı sonucu çıkmıştır.



6.GEREÇ VE YÖNTEM

6.1 Araştırmanın Tipi

Araştırmanın modeli, 12-15 yaş arasında olan ortaokul öğrencilerinin sosyal anksiyete ve denetim odaklarının, spor yapma durumlarına göre incelendiği betimsel tarama (survey) modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Betimsel çalışma modelleri, geçmişte var olan veya halen var olmaya devam eden bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırma kapsamına dâhil olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar 2017).

6.2 Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Süresi

Araştırma, İzmir İline bağlı Çiğli Merkez ilçede bulunan Akış Öğütçü ortaokulunda Mart – Mayıs 2019 tarihleri arasında 3 ay süresince yürütülmüştür.

6.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

İzmir İline bağlı Çiğli Merkez ilçenin sınırları içerisinde bulunan Akış Öğütçü ortaokulunda toplam 609 öğrenci eğitim görmektedir. Çalışmaya dâhil edilen ortaokul öğrencileri, çalışmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmada, 12-15 yaş aralığında bulunan 6. 7. Ve 8. Sınıf öğrencilerinden elde edilen n=249 kişi çalışmanın örneklem kısmını oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini belirlemede kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacıların maliyet ve iş yükü açısından kolay şekilde örneklem grubuna ulaşabildiği bir yöntem türüdür (Altunışık 2010).

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kız	133	53,4
	Erkek	116	46,6
	Toplam	249	100
Yaş	12 Yaş	46	18,4
	13 Yaş	127	51,2
	14 Yaş	42	16,8
	15 Yaş	34	13,6
	Toplam	249	100

6.4 Araştırma Soruları

- Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık var mıdır?
- Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının spor yapma türü ile arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının spor yapma sıklığı arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının spor yapma ortamı ile arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı ile serbest zaman değişkeni arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

6.5 Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler

Araştırmanın bağımlı değişkenini sosyal anksiyete düzeyi ve denetim odağı düzeyleri oluşturmaktadır. Bağımsız değişkenini ise, spor yapma durumu oluşturmaktadır. Diğer ara değişkenler; Kişisel Bilgi Formunda yer alan cinsiyet, spor yapma türü (bireysel spor, takım sporuna olan ilgi), spor yapma sıklığı (haftada 1 gün 1 saat vb.), spor yapma ortamı (okul, kulüp vb.), serbest zamanı değerlendirme şekli (oyun oynamak, TV izlemek vb.) gibi koşullardan oluşmaktadır.

6.6 Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamı doğrultusunda demografik bilgileri ölçmek için Kişisel Bilgi Formu (KBF) ve Araştırmada kullanılan Sosyal Kaygı durumunu ölçebilmek amacıyla geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış olan Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği-Yenilenmiş Biçim (ÇSAÖ-Y) ve kişilik değişkenliklerine ait durumu ölçebilmek için Nowicki-Strickland İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği (İDDOÖ) kullanılmıştır.

6.6.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya gönüllü katılan öğrencilerin demografik bilgilerini ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve on iki sorudan oluşan bir ön bilgi formudur. Kişisel Bilgi Formu, öğrencinin yaşını, cinsiyetini, boyunu, kilosunu, kardeş sayısını, fiziksel aktivitelere karşı ilgi durumunu, serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiği durumunu ve spor yapma durumu gibi soruları içermektedir.

6.6.2 Çocuklar için Sosyal Kaygı Ölçeği (ÇSAÖ-Y)

1988 yılında La Greca ve arkadaşları tarafından geliştirilen Demir ve arkadaşları (2000) tarafından Türkçe 'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan öz bildirime dayalı bir ölçektir. 10 sorudan oluşan bu ölçek 1993'de gözden geçirilmiş ve 18 soruluk yeni bir ölçek haline getirilmiştir. Araştırmacılar, maddelerin hazırlanmasında sosyal anksiyetenin iki bileşenini göz önünde tuttıklarını bildirmektedirler. Bunlar; olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal ortamlardan duyulan sıkıntı/rahatsızlık'tır. Ölçeğin 10 soruluk ilk biçimindeki tüm soruları ikincide de yer almaktadır. İlk biçim üç seçenekte yanıtlanmaktadır. İkinci biçimde beşli likert tipi tercih edilmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar 18-90 arasındadır. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa yöntemine göre 0,81 olarak bulunmuştur. Test tekrar test korelasyonu $r=0.81$. Geçerlik çalışması kliniğe başvurmuş sosyal fobi olgularıyla yapılmış, ölçeğin olguları normal kontrollerden ayırt edilebildiği görülmüştür. (Demir ve ark. 2000).

12-15 yaş arasında olan ortaokul öğrencilerinin sosyal anksiyete ve denetim odaklarının, spor yapma durumlarına göre incelendiği bu çalışmada, Ölçekteki tüm madde puanlarının toplanması ile elde edilen yüksek puan sosyal anksiyete düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,86 olarak tespit edilmiştir.

6.6.3 Nowicki-Strickland İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği (İDDOÖ)

Nowicki ve Strickland (1973) tarafından geliştirilen ölçek, Türkçeye Öngen (2003) tarafından uyarlanmıştır. Türkçe form 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4'lü Likert türünde olup, denekler ölçek maddelerini "Kesinlikle Katılıyorum(1)", "Katılıyorum(2)", "Katılmıyorum(3)", "Kesinlikle Katılmıyorum(4)" seçeneklerinden birini seçerek yanıtlamaktadırlar. Aynı zamanda ölçek beş alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar, "Aile ilişkileri için denetim odağı", "Başarı için denetim odağı", "Akran ilişkileri için denetim odağı", "Batıl inanç için denetim odağı" ve "Kader için denetim Odağı"dır. Her alt ölçek kendi içinde puanlanmaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları sırasıyla .74, .59, .61, .62, .47 ve ölçeğin tamamı için .74'dür. Ölçeğin her bir faktöründen alınan yüksek puan bireyin içten denetimli olduğunu, düşük puan ise dıştan denetimli olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla faktör analizi uygulanmıştır. Bu çalışmada madde seçiminde faktör yük değeri için kabul edilen minimum değer .30'dur. Ölçeğin iç geçerliliğini denetlemek için madde analizi çalışması yapılmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin, ergenlerin denetim odağı açısından ne derece ayırt ettiği, toplam ölçek puanlarına göre üst %27'lik grup ile alt %27'lik grubun madde puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı, t-testi ile değerlendirilmiştir. Faktör puanları arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayı kullanılarak incelenmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için altboyutlar ve toplam ölçek için Cronbach Alfa İç Tutarlılık ve Spearman-Brown katsayıları hesaplanmıştır (Öngen 2003).

Araştırmacı tarafından ele alınan bu çalışmada, denetim odağı ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı 0,77; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,69 / 0,75 / 0,60 / 0,61 / 0,66 olarak tespit edilmiştir.

6.7 Veri Toplama Yöntemi

Araştırma, Manisa Celal Bayar Üniversitesinden alınan Etik Kurul izniyle ve İzmir Milli Eğitim Bakanlığında alınan izinle uygulanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilere öncelikle kısa bilgiler verilmiş ve sonrasında dağıtılan ölçekleri dikkatli bir şekilde cevap vermeleri istenmiştir. Uygulama esnasında sahip olduğu haklar ve aynı zamanda doldurulacak ölçekler ile ilgili tüm detaylar yazılı olarak ölçekte belirtilmiştir. Katılımcılara, Kişisel Bilgi Formu içerisinde araştırmanın gönüllülük esasına bağlı olduğunu ve alınacak bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı üçüncü şahıslarla paylaşılmayacağı belirtilmiştir. Uygulamaya katılan öğrencilerin dışında okul müdürü, öğretmenler ve ebeveynlere de araştırmanın içeriği hakkında bilgiler verilmiş olup, gerekli durumlarda araştırmacı ile iletişime geçilmesi hususunda öneride bulunulmuştur. Uygulama, sınıf ortamında olup öğrenciler tarafından sadece kurşun kalem ve dağıtılan ölçeklere cevap verilmesi şeklinde gerçekleştirilmiştir. Uygulama esnasında öğrencilerin herhangi bir ihtiyacına karşılık (soru sorma, ölçekte yer alan soruları anlamama vb.) araştırmacı ve dersin mevcut öğretmeni uygulama bitene kadar sınıftan ayrılmamıştır. Son aşamada araştırmacı, ölçekleri dağıttıktan sonra gerekli bilgilendirmeleri yapıp, öğrencilerin dağıtılan formlara ilişkin sorularının olup olmadıklarını ifade etmiştir. Uygulama bittikten sonra araştırmacı tarafından dağıtılan ölçekler kontrol edilip, verilerin hesaplanması amacıyla bir dosyada muhafaza edilmiştir.

6.8 Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler, SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 20.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin demografik bilgileri, frekans ve yüzdesi tablo olarak gösterilmiştir. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık (Swekness) ve basıklık (Kurtosis) ± 1.0 değerleri dikkate alınarak değerlendirilmiş ve verilerin normalden aşırı derecede sapmadığı gözlemlenmiştir (Büyüköztürk 2018). Varyansların homojenliğinin belirlenmesinde Levene testi kullanılmıştır. Ortaokul öğrencilerinin sosyal anksiyete ve denetim odağın ölçeklerinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması ve standart sapması $X \pm Sd$ olarak ifade edilmiştir. Birbirinden bağımsız iki grup arasındaki

karşılaştırmada *t* testi kullanılırken, çoklu karşılaştırmalarda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirtmek için ve aynı zamanda grup eşitliği varsayımını gerektirmeyen, alpha tipi hataya karşı duyarlı olan Scheffe testinden faydalanılmıştır (Lorcu 2015). Ölçeklerden elde edilen verilerin ilişkisini ortaya çıkarmak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Pearson Korelasyon Katsayısı, ölçümle belirtilen iki değişken arasındaki doğrusal ilişkinin kuvveti ve yönü hakkında bilgi verir. -1 ile +1 arasında değer alır. 0'a yaklaştıkça ilişkinin kuvveti azalır +1'e yaklaştıkça ilişkinin kuvveti artar. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir. Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05 $p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

Tablo 11. Korelasyon (İlişki) Katsayı Değerlerini Nitelendirme

r'nin Değeri	Nitelendirme
0.00-0.19	İlişki yok ya da önemsenmeyecek düzeyde düşük
0.20-0.39	Zayıf (düşük) ilişki
0.40-0.69	Orta düzeyde ilişki
0.70-0.89	Kuvvetli (yüksek) ilişki
0.90-1.00	Çok kuvvetli ilişki

Kaynak: Alpar 2010

6.9 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma; İzmir İlindeki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Akış Öğütücü Ortaokulundaki 249 öğrenci ile;
- Veri toplama aracında kullanılan “Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği (ÇSAÖ-Y) ve İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği (İDDOÖ)” ölçekler ile;
- Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu içerisinde yer alan sorular ile;
- Araştırmacı tarafından ulaşılabilen ulusal ve uluslararası literatür taraması ile sınırlandırılmıştır.

6.10 Araştırmanın Etik Yönü

- Araştırmanın etik uygunluğu Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakóltesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Bkz. Ek: 2)
- Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu içerisinde araştırmaya katılımın gönüllülük esasına bağlı olduğu belirtilmiştir. Gönüllü olmayan öğrenci uygulamaya katılım sağlamamıştır (Bkz. Ek: 6)
- “Gönüllü Olur Formu” aileler tarafından gönüllü olarak doldurulmuştur (Bkz. Ek: 7)



7. BULGULAR

Tablo 1’de öğrencilerin demografik bilgilerine göre frekans ve yüzde dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kız	133	53,4
	Erkek	116	46,6
	Toplam	249	100
Yaş	12 Yaş	46	18,4
	13 Yaş	127	51,2
	14 Yaş	42	16,8
	15 Yaş	34	13,6
	Toplam	249	100
Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	Aktif Spor Yapan	200	80,3
	Spor Yapmayan	49	19,7
	Toplam	249	100
Spor Yapılan Yer	Spor Yapmayan	49	19,7
	Kulüpte	50	20,1
	Okul Takımında	37	14,9
	Diğer	48	19,3
	Akranlar ile Özel Bir Sahada	65	26,1
	Toplam	249	100
Spor Yapma Sıklığı	Spor Yapmayan	49	19,7
	Haftada Bir Gün Bir Saat	52	20,9
	Haftada İki Gün Birer Saat	54	21,7
	Haftada Üç Gün Birer Saat	38	15,3
	Ayda Bir Gün Bir Saat	56	22,5
	Toplam	249	100
Serbest Zaman Aktivitesi	Dışarıda Dolaşmak	47	18,9
	Televizyon İzlemek	38	15,3
	Spor Yapmak	36	14,5

Oyun Oynamak	42	16,9
Diğer	86	34,5
Toplam	249	100

Araştırmaya katılan (n=249) ortaokul öğrencilerinin %53,4'ü kadın, %46,6'sı erkektir. Araştırmaya katılanların %18,4'ü 12 yaşında, %51,2'si 13 yaşında, %16,8'i 14 yaşında, %13,6 15 yaşındadır. Aktif olarak spor yapma bakımından; %80,3'ü aktif olarak spor yapmakta, %19,7 spor yapmamaktadır. Spor yapılan yer bakımından; %20,1'i kulüpte, %14,9'u okul takımında, %26,1'i akranları ile beraber özel bir sahada ve %19,3'ü bunların dışında olan yerlerde spor yapmaktadır. Spor yapma sıklığı bakımından; %20,9'u hafta bir gün bir saat, %21,7'si haftada iki gün birer saat, %15,3'ü haftada üç gün birer saat, %22,5'i ayda bir gün birer saat spor yapmaktadır. Serbest zamanı değerlendirme bakımından; %18,9'u dışarıda dolaşanlar, %15,3'ü Televizyon izleyenler, %14,5'i spor yapanlar, %16,9'u oyun oynayanlar ve %34,5'i diğer aktiviteler ile serbest zamanı değerlendirmektedir.

Tablo 2. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	\bar{X}	Ss	Min.	Maks.
Sosyal Anksiyete	40,24	11,95	18,0	82,0
Denetim Odağı	80,13	10,57	53,0	113,0

Çocuklar için sosyal anksiyete ölçeği puan ortalaması $40,24 \pm 11,95$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük (18) ve en yüksek (90) puanlar dikkate alındığında öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyinin genel olarak düşük olduğu ifade edilebilir. $(90-18=72/5=14,4; 18-32,4: \text{çok düşük}; 32,5-46,8: \text{düşük}; 46,9-61,2: \text{ne düşük/ne yüksek}, 61,3-75,6: \text{yüksek}; 75,7-90,0: \text{çok yüksek})$. İç-dış denetim odağı ölçeği puan ortalaması $80,13 \pm 10,57$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük (29) ve en yüksek (116) puanlar dikkate alındığında öğrencilerin denetim odağı düzeylerinin hem iç denetimli hem dış denetimli olduğu söylenebilir. $(116-29=87/3=29; 29,0-58,0: \text{dıştan denetimli}; 58,1-87,0: \text{iç-dış denetimli}; 87,1-116,0: \text{içten denetimli})$

Tablo 3. Ortaokul Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Sosyal Anksiyete	Kız	133	40,64	12,62	247	.572	.56
	Erkek	116	39,77	11,17			
Denetim Odağı	Kız	133	79,30	10,08	247	-1,325	.18
	Erkek	116	81,08	11,08			

Tablo 3'te ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeyleri karşılaştırılması incelendiğinde;

Sosyal anksiyete alt boyutunda, kız öğrencilerin $X=40,64\pm 12,62$, erkek öğrencilerin ise $X=39,77\pm 11,17$ ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arası yapılan bağımsız t testi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir [$t(.572)=0,56$, $p>0,5$]. Bulguların sonucuna göre, cinsiyet değişkeninin sosyal anksiyete üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Denetim odağı alt boyutunda, kız öğrencilerin $X=79,30\pm 10,88$, erkek öğrencilerin ise $X=81,08\pm 11,08$ ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arası yapılan bağımsız t testi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir [$t(-1,325)=0,18$, $p>0,05$]. Bulguların sonucuna göre, cinsiyete değişkeninin denetim odağı üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Ortaokul Öğrencilerinin Aktif Olarak Spor Yapma Durumlarına Göre Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Yapma Durumu	N	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Sosyal Anksiyete	Aktif Sporcu	200	40,17	11,76	247	.386	.70
	Spor Yapmayan	49	40,51	12,83			
Denetim Odağı	Aktif Sporcu	200	80,26	10,45	247	-.155	.87
	Spor Yapmayan	49	79,61	11,16			

Tablo 4'te ortaokul öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması incelendiğinde;

Sosyal anksiyete alt boyutunda, aktif spor yapan öğrencilerin $X=40,17\pm 11,76$, spor yapmayan öğrencilerin $X=40,51\pm 12,83$ ortalama puana sahip oldukları

görülmektedir. Gruplar arası yapılan bağımsız t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir [$t(.386)=0,70$, $p>0,05$].

Denetim odağı alt boyutunda, aktif spor yapan öğrencilerin $X=80,26\pm 10,45$ spor yapmayan öğrencilerin $X=79,61\pm 11,16$ ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arası yapılan bağımsız t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır [$t(-.155)=0,87$, $p>0,05$].

Tablo 5. Ortaokul Öğrencilerinin Yaptıkları Spor Türüne Göre Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ö lç	Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	Vary. Kay.	Kar. Top.	sd	Kar. Ort.	F	p	Fark
Sosyal Anksiyete	1.Branş Yok	36	43,66	11,25							
					G.Arası	823,955	3	274,652			
	2.Bireysel Spor	53	40,18	11,71							
	3.Takım Sportu	51	41,56	13,57	G. İçi	34681,595	245	141,558	1,940	.12	-
	4.Her İkisi	109	38,55	11,34							
	Toplam	249	40,25	11,96	Genel	35505,550	248				
Denetim Odağı	1.Branş Yok	36	75,11	10,03							
					G.Arası	1075,268	3	358,423			
	2.Bireysel Spor	53	80,83	10,02							
	3.Takım Sportu	51	80,64	9,59	G. İçi	26679,341	245	109,342	3,278	.02	1-4
	4.Her İkisi	109	81,22	11,15							
	Toplam	249	80,13	10,60	Genel	27754,609	248				

Tablo 5'te ortaokul öğrencilerinin yaptıkları spor türüne göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması ele alındığında;

Sosyal anksiyete alt boyutlarında, branşı olmayan öğrencilerin $X=43,66\pm 11,25$ bireysel spor yapan öğrencilerin $X=40,18\pm 11,71$, takım sporu yapan öğrencilerin $X=41,56\pm 13,57$, hem bireysel spor hem takım sporu yapan öğrencilerin $X=38,55\pm 11,34$, ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi

(ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir [$F(1,940)=0,12, p>0,05$]. Bulguların sonucunda, spor türünün sosyal anksiyete üzerinde etkisi görülmemektedir.

Denetim odağı alt boyutlarında, branşı olmayan öğrencilerin $X=75,11\pm 10,03$, bireysel spor yapan öğrencilerin $X=80,83\pm 10,02$ takım sporu yapan öğrencilerin $X=80,64\pm 9,59$ hem bireysel spor hem takım sporu yapan öğrencilerin $X=81,22\pm 11,15$ ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Aritmetik ortalamaların spor türü değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F(3,278)=0,02, p<0,05$]. Anova sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post-hoc analiz tekniğinden Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği kullanılmıştır. Bulguların sonucuna göre, denetim odağı alt boyutlarından hem bireysel hem de takım sporu yapan öğrencilerin, branşı olmayan öğrencilere kıyasla daha fazla içten denetimli olduğu söylenebilir.

Tablo 6. Ortaokul Öğrencilerinin Spor Yapma Sıklıklarına Göre Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ö lç	Sıklık	N	\bar{X}	Ss	Vary. Kay.	Kar. Top.	sd	Kar. Ort.	F	p
Sosyal Anksiyete	1. Yapmayan	49	40,51	12,83	G. Arası	446,711	4	111,678		
	2. Haf. Bir Gün	52	42,42	11,89						
	3. Haf. İki Gün	54	39,61	10,90	G. İçi	35012,832	244	143,495		
	4. Haf. Üç Gün	38	40,39	11,81						
	5. Ayda Bir Gün	56	38,48	12,37	Genel	35459,542	248			
	Toplam	249	40,24	11,95						
Denetim Odağı	1. Yapmayan	49	79,61	11,16	G. Arası	62,823	4	15,706		
	2. Haf. Bir Gün	52	80,86	12,14						
	3. Haf. İki Gün	54	80,12	10,76	G. İçi	27692,535	244	113,494		
	4. Haf. Üç Gün	38	79,44	9,97						
	5. Ayda Bir Gün	56	80,39	8,91	Genel	27755,357	248			
	Toplam	249	80,13	10,57						

Tablo 6’da ortaokul öğrencilerinin spor yapma sıklıklarına göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması incelendiğinde;

Sosyal anksiyete alt boyutlarında, spor yapmayan öğrencilerin $X=40,51\pm 12,83$, haftada bir gün spor yapan öğrencilerin $X=42,42\pm 11,89$, haftada iki gün spor yapan öğrencilerin $X=39,61\pm 10,90$ haftada üç gün spor yapan öğrencilerin $X=40,39\pm 11,81$, ayda bir gün spor yapan öğrencilerin $X=38,48\pm 12,37$ ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F(0,778)=0,54$, $p>0,05$]. Diğer bir ifadeyle, spor yapma sıklıklarının sosyal anksiyete üzerinde etkisi yoktur.

Denetim odağı alt boyutlarında, spor yapmayan öğrencilerin $X=79,61\pm 11,16$, haftada bir gün spor yapan öğrencilerin $X=80,86\pm 12,14$, haftada iki gün spor yapan öğrencilerin $X=80,12\pm 10,76$, haftada üç gün spor yapan öğrencilerin $X=79,44\pm 9,97$, ayda bir gün spor yapan öğrencilerin $X=80,39\pm 8,91$ ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F(0,138)=0,96$, $p>0,05$]. Spor yapma sıklığının denetim odağı üzerinde etkisi görülmemektedir.

Tablo 7. Ortaokul Öğrencilerinin Spor Yaptıkları Ortama Göre Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölç.	Ortam	N	\bar{X}	Ss	Vary. Kay.	Kar. Top.	sd	Kar. Ort.	F	p
Sosyal Anksiyete	1. Spor Yapmayan	49	39,75	13,07	G. Arası	350,363	4	87,591	.609	.65
	2. Kulüp	50	40,18	11,00						
	3. Okul Takımı	37	41,48	9,92	G. İçi	35109,179	244	143,890		
	4. Diğer	48	41,89	12,38						
	5. Akranlar İle	65	38,72	12,62	Genel	35459,542	248			
	Toplam	249	40,24	11,95						
Denetim Odağı	1. Spor Yapmayan	49	80,67	11,37	G. Arası	238,026	4	59,506	.528	.71
	2. Kulüp	50	78,56	10,95						
	3. Okul Takımı	37	79,24	10,38	G. İçi	27517,332	244	112,776		
	4. Diğer	48	81,14	8,37						
	5. Akranlar İle	65	80,70	11,34	Genel	27755,357	248			
	Toplam	249	80,13	10,57						

Tablo 7’de ortaokul öğrencilerinin spor yaptıkları ortama göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması incelendiğinde;

Sosyal anksiyete alt boyutlarında, spor yapmayan öğrencilerin $X=39,75\pm 13,07$, bir kulüpte spor yapanların $X=40,18\pm 11,00$, okul takımında spor yapanların $X=41,48\pm 12,38$, diğer ortamlarda spor yapanların $X=41,89\pm 12,38$, akranları ile beraber spor yapanların $X=38,72\pm 12,62$ ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F(0,609)=0,65$, $p>0,05$]. Öğrencilerin spor yaptıkları ortama göre sosyal anksiyete üzerinde etkisi görülmemektedir.

Denetim odağı alt boyutlarında, spor yapmayan öğrencilerin $X=80,67\pm 13,37$, bir kulüpte spor yapanların $X=78,56\pm 10,95$ okul takımında spor yapanların

$X=79,24\pm 10,38$, diğer ortamlarda spor yapanların $X=81,14\pm 8,37$, akranları ile beraber spor yapanların $X=80,70\pm 11,34$ ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F(0,528)=0,71$, $p>0,05$]. Öğrencilerin spor yaptıkları ortama göre denetim odağı üzerinde etkisi görülmemektedir.

Tablo 8. Ortaokul Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitelerine Göre Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölç.	Aktivite	N	\bar{X}	Ss	Vary. Kay.	Kar. Top.	sd	Kar. Ort.	F	p
Sosyal Anksiyete	1.Dolaşmak	47	43,00	10,25	G. Arası	791,201	4	197,800	1.392	.23
	2.Tv İzlemek	38	42,00	10,58						
	3.Spor Yap.	36	40,27	11,17	G. İçi	34668,341	244	142,083		
	4.Oyun Oyn.	42	39,09	11,65						
	5.Diğer	86	38,50	13,60	Genel	35459,542	248			
	Toplam	249	40,24	11,95						
Denetim Odağı	1. Dolaşmak	47	80,00	8,85	G. Arası	1045,031	4	261.258	2.387	.052
	2.Tv İzlemek	38	76,71	8,79						
	3.Spor Yap.	36	78,00	9,25	G. İçi	26710,327	244	109.469		
	4.Oyun Oyn.	42	80,69	10,37						
	5.Diğer	86	82,34	12,28	Genel	27755,357	248			
	Toplam	249	80,13	10,57						

Tablo 8’de ortaokul öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması incelendiğinde;

Sosyal anksiyete alt boyutlarında, serbest zaman aktiviteye bağlı olarak dışarıda dolaşmayı tercih eden öğrencilerin $X=43,00\pm 10,25$ ortalama puana sahiptir. Sırasıyla; televizyon izleyenlerin $X=76,71\pm 8,79$, spor yapanların $X=78,00\pm 9,25$

oyun oynayanların $X=39,09\pm 11,65$ diğer aktiviteleri tercih edenlerin $X=38,50\pm 9,25$ ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F(1,392)=0,23$, $p>0,05$]. Öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine göre sosyal anksiyete üzerinde etkisi görülmemektedir.

Denetim odağı alt boyutlarında, serbest zaman aktivitesine bağlı olarak dışarıda dolaşmayı tercih eden öğrencilerin $X=80,00\pm 8,85$ ortalama puana sahiptir. Sırasıyla; televizyon izleyenlerin $X=42,00\pm 10,58$, spor yapanların $X=40,27\pm 11,17$, oyun oynayanların $X=80,69\pm 10,37$, diğer aktiviteleri tercih edenlerin $X=82,34\pm 12,28$ ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F(2,387)=0,052$, $p>0,05$]. Öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine göre denetim odağı üzerinde etkisi görülmemektedir.

Tablo 9. Ortaokul Öğrencilerinin Beden Kitle İndekslerine Göre Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölç.	Aktivite	N	\bar{X}	Ss	Vary. Kay.	Kar. Top.	sd	Kar. Ort.	F	p
Sosyal Anksiyete	1.Zayıf	81	39,69	12,74	G.Arası	212,098	2	106,049	.740	.47
	2.Normal	144	40,92	11,34	G. İçi	35247,444	246	143,282		
	3. Kilolu	24	38,00	12,96	Genel	35459,542	248			
	Toplam	249	40,24	11,95						
Denetim Odağı	1.Zayıf	81	78,56	11,72	G.Arası	305,529	2	152,765	1,369	.25
	2.Normal	144	80,99	9,90	G. İçi	27449,828	246	111,585		
	3. Kilolu	24	80,29	10,26	Genel	27755,357	248			
	Toplam	249	80,13	10,57						

Tablo 9’da ortaokul öğrencilerinin beden kitle indekslerine göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması incelendiğinde;

Sosyal anksiyete alt boyutlarında, beden kitle indekslerine bağlı olarak zayıf olan öğrencilerin $X=39,69\pm 12,74$, normal öğrencilerin $X=40,92\pm 11,34$, kilolu öğrencilerin $X=38,00\pm 12,96$ ortalama puanlara sahip oldukları görülmektedir. Anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F(0,740)=0,47$, $p>0,05$]. Öğrencilerin beden kitle indekslerinin sosyal anksiyete üzerinde etkisi görülmemektedir.

Denetim odağı alt boyutlarında, beden kitle indekslerine bağlı olarak zayıf olan öğrencilerin $X=78,56\pm 11,72$ normal öğrencilerin $X=80,99\pm 9,90$ kilolu öğrencilerin $X=80,29\pm 10,26$ ortalama puanlara sahip oldukları görülmektedir. Anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F(1,369)=0,25$, $p>0,05$]. Öğrencilerin beden kitle indekslerinin denetim odağı üzerinde etkisi görülmemektedir.

Tablo 10. Sosyal Anksiyete ile Denetim Odağı Arasındaki Korelasyon

	<i>Denetim Odağı</i>
<i>Sosyal Anksiyete</i>	<i>r</i> -.388**

** $p<.01$

Tablo 10’da sosyal anksiyete ve denetim odağı arasındaki korelasyon ilişkisi ele alındığında;

Sosyal anksiyete ve denetim odağı arasındaki Pearson Çarpımı Moment Korelasyon analizi sonucunda; puanlar açısından istatistiksel olarak fark negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,388$; $p<0,05$). Korelasyon katsayısı negatif yönde olduğunda iki değişken arasında ters ilişki olduğu bilinmektedir. Denetim odağı ölçeğinin, her bir faktöründen alınan yüksek puan bireyin içten denetimli olduğunu, düşük puan ise dıştan denetimli olduğunu gösterdiğine göre, dıştan denetimli bireylerin puanları arttıkça sosyal anksiyete düzeylerinin de arttığı yorumu yapılabilir. Diğer bir ifadeyle, içten denetimli öğrencilerin dıştan denetimli öğrencilere kıyasla daha az sosyal anksiyete düzeyine sahip olduğunu ifade etmek mümkündür.

8. TARTIŞMA

Bu bölümde, ortaokul öğrencilerinin sosyal anksiyete ve denetim odağı adı verilen kişilik değişkenlerinin spor yapma durumu ve bazı değişkenlerin (cinsiyet, spor yapma ortamı, spor yapma sıklığı, beden kitle indeksi, serbest zamanı değerlendirme) tartışılması ve yorumlanması yer almaktadır. Araştırmada elde edilen bulguların tartışılması tablolar listesinde yer alan sıralamaya uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2' de elde edilen bulgular, ortaokul öğrencilerinin sosyal anksiyete ve denetim odağının (kişilik değişkenleri) betimsel istatistiklerini yansıtmaktadır. Bu bulguların sonucunda, ortaokul öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerinin genel olarak düşük olduğu belirtilmiştir ($40,24 \pm 11,95$). Bu açıklama, ölçekten alınabilecek en düşük (18) ve en yüksek (90) puanlar dikkate alındığından dolayı ifade edilmektedir. Demir (1997), çocuk ve ergenlerde sosyal fobinin epidemiyolojik çalışmasını incelediği araştırmasında “Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği (ÇSAÖ)” $43,36 \pm 12,08$ ve “Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği (ÇESFÖ)” $52,52 \pm 14,86$ ortalama puan sahip olduklarını saptamıştır. ÇSAÖ' dan en düşük (18) en yüksek (90) puanlar dikkate alındığında çocukların sosyal anksiyete düzeyleri genel olarak düşük ifade edilebilir. Aynı şekilde ÇESFÖ için en düşük (25) ve en yüksek (125) puanlar dikkate alındığında çocuk ve ergenlerde de sosyal fobi düzeyini düşük olarak belirtmek mümkündür. Güney (2018), ergenlerde beden imgesi ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerini incelediği çalışmasında “Ergenler için Sosyal Anksiyete Ölçeği” kullanmıştır. Ölçek, incelendiği zaman en düşük (22) ve en yüksek (110) puanlar dikkate alındığında “sosyal kaygı genel” puan ortalamasının ($49,640 \pm 13,937$) düşük olduğu söylenebilir. Her iki bulgudan elde edilen sonuç araştırmacının kendi çalışmasını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. **Tablo 2'** ye ait elde edilen diğer bulgu ise ortaokul öğrencilerinin denetim odağı (kişilik değişkenleri) puanlarının betimsel istatistikleridir. Araştırmada elde edilen iç-dış denetim odağı ölçeği puan ortalaması $80,13 \pm 10,57$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük (29) ve en yüksek (116) puanlar dikkate

alındığında öğrencilerin denetim odağı düzeylerinin hem iç denetimli hem dış denetimli olduğu söylenebilir. Rotter (1966), bir davranışın sonucunda birey, meydana gelen davranışın sonucunu kendisi tarafından gerçekleştiğini düşünüyor ve olayın sonucuna ilişkin rasyonel ve yapıcı bir yaklaşımı söz konusu ise bu olayı içten denetimli olarak adlandırmaktadır. Aksi halde birey, gerçekleşen bir olayın davranışsal sonucunu etkileyen faktörleri kendisi dışında gerçekleştiğine inanıyor ve başkalarının etkisi altında kalıyorsa (şans, talih, kader, başka insanlar, tanrı vb.) bu durumu dıştan denetimli olarak adlandırmaktadır. Burçak (2012), iç denetim programının ergenlerin denetim odağı, öğrenilmiş güçlülük ve savunma mekanizmalarını kullanma biçimleri üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında, Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeğini (RİDKOÖ) kullanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test-son test ortalama puanlarını belirttiği çalışmada farklılığın deney grubunun ön test (141.60±5.88) son test puanları (112,80±19,27) arasında bulmuştur. Ortalama puanlar dikkate alındığında son test puanlarının azaldığı görülmektedir. Bu nedenle öğrencilerin denetim odakları düzeyinin dışsallıktan içsellığe doğru değiştiğini belirtmek mümkündür. Elde edilen bulgular, araştırmacının kendi sonuçları ile örtüşmediğinden çalışmayı desteklemeyen bir durum söz konusudur.

Tablo 3'e ait elde edilen bulgular, ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Bulguların sonucunda, gruplar arası yapılan bağımsız t testi sonucunda sosyal anksiyete alt boyutunda ($p>0,05$) ve denetim odağı alt boyutunda ($p>0,05$) anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Diğer bir ifadeyle, cinsiyet değişkeninin sosyal anksiyete ve denetim odağı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi görülmemektedir. Fakat ortalama puanlar dikkate alındığında sosyal anksiyete düzeyi erkeklerin lehinde olduğunu göstermektedir. Denetim odağında ortalama puanlara bakıldığında erkeklerin daha içten denetimli olduğu söylenebilir. Aksoy ve Mağden (1994), incelediği bir çalışmada lise son sınıfa giden öğrencilerin denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerini ele almıştır. Araştırmanın sonucunda bulgular incelendiğinde, denetim odağı ve cinsiyet arasında anlamlı farkın olmadığını belirtmiştir ($p>0,05$). Ulutaş ve Demiriz (2003), 9-12 yaş çocuklarının kaygı düzeylerinin cinsiyet ve diğer bazı değişkenlere göre incelediği çalışmalarında, kız çocuklarının kaygı puan ortalamalarının erkek çocukların kaygı puan ortalamalarından yüksek olduğunu tespit etmiştir. Başaran (2008), sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin

bazı değişkenlere göre incelediği çalışmada, cinsiyet değişkeninin sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulamazken ($p>0,05$) durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılık tespit etmiştir ($p<0,05$). Dimech ve Seiler (2010), ocuklarda spora ders dışı katılım ve sosyal anksiyete belirtileri arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında, sosyal anksiyete puanlarının cinsiyet değişkenine göre değiştiğini belirtmiştir ($p<0,05$). Bulguların sonucuna göre, kız öğrencilerin sosyal anksiyete belirtilerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bulguların sonucundan hareketle araştırmacının çalışması ile yapılan çalışma arasında benzerlik bulunmamaktadır. Aral ve Başar'ın çocukların kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelediği çalışmasında, çocukların kaygı düzeylerinde cinsiyet değişkeninin farklılık yaratmadığını saptamıştır ($p>0,05$). Diğer bir farklı çalışmada da çocukların kaygı düzeylerine ilişkin bir çalışma yapılmıştır. Sonuç, ocukların kaygı düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$) (Alisinanoğlu ve Ulutaş 2003). Denetim odağının bazı değişkenlere göre ele alındığı bir çalışmada, sporcuların denetim odağı puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık ($p>0,05$) gösterdiği saptanmıştır (Gencer ve İlhan 2014).

Tablo 4'de yer alan bulgular, ortaokul ğrencilerinin aktif olarak spor yapma durumlarına göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Elde edilen sonuca göre gruplar arası yapılan bağımsız t testi sonucunda sosyal anksiyete alt boyutunda ($p>0,05$) ve denetim odağı alt boyutunda ($p>0,05$) anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak ortalama puanlar dikkate alındığı zaman aktif olarak spor yapan öğrencilerin, hiç spor yapmayan öğrencilere kıyasla anksiyete düzeyinin daha düşük olduğu görülmektedir. Denetim odağı alt boyutlarında ortalama puanlar dikkate alındığı zaman aktif spor yapan öğrencilerin, hiç spor yapmayan öğrencilere göre daha içten denetimli olduğu söylenebilir. Başka bir ifadeyle, spor yapmayan öğrencilerin dıştan denetimlilik düzeyi daha yüksek olarak ifade etmek mümkündür. Steptoe ve arkadaşları (1989), sosyal kaygı bozukluğuna sahip olan bireylerde, kaygı durumu ve bazı değişkenlerin sporun üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın verilerine göre, sporun düzenli aşamalarda gerçekleştirilmesinde sosyal kaygısı olan bireylerin kaygı düzeylerinde istikrarlı bir düşüş gözlemlenmiştir. Mumcu (2005), sosyal anksiyete ve fiziksel aktivite yapma durumlarını incelediği betimsel bir çalışmasında; düzenli yapılan fiziksel aktivitenin,

sosyal anksiyete düzeyinin giderilmesinde pozitif yönde etkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca orta düzeyde bir fiziksel aktivitenin dâhil sosyal anksiyete düzeyinin giderilmesine yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Marijana (2010), sporcularda motivasyonel yaklaşım ve denetim odağı algısında eğitmenin rolü adlı çalışmasında, içten denetimli sporcuların davranışlarının motivasyonel yaklaşım tarzını desteklediğini belirtmektedir. Şen (2015), yaptığı çalışmada, spor yapan öğrencilerin anksiyete puanlarının spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı şekilde düşük bulmuştur. Diğer bir ifadeyle, spor yapan öğrencilerin anksiyete düzeyi spor yapmayan öğrencilere oranla daha düşüktür. Elde edilen sonuç, araştırmacının bulgularını destekler niteliktedir. Arslan (2011), ilköğretim öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre depresyon ilişkisini incelediği çalışmasında, spor yapan öğrencilerin depresyon puanları ile spor yapmayan öğrencilerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulmuştur ($p<0,05$). Spor yapan öğrencilerde depresyon durumu spor yapmayan öğrencilere göre daha düşüktür. Verilerin sonucu, yapılan çalışmaya benzer sonuçlar taşımaktadır. Anksiyete, stres, depresyon ve fobi gibi kavramlar, sosyal anksiyete ile ilişkili durumlara başlığı altında kavramsal çerçevede yer almaktadır. Anksiyete ve diğer kavramlar arasında somatik, davranışsal ve fizyolojik sonuçlar arasında benzerlik durumu olduğundan tartışma kısmında da bahsedilmiştir. Krueger (2005), sporcu yaralanmalarında denetim odağının rolünü incelediği farklı bir çalışmada, sporcuların fiziksel aktivite esnasındaki yaralanmalarında denetim odağının etkisinin bir rolü olmadığına dikkat çekmiştir. Selcen (2009), denetim odağı eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin denetim odaklarına olan etkisini incelediği çalışmasında, denetim odağı eğitimi sonrasında deney grubunun denetim odağı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düşüş saptanmıştır. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin denetim odakları dıştan içe doğru bir değişim göstermiştir. Bu sonuç, araştırmacının kendi verileri ile kıyaslandığında çalışmayı desteklemeyen bir istatistiğin olduğu ortadadır. Koca ve arkadaşları (2003), denetim odağının spor branşı, spor deneyimi ve diğer bazı değişkenlere göre incelediği çalışmasında, kız ve erkek sporcuların denetim odağı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın görüldüğü kız sporcuların erkek sporculara göre daha içten denetimli oldukları belirtilmiştir. Baştürk (2005), futbolcuların denetim odaklarının bazı değişkenlere göre incelediği çalışmasında, 14-16 yaş grubunda futbol oynayan bireylerin daha çok içsel denetimli kişilik değişkenine sahip olduklarını bulmuştur.

Tablo 5'te yer alan bulgularda, ortaokul öğrencilerinin yaptıkları spor türüne göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması verilmiştir. Bulguların sonucunda, sosyal anksiyete alt boyutunda yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Bu durum branşı olmayan, bireysel spor yapan, takım sporu yapan ve hem bireysel hem takım sporu yapanların sosyal anksiyete üzerinde etkisi yoktur şeklinde de ifade edilebilir. Fakat sosyal anksiyete alt boyutlarında ortalama puanlar dikkate alındığında takım sporu yapanların puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bulguların ışığında takım sporu ile uğraşan bireylerin yarış/maç kazanma, antre edilme süresi ve diğer bazı değişkenler ile ilişkisinden kaynaklandığını ifade etmek mümkündür. Ancak ortalamaların geneline bakılırsa sosyal anksiyete düzeyi hem bireysel hem de takım sporu yapanların lehindedir. Peter ve arkadaşları (2000), atletik durumlarda spor ve sosyal anksiyetenin geliştirilmesini bazı değişkenlere göre inceledikleri çalışmalarında, bireysel spor ile uğraşan sporcuların sosyal anksiyete düzeyi ile arasında pozitif ilişkinin olduğunu fakat bu durumun takım sporu ile uğraşanlarda negatif bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Civan ve arkadaşları (2010), bireysel ve takım sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması çalışmasında, müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi bakımından bireysel sporla uğraşanların, sürekli kaygı düzeyi bakımından ise takım sporu ile uğraşanların diğerlerine göre önemli ölçüde farklılaşma gösterdiğini ($p<0,05$) tespit etmiştir. Elde edilen sonuç, araştırmacının bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Başaran ve arkadaşları (2009), sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelemesinde sürekli kaygı puanları ve durumluk kaygı puanları spor branşlarına göre değerlendirdiğinde anlamlı farklılık bulmuştur ($p<0,05$). Zeng (2003), bireysel ve takım sporlarında sporcuların anksiyetesi ve kendine güven ilişkisini incelediği çalışmasında, takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan sporcuların anksiyete düzeyi arasında anlamlı farklılık bulmuştur ($p<0,05$). Ayrıca takım sporcuların sürekli anksiyete ve bedensel anksiyete düzeyinin bireysel sporculara göre daha düşük olduğunu saptamıştır. **Tablo 5**'te yer alan diğer önemli bulguda ise denetim odağı alt boyutunda yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Bu farklılık hem bireysel spor hem takım sporu ile uğraşan öğrencilerin branşı olmayan öğrencilere göre denetim odağı düzeyi daha içten denetimlidir. Başka bir şekilde ifade edilirse, spor branşı olmayan öğrencilerin bireysel ve takım sporu yapan

öğrencilere göre daha dıştan denetimli olduğu söylenebilir. Moore (1981), bireysel ve takım sporlarında bayan sporcuların denetim odağı düzeylerini incelediği çalışmada, bireysel ve takım sporlarında oynayan kadın sporcuların beklentilerin aksine aralarında anlamlı farklılığı bulamamıştır ($p>0,05$). Fakat takımda oynamaya devam eden sporcular ile yarışma sezonu öncesi sporu bırakanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Takımda spora devam eden sporcuların içten denetimli olma düzeyleri bırakan sporculara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6'da yer alan bulgular, ortaokul öğrencilerinin yaptıkları spor yapma sıklıklarına göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Bulguların sonucunda, sosyal anksiyete alt boyutlarında ve denetim odağı alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Bulgulara dayanarak, spor yapma sıklığı değişkeninin sosyal anksiyete ve denetim odağı üzerinde etkisi bulunmamıştır yorumu yapılabilir. Literatür taramasında doğrudan spor yapma sıklığı ile ilgili (haftada bir kez, iki kez vb.) bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Fakat düzenli yapılan/yapılmayan spor ve kaygı ilişkisine bağlı çalışmalar bu listede yer alması mümkündür. McCann ve Holmes (1984), aerobik egzersiz olarak yapılan düzenli fiziksel aktivitenin depresyon üzerine etkilerini araştırmıştır. Aerobik egzersiz aktivitesinin depresyon durumunu azaltmada önemli etkisi olduğunu belirtmiştir. Canan (2010), düzenli sporun anksiyete, depresyon ve diğer bazı değişkenlere göre incelediği çalışmada, düzenli olarak spor yapmanın anksiyete üzerine olumlu etkisini ifade etmektedir. Hastürk ve Şenışık (2019), düzenli egzersiz yapan ve yapmayan ergenlerde depresyon düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, düzenli egzersiz yapan ergen bireylerin Beck depresyon ölçeğinden alınan ortalama puanın egzersiz yapmayan ergenlere göre anlamlı şekilde düşük bulmuştur ($p>0,05$). Sonuç olarak, düzenli spor yapan ergenlerin depresyon düzeyleri spor yapmayan ergenlere göre daha düşük düzeydedir. Müfredat uygulamalarında düzenli egzersiz uygulamasının erken ergenlik döneminde benlik saygısı ve sürekli kaygı durumunun incelenmesi çalışmada, düzenli spor yapmanın sürekli kaygı durumunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Spor yapan erken ergenlik dönemlerindeki öğrencilerin kaygı düzeyleri diğer öğrencilere oranla daha düşük seviyede olduğu saptanmıştır (Binsinger ve ark. 2006). Düzenli egzersizin anksiyete ve depresyon arasındaki

ilişkinini araştıran Beem (2006), düzenli yapılan egzersizin anksiyete ve depresyon arasında yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğunu vurgulamıştır. Anksiyete ve depresyonun azalmasında egzersizin büyük ölçüde önemi vurgulayan ayrıca denetim odağına ilişkin başka çalışmalarda bulunmaktadır (Moor ve ark. 2008; Carek ve ark. 2011; Slenker ve ark. 1985).

Tablo 7'de yer alan bulgular, ortaokul öğrencilerinin yaptıkları spor ortamına göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Bulguların sonucunda, sosyal anksiyete alt boyutlarında ve denetim odağı alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, okul takımında spor yapan, kulüpte spor yapan ve akranları ile birlikte spor yapan öğrencilerin bu değişken açısından sosyal anksiyete ve denetim odağı üzerinde etkisi görülmemiştir. Fakat sosyal anksiyete alt boyutlarında ortalama puanlar dikkate alındığında okul takımında spor yapanların kaygı düzeyleri yüksek olduğu görülmektedir. Buna benzer sonuç bireysel ve takım sporlarında ele alınan takım sporu ile uğraşanların kaygı düzeylerinin yüksek olmasıdır (Bkz. Tablo 5). Alt boyutlarda ortalama puanlarının akanlar ile beraber yapılan spor ortamının lehinde olmasıdır. Denetim odağı açısından ortalama puanlar dikkate alındığı zaman bir spor kulübü ortamında spor yapanların diğer ortamlarda spor yapanlara göre daha içten denetimli olduğu belirtilmektedir. Bunun sebebi, kulüpte spor yapan bireylerin dayanışma içinde olması, bir antrenör tarafından eğitilmesi ya da başarı için gerekli olan stratejilerin kullanılması gibi faktörler olabilmektedir. Hentbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından ele alınmasını inceleyen Nacar ve arkadaşları (2011), örneklem grubunu Türkiye Üniversiteler Federasyonu tarafından düzenlenen müsabakaya katılanlar arasından almıştır. Bu bağlamda sporcuların bir kulüpte spor yapıyor değişkeni savunulabilir. Araştırmanın sonucunda, federasyona bağlı olarak müsabakaya katılan sporcuların sürekli kaygı düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, sporcuların müsabık olması ve yoğun şekilde antre edilmesi ve üzerlerinde başarı gibi sorumlulukların olmasıyla ayrıca yorumlanabilir. Altın (2009), spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin bazı değişkenlere göre denetim odaklarını incelediği çalışmasında, spor türünün denetim odağı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını saptamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8'de yer alan bulgular, ortaokul öğrencilerinin yaptıkları serbest zaman aktivitelerine göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Bulguların sonucunda sosyal anksiyete alt boyutlarında ve denetim odağı alt boyutlarında yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, dışarıda dolaşanlar, televizyon izleyenler, spor yapanlar ve oyun oynayanların sosyal anksiyete ve denetim odağı üzerinde etkisi görülmemiştir. Sosyal anksiyete alt boyutlarında ortalama puanlar diğer serbest aktivitelere katılanların lehindedir. Fakat denetim odağı alt boyutları dikkatli şekilde incelendiği zaman anlamlı farklılık değeri ($p>0,052$) şeklinde bulunmuştur. Bu sonucu serbest zaman aktivitelerinin denetim odağı üzerinde düşük düzeyde anlamlı olarak yorumlanması çalışmanın sonuçlarına ayrı bir perspektif katacaktır. Fakat sonuç, istatistiksel açıdan anlamlı çıkmadığı için gruplar arasında bir yorum yapmak sağlıklı olmayacaktır. Duke ve arkadaşları (2013), 6-14 yaşlarında çocukların kamp deneyimlerinin denetim odağı üzerindeki etkisi üzerine inceledikleri çalışmada, kamp yaşantısının çocukların denetim odakları üzerinde dışsallıktan içsellığe doğru farklılaştığını vurgulamıştır. Temel (2017), lise öğrencilerinin spor yapma durumlarının bazı değişkenlere göre incelediği çalışmada, öğrencilerin spor yapma değişkeni ile boş zamanı değerlendirme aktiviteleri arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Tablo 9'da yer alan bulgular, ortaokul öğrencilerinin beden kitle indekslerine göre (zayıf, normal, kilolu) sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Bulguların sonucunda sosyal anksiyete alt boyutlarında ve denetim odağı alt boyutlarında yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Diğer bir deyişle, öğrencilerin zayıf, normal ve kilolu olma durumlarının sosyal anksiyete ve denetim odağı üzerinde bir etkisi yoktur. Denetim odağı alt boyutlarında ortalama puanların zayıf olanların lehinde olduğu görülmektedir. Özetle, zayıf olan öğrencilerin diğerlerine kıyasla daha içten denetimli olduğu söylenebilir. Beden kitle indeksi değişkeninin doğrudan sosyal anksiyete ve denetim odağı araştırmalarına literatür taramalarında rastlanılmamıştır. Ancak beden kitle indeksi ve spor yapma durumu arasındaki bazı bulgulara rastlanılmıştır. Banfil ve Fabbrol (2006), Farklı spor dallarında elit sporcuların beden kitle indeksi ve bazı değişkenler arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmada, farklı spor dallarında yarışan elit sporcuların farklı

antrenman türleri ve yarışma sezonu ile beden kitle indeksleri arasında pozitif ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Levin ve arkadaşları (1999), Amerika'da ki ergen bireyler arasında beden kitle indeksi ve fiziksel aktiviteyi ele aldıkları çalışmada, Amerika'da ki lise öğrencileri arasında zayıf, kilolu ve aşırı kiloluların fiziksel aktivitelerini araştırmayı amaçlamışlardır. Beden kitle indeks kategorilerinin yüzdelerini zayıf $5\% \leq$, kilo için riskli $\% > 5$ ve $\% 15 \leq$, normal kilolu $\% 15 >$ ve $\% 85 \leq$, aşırı kilo için risk $\geq \% 85$ ve $\% 95 <$, aşırı kilolu/obez $\% 95 \geq$ şeklinde sınıflandırmışlardır. Bulguların sonucunda, zayıf olan ve aşırı kilolu olan ergenlerin normal kilolu olanlara göre fiziksel aktivite yapması daha az muhtemeldir. Altıntaş ve arkadaşları (2012), fiziksel aktivite düzeyi ve beden kitle indeksinin ergenlerin psikolojik zindeliklerindeki rolünü araştırdıkları çalışmalarında, beden kitle indeksinin fiziksel aktivite düzeyinde farklılaşma olmadığını fakat bu durum ergenlerin psikolojik zindeliklerinde önemli bir yere sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 10'da yer alan bulgular, sosyal anksiyete ve denetim odağı arasındaki korelasyon ilişkisini yansıtmaktadır. Bu verilerin ışığında, sosyal anksiyete ve denetim odağı puanları arasındaki fark negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.388$; $p < 0,05$). Korelasyon ilişkisi denetim odağı puanlarının yönünde bir farklılık göstermiştir. Denetim odağı ölçeğinde her bir faktörden alınan yüksek puanın bireyin içten denetimli olduğunu, düşük puanın ise dıştan denetimli olduğunu belirtmesine dayanarak, negatif anlamlı ilişki sonucu dıştan denetimli öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyinin içten denetimli olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Diğer bir yaklaşım ele alındığında, içten denetimli öğrenciler dıştan denetimli öğrencilere kıyasla daha az sosyal anksiyete düzeyine sahiptir yorumunu belirtmek mümkündür. Sosyal anksiyete ve denetim odağı arasındaki korelasyon incelendiği zaman kapsamlı bir çalışmanın olmadığı ve buna ilişkin sınırlı kaynağın bulunduğunu ifade etmek mümkündür. Archer (1979), sosyal anksiyete ve denetim odağı arasındaki ilişkide anksiyete türlerini üç şekilde ele almıştır. Bunlar; genel durum anksiyete, belirgin özel anksiyete ve durumluk anksiyetesi olarak ifade edilmiştir. Araştırmanın sonucu, dışsal denetimliliğin yüksek düzeyde genel durum anksiyetesi ile ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca dışsal denetimlilik ile sürekli kaygı arasında ilişkisi bulunmuştur. Ancak denetim odağı ile ölüm kaygısı ve sınav kaygısı gibi belirgin anksiyete durumları arasında bir ilişki bulunmamıştır. Adalbjarnardottir (1995), sosyal anksiyete ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi bazı

değişkenlere göre ele aldığı çalışmasında, sosyal anksiyetesi olan öğrencilerin kişiler arası görüşmelerde anlamlı farklılık olduğunu saptamıştır. Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip öğrencilerin kişiler arası iletişimde sosyal kaçınma belirtileri gösterdikleri ve bunların dışsal denetime sahip olduklarını ancak sosyal açıdan aktif olan çocukların bu tarz sosyal ortamlarda sosyal kaygı belirtmeden davranış sergiledikleri ve bunların da içten denetimli olduklarını belirtmiştir.



9. SONUÇ VE ÖNERİLER

9.1 Sonuç

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar aşağıda sıralı şekilde verilmiştir.

1. Ortaokul öğrencilerinde sosyal anksiyete denetim odağına ait betimsel istatistiklerde; Çocuklar için sosyal anksiyete ölçeği puan ortalaması $40,24 \pm 11,95$ olarak tespit edilmiştir. İç-dış denetim odağı ölçeği puan ortalaması $80,13 \pm 10,57$ olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyinin genel olarak düşük, denetim odağı düzeylerinin hem iç hem dış denetimli olduğu söylenebilir.
2. Ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeyleri karşılaştırılması incelendiğinde; Sosyal anksiyete alt boyutunda ve denetim odağı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).
3. Ortaokul öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması incelendiğinde; Sosyal anksiyete alt boyutunda ve denetim odağı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).
4. Ortaokul öğrencilerinin yaptıkları spor türüne göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması ele alındığında; Sosyal anksiyete alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Denetim odağı alt boyutunda anlamlı farklılık görülmektedir ($p < 0,05$). Anova sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için post-hoc analiz tekniğinden Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği kullanılmıştır. Farklılık 1-4 maddeleri arasındadır.
5. Ortaokul öğrencilerinin spor yapma sıklıklarına göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması incelendiğinde; Sosyal anksiyete alt boyutunda ve denetim odağı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

6. Ortaokul öğrencilerinin spor yaptıkları ortama göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması incelendiğinde; Sosyal anksiyete alt boyutunda ve denetim odağı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).
7. Ortaokul öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması incelendiğinde; Sosyal anksiyete alt boyutunda ve denetim odağı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).
8. Ortaokul öğrencilerinin beden kitle indekslerine göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması incelendiğinde; Sosyal anksiyete alt boyutunda ve denetim odağı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).
9. Sosyal anksiyete ve denetim odağı arasındaki korelasyon ilişkisi ele alındığında; Sosyal anksiyete ve denetim odağı arasındaki Pearson Çarpımı Moment Korelasyon analizi sonucunda; puanlar açısından istatistiksel olarak fark negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,388$; $p<0,05$).

9.2 Öneriler

Araştırmanın kendi konusuna ve içeriğine bağlı kalarak, araştırma için elde edilen bulgular ve sonuçlar için ileride diğer çalışmalara destek sağlayabilecek öneriler aşağıda sunulmuştur.

- Ortaokul öğrencilerinde uygulanan sosyal anksiyete ve denetim odağı ölçeğinde örneklem sayısı genişletilerek daha geniş bireylere ulaşılması araştırma için farklı sonuçları elde etme imkânı sunacaktır.
- Araştırmada kullanılan denetim odağı ölçeğinin uygulanmasında ön test ve son test çalışılmasının yapılması öğrenciler üzerindeki denetim odağı düzeylerinin içten dışa veya dıştan içe doğru eğilimleri daha net şekilde ölçülebilirdi.
- Sınıf ortamında uygulanan sosyal anksiyete ve denetim odağı ölçeklerinin uygulama esnası öncesinde dersin öğretmenlerine ve öğrencilerine kavramlara ilişkin bilgilerin özet şekilde verilmesi daha uygun olurdu.

- Araştırmada elde edilen bulgulara göre okulda spor aktivitesinin daha fazla yer alması veya okul sonrasında öğrencilerin fiziksel aktivite katılımlarına teşvik edilmesi faydalı olabilirdi.
- Tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilen bu araştırmanın deneysel çalışma olarak da ele alınması diğer araştırmalara ışık tutacak nitelikte olabilir.
- Ortaokul ğrencilerine uygulanan sosyal anksiyete leğinin daha farklı veya daha spesifik sonuçları ortaya koyması için anksiyetenin diğer türlerinden olan durumluk kaygı leği, sürekli kaygı leği ve genel kaygı leğinin de uygulanması sonuçları daha geniş bakış açısı ile değerlendirme olanağı sunabilirdi.
- Sosyal anksiyete bozukluğunun görülme olasılığı ergenlik döneminde daha sık rastlanan bir psikiyatrik bozukluk olduğu için ortaokul düzeyinde bulunan öğrencilerin beden eğitimi derslerinin ğretmen merkezli bir anlayıştan uzak durması bu problemi azaltmada önemli rol oynayabilir.
- Ortaokul düzeyinde bulunan öğrencilerin beden eğitimi derslerinin içeriğinde Hellison modeli olarak adlandırılan bireysel ve sosyal sorumluluk modeli öğretmenler tarafından uygulanması sosyal anksiyete düzeyinin azalmasında önemli bir etken oluşturabilir.
- Türkiye’de genel olarak tek bir hedef üzerine yoğunlaşan beden eğitimi ders müfredatlarının bireysel ve takım sporları olarak ayrılması ve öğrenciyi merkez alan bir sistemin geliştirilmesi hem sosyal kaygı düzeyinin azalmasında hem de öğrencinin derse katılımında önemli değişmelerin habercisi olarak katkı sağlayabilir.

10. KAYNAKÇA

Akgün N. Egzersiz Fizyolojisi, 3. Baskı, I. Cilt, Ankara; 1989.

Akman S. Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. Türk Psikoloji Bülteni, 10 (34-35), 2004, s:40-56.

Aksoy A. ve Duyan M. Denetim Odağı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. YA-PA 9. Okulöncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırma Semineri. İstanbul: Yapa Yayınları, 1993.

Aksoy C. Beden Eğitimi ve Sporun Eğitime Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi SBE, 1999.

Akyol A Bilgiç P, Ersoy G. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi, Seri D-5, 2008.

Adalbjarnardottir S., How School Children Propose to Negotiate: The Role of Social Withdrawal, Social Anxiety and Locus of Control. 1995: 1739-1751.

Alnajjar Ahmet A. Adolescents Perceptions of Family Functioning in the United Arab Emirates, Adolescence. 31, 122: 1996, s:433-442.

Alisinanoğlu F., Ulutaş İ. Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğilim ve Bilim Gazi Üniversitesi 2003, Cilt: 28, Sayı: 128, 65-71.

Altın A. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Denetim Odaklarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2010.

Altunışık R., Coşkun Recai., Bayraktaroğlu Serkan., Yıldırım Engin., Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (Spss Uygulamalı). Sakarya Yayıncılık. 2010.

Alpar R. Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlilik - Güvenirlik, Detay Yayıncılık, 1. Baskı, 2010, Ankara, s: 165,166.

Al-Yogan M. Maternal Personal Resources and Children's Socioemotional and Behavioral Adjustment. Child Psychiatry Human Development, 39, 2008,s: 283-298.

Altıntaş A., Aşçı H., İşler A., Karahan B.G., Kelecek S., Özkan A., Yılmaz A., Karal M.F. The Role of Physical Activity and Body Mass Index in Psychological Well-Being of Adolescent Department of Sport Science. Başkent University. Ankara.

Aral N., Başar F. Çocukların Kaygı Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet, Sosyo Ekonomik Düzey Ve Ailenin Parçalanma Durumuna Göre İncelenmesi Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı.

Arslan C., Güllü M., Tural V. Spor Yapan Ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 5, Sayı 2, 2011.

Archer R.P., Relation between Locus of Control and Social Anxiety. Journal of Persnality Assessment, Florida Mental Health Institute. 1979.

American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fourth Edition, APA, Washington DC, 1994.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APB). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM 5) Hekimler Yayın Birliği. Ankara, 2013.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APB). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM 4) Hekimler Yayın Birliği. Ankara, 1994.

Anderson JC, Williams S, McGee R. DSM-III Disorders in Preadolescent Children. Archieves of General Psychiatry, 1987, 44: s: 69-76.

Argun Y. Anne Babaların Çocuk Yetiştirme Tutumlarının Ortaokul Öğrencilerinin Denetim Odağı Üzerine Etkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1995.

Arik I. A. Motivasyon ve Heyecana Giriş. İstanbul: Çantay Yayınevi, 1996: 310.

Artan İ. Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerine Bir Uygulama. İstanbul: Basisen Kültür ve Eğitim Yayınları; 1986.

Asendorpf J. B. Behond Social Withdrawal: Shyness, Unsociability, and Peer Avoidance. Human Development, 33, 1990, s: 250-259.

Atkinson R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. U., Bem, D. J. Introduction to Psychology. Fort Worth, TX. 1993.

Avcı M. Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt:7, Sayı:1, 2006a.

Avcı M. Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2006b, Cilt:7, Sayı:1.

Aydın A. Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir; 2006.

Aykaç T. Serbest Zaman Etkinliklerinin İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı ve Akademik Başarısına Etkisi (Kocaeli Gölcük Örneği), Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi SBE; 2007.

Aysan F., Siyez M., Baş A. Lise Öğrencilerinde Görülen Duygusal ve Davranışsal Problemler ile Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mustafa Kemal Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 2005: s: 43-58.

Baltacı G, Düzgün İ. Adolesan ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi, ISBN: 978-975-590-246-3, 2008.

Bar-Haim Y., Dan, O., Eshel, Y., Sagi-Schwartz, A. Predicting Children's Anxiety from Early Attachment Relationships. Journal of Anxiety Disorders, 2007, 21, s: 1061-1068.

Basım, N. H., Çetin, F. Meydan, C.H. Kişilerarası Çatışma Çözme, Yaklaşımlarında Kontrol Odağının Rolü. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21, 2009, s: 8-69.

Başaran H. M., Taşgın Ö., Sanioğlu A., Taşkın K. A. Sporcularda Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2009.

Baştürk D. 14-16 Yaş Futbolcuların Denetim Odağının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Ana Bilim Dalı, 2005.

Banfi G., M Del F. Relation Between Serum Creatinine and Body Mass Index in Elite Athletes Of Different Sport Disciplines Volume 40, Issue 8.

Başol G., Türkoğlu, E. Sınıf Öğretmeni Adaylarının Düşünme Stilleri ile Kontrol Odağı Durumları Arasındaki İlişki. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 1; 2009, s: 733-757.

Beck J., S. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York The Guilford Pres. 1995. Çev: Şahin, N. H. Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi. Türk Psikologlar Derneği Yayını. No:22, Ankara, 2001.

Beidel DC, Turner SM. At Risk for Anxiety. I. Psycho Pathology in the off Spring of Anxious Parents. J Am A Cad Child Adolesc Psychiatry, 36: 1997, s: 918-924.

Bernstein GA, Garfinkel BD. Social Phobia: The Overlap of Affective and Anxiety Disorders. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 25 (2): 1986, s: 235-241.

Bhende A. A Study of Sexuality of Adolescent Girls and Boys in Under Privileged Groups in Bombay. The Indian Journal of Social Work. LV (4), 1994, s: 557-571.

Biçer G. Üstün Yetenekli ve Normal Gelişim Gösteren 10-12 Yaş Grubu Çocuklarında Denetim Odağının İncelenmesi. Ankara Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü; 1999.

Binnur Y. Eğitimde Bireysel Farklılıklar, Nobel yayıncılık, Ankara, Mayıs 2006, s:245.

Bucher A. C., Karateel, March. Manegament of Physical Education and Sport. St. Lois, 1993.

Buluş M. Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 1996.

Bulut I. Aile Değerlendirme Ölçeği El Kitabı. Ankara: Özgüzelış Matbaası, 1990.

Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. 24. Basım. Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara; 2018.

Büyüköztürk, Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. 14. Baskı. Ankara: PEGEM Akademi; 2011.

Byrne B. M. Investigating Causal Links to Burnout for Elementary, Intermediate and Secondary Teachers. San Francisco. Eric Document Reproduction Service. No. ED344886, 1992.

Ceyhan A, Can, G. (Editör). Gelişim ve Öğrenme - Fiziksel Gelişim. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2002, s:43-68.

Canan F., Ataoglu A. Anksiyete, Depresyon Ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi Anadolu Psikiyatri Dergisi 2010; 11: 38-43.

Caroline B., Patrick L., Marie F. A.Regular Extra-Curricular Sports Practice Does Not Prevent Moderate Or Severe Variations in Self-Esteem Or Trait Anxiety In Early Adolescents Journal Of Sports Science And Medicine, 2006, 123-129.

Cinoğlu M., Bağcı E. İlkokullarda Serbest Etkinlikler Uygulamaları Dersinin Değerlendirilmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. Bahar, 2018, Cilt:17 Sayı:66, s: 712-727.

Clark, D., M. Cognitive Perspective on Social Phobia Chapter; 18. International Handbook Of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating To The Self and Shyness. Ed: Crozier, W.R. and Alden. L.E., John Wiley, Sons Ltd. 2001, s: 405-427.

Colangelo N., Davis, G. A. Handbook of Gifted Education, 1997.

Compas B. C, Orosan P. G., Grant, K. E. Adolescent Stres and Coping: Implications for Psycho Patalogy during Adolescence. Journal of Adolescence, 1993, 16 (3), s: 331-349.

Cowan, M. K, Child and Adolescent Health. Stanhope M., Lancaster J. Community Public Health Nursing. Fifth Edition, USA: Mosby; 2000.

Cüceloglu, D. İnsan ve Davranışı.2. Basım İstanbul: Remzi Kitabevi, 1991.

Çaha Ö. Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma. Ankara: Beta; 1999.

Çamlıyer H. Sporcularda Stres ve Stres Yaratan Faktörlere Göre Yaşanma Biçimleri. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Manisa; 1984.

Çamlıyer H., Çamlıyer H. Eğitim Bütünlüğü İçinde Hareket Eğitimi ve Oyun. 8. Baskı, 2018a, s:97-98.

Çamlıyer H., Çamlıyer H. Eğitim Bütünlüğü İçinde Hareket Eğitimi ve Oyun. 8. Baskı.2018b: s:97-98.

Dağ İ. Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayımlanmamış Doktora Tezi, 1990.

Dağ İ., Bilal, E. Eğitilebilir Zihinsel Engelli Olan ve Olmayan Çocukların Annelerinde Stres, Stresle Başa Çıkma ve Kontrol Odağının Karşılaştırılması. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi 12(2): 2005, s: 56-68.

Davies G. M. Perceived Self-Efficacy Outcome Expectancies And Negative Mood States And Stage Real Disease. Journal of Abnormal Psychology, 91, 1982, s: 241-244.

Deniz M. E. Kişisel Rehberlik, (101-143), (Editörler: M. E. Deniz ve A. Erözkan) Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Tek Ağaç Eylül Yayınları, Ankara; 2006.

Demiriz S, Ulutaş İ. 9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi Ege Eğitim Dergisi 2003 (3), 1: 1-9.

Demir T. Çocuk Ve Ergenlerde Sosyal Fobi: Epidemiyolojik Bir Çalışma. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi Bilim Dalı, 2007.

Denktaş Canel N. Ortaokul Seviyesindeki Ergenlerin Denetim Odağı Özelliklerinin Yaratıcı Düşünmeye Etkisi. Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul; 1993.

Deryakulu D. Denetim Odağı ve Epistemolojik İnançların Öğretim Materyalini Kavramayı Denetleme Türü ve Düzeyi ile İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi.

Dilbaz N. Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı. Klinik Psikiyatri Dergisi, Sayı 2, 2000, s: 3-21.

Dilbaz N., Güz H. Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları, Nöropsikiyatri Arşivi, 39 (2-3-4): 2002, s: 79-86.

Dinç B. Ergenlik Döneminde Beden İmgesinin Gelişimi Üzerine Aile, Akran ve Televizyonun Etkilerinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010.

Dinç N. Obesity Prevalence and Physical Fitness in School-aged Children. Faculty of Sports Sciences, Manisa Celal Bayar University, 2019.

Dimech A. S., Seller R. The Association Between Ektra- Curricular Sports Participation and Social Anxiety Symptoms in Children Volume:4 Issue:3, 2010, s: 191-203.

Doğan T. Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya; 2009.

Dorak N. Sosyometrik Bağlamda Reddedilen, İhmal Edilen Ve Popüler Olan 9-10 Yaş Çocuklarının Depresyon Ve Sosyal Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Mersin; 2016.

Downey G., Feldman, S. I. Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships. Journal of Personality and Social Psychology, 70(6), 1996, s: 1327-1343.

Dönmez A. Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve. Türk Psikoloji Bülteni 6 (16-17): 2000, s: 29-50.

Dönmez A., Denetim Odağı (Locus Of Control). Anakara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. Cilt18, 1984, Sayı 1-2.

Dönmezer İ. Ailede İletişim ve Etkileşim, İstanbul: 3. Basım, Sistem Yayıncılık, 2001.

Devrim A. Masalcı B. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı İç Denetim Programının Ergenlerin Denetim Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Savunma Mekanizmalarını Kullanma Biçimi Üzerindeki Etkisi, 2012.

Er F. Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeyleriyle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi EBE; 2010.

Erol N., Şahin N. Fears of Children and the Cultural Context: the Turkish Norms. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 1995,s: 85-93.

Erol N, Şahin N. Özcebe H. Çocukluk Korkuları: Korku Tarama Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri ve Gecekondu Kesimine İlişkin Norm Çalışması., *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1990, s: 31-81.

Erözkan A. Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Sosyal Anksiyete Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya; 2004.

Ertübey K. C. Çocuklarda Denetim Odağı Ölçeği Uygulanması, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir; 1988a.

Ertübey K. C. Çocuklarda Denetim Odağı Ölçeği Uygulanması, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir; 1988b.

Ethel R. Stresle Başa Çıkma Kendimizle Olumlu Diyalog. İçinde: Şahin, N. H. (Çev.). (Ed.). Stresle Başa Çıkma. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları; 1994.

Faravelli C., T. Zucchi A. Perone, R. Salmoria, B. V. Anxiety Disorders. Editorler: GRIEZ E. J. L., C. Faravelli, D. Nutt ve D. Zohar, JohnWiley, Sons Ltd, 2001.

Furmark T. Social Phobia From Epidemiology to Brain Function. Act a University at is Upsaliensis. Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Social Sciences, 2000.

Fyer A. J., S. Mannuzz, T. F. Chapman M. R. Liebowitz, D. F. Klein, A Direct Interview Family Study of Social Phobia. *Archives of General Psychiatry*, Vol.50, 1993, s: 286-293.

Galejs I. D., Pease. Parenting Beliefs and Locus of Control Orientation. *The Journal of Psychology*. Vol:120, N:5, H:501-510, 1986.

Gençöz T. Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Baş Etme Yolları. *Kriz Dergisi*. 1998, 6 (2): 9-16.

Gencer E., İlhan L. E. Badmintoncularda Denetim Odağı Yapılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi Eylem. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2014, 19 (1-4), 11-21.

Gest S. D. Behavioral İnhibition: Stability and Association with Adaptation from Childhood to Early Adulthood. Journal of Personality and Social Psychology, 72(2), 1997, s: 467-475.

Görücü A., Özdemir M., Arı R., Civan A. Bireysel Ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi Cilt:7, Sayı:1, 2010.

Gül S. K., Güneş, İ. D. Ergenlik Dönemi Sorunları Ve Şiddet, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2009, Cilt 11, Sayı: 1.

Gümüş A. E. Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara; 2002.

Güney C., 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Beden İmgesi İle Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Etkisinin İncelenmesi, Işık Üniversitesi, 2018.

Gür A. Ergenlerde Depresyon Ve Özsaygı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: H. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 1996.

Gürsoy F. Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü; 2006.

Hamarta E. Ergenlerin Sosyal Kaygıların Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. Elementary Education Online, 8 (3), 2009, s: 729-740.

Harris K. The Health Status and Risk Behaviors of Adolescents in Immigrant Families. In: Hernandez DJ, editor. Children of Immigrants: Health, Adjustment, and Public Assistance. Washington, DC: National Academy of Press; 1999. s:286-347.

Heaven P. C. L. Locus of Control and Attitudes to Authority Among Adolescent. Personality and Individual Differences. 91, 1988, s:181-183.

Heckelman L. R. , Schneider, F. R. Diagnostic Issues. Heimberg RG, Liebowitz MR, Hope DA, Scheierer FR (eds). Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment. The Guilford Press, Newyork, 1995, s: 3-20.

Heimberg R. G. M. R. Liebowitz, D. A. Hope, F. R. Schneier, Social Phobia: Diaognosis, Assessmentand Treatment, The Guilfordpres, New York, 1995.

Herbert J. D, Rheingold, A. A. And Goldstein, S. G. Berief Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder. Cognitive and Behavioral Practice, 9, 2002, s: 1-8.

Hudson J. L., Rapee, R. M. The Origins of Social Phobia. Behaviour Modification, 24, 1, 2000, s: 102-129.

Hudson J. L., Rapee RM. The Origins of Social Phobia. Behavodif, 2000,24:102-29.

İkizler C. Sporda Sosyal Bilimler. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 2000.

İzgiç F., Akyüz, G., Doğan, O., Kuğu, N. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 1(4), 207-214.

Kalkan N. Ergenlerde Bilişsel Yapılar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul, 2008.

Kaplan S. E., Reneau J. H., Whitecotton S., The Effects Of Predictive Ability Information, Locus Of Control, And Decision Maker İnvolvement And Decision Aid Reliance. Journal of Behavioral Decision Making, 14, 2001, s. 35-50.

Karagözoğlu C. Okul Çağındaki Sporcularda Grupla Psikolojik Danışmanın Kontrol Odağına Etkisi, 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiriler Mersin Bağırhan Yayinevi, Ankara; 1997,s: 66-80.

Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler. 32. Basım. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.: Ankara, 2017.

Krueger C. B. The Relationship between Internal and External Locus Of Control and Self-Reported Frequency Of Athletic Injury Texas A&M University, 2005.

Kendler K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C. ve Eaves, L. J. The Genetic Epidemiology of Phobias in Women: The Interrelationship of Agoraphobia, Social Phobia, Situational Phobia, and Simple Phobia. Archives of General Psychiatry, 49, 1992, s:273-281.

Keskin G. ve Orgun, F. Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Fobi Yaşama Durumlarının ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi”, Anatolian Journal of Psychiatry, 2007, s: 262-270.

Kim J., Gorman, J. The Psychobiology of Anxiety. Clinical Neuroscience Research, 4, 2005, s: 335-347.

Koca C., Aşçı H. F., Oyar Z.B. Elit Sporcuların Denetim Odağı ve Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete, Yapılan Spor Branşına Ve Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 4:3, 2003.

Koç M. Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 17 Yıl: 2004/2, 2004, s:231-256.

Korkut F. İlkokul Öğrencilerine İlişkin Bazı Değişkenlerin Denetim Odakları Üzerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. (6), Ankara: 1991.

Köksal F. Denetim Odağı ile Saldırgan Davranışlar Arasındaki İlişkiler. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Erzurum. 1991: s: 15-16.

Köroğlu E. Sosyal Fobi Sosyal Anksiyete Bozukluğu. Psycho Medicine. 1996, 1(2): s: 13-19.

Kurt C. E. Çocuklarda Denetim Odağı Ölçeği Uygulanması, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir. 1988.

Kürkçü R, Hazar F, Canikli A, Çalışkan E. 12-14 Yaş Erkek Çocuklarda Egzersizin Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi, Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 2001.

Leary M., R., Kowalski, R., M. The Self-Presentation Model Of Social Phobia. Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment. Rg Heimberg, MrLiebowitz, Da Hope, Fr Schneier (Ed), New York: Guilford Pres. 1995, s. 94-113.

Lieb R. L., Wittchen, H., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B. ve Merikangas, K. R. Parental Psychopathology, Parenting Styles and the Risk of Social Phobia in Offspring: A Prospective-longitudinal Community Study. Archives of General Psychiatry, 2000, s: 859-866.

Lorcu F. Örneklerle Veri Analizi Spss Uygulamalı. 1. Basım. Detay Yayıncılık: Ankara, 2015.

Main J.D., Rowe, M .B. The Relation Of Locus Of Control Orientation And Task Structure To Problem Solving Performance Of Sixth Grade Student Pairs. Journal of Research in Science Teaching. 30(4), 1993, s: 401-420.

Mancini C., Van Amaringen, M., Szatmari, P., Fugere, C., Boyle, M. A High-Risk Pilot Study of the Children of Adults with Social Phobia”, *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1996, 35(11), 1511-1518.

Marijana M. The Link of A Coach’s Perception Of Locus Of Control And His/Her Motivational Approach to Athletes College of Sports and Health, Belgrade, *Serbia Sport Logia* 6, 2010, 2: 35-42.

Marleen H. M. De Moor, Msc; Dorret I. Boomsma, Phd; Janine H. Stubbe; Gonneke Willemsen, Phd; Eco J. C. De Geus, Phd *Arch Gen Psychiatry*. Testing Causality In The Association Between Regular Exercise and Symptoms Of Anxiety and Depression, 2008;65(8): 897-905.

Marshall D., Thomas C., Johnson S. N., .Effects of Sports Fitness Camp Experience on Locus of Control Orientation in Children, Ages 6 to 14, 2013 s: 280-283.

Mann L., Hormoni, R., Rover, C. Adolescent Decision Making: The Development Of Competence. *Journal of Adolescence*. 12. 1989, s: 265-278.

Marcin M. S., Nemeroff, C. B. The Neurobiology of Social Anxiety Disorder: The Relevance of Fear and Anxiety. *Acta Psychiatry Scand*, 108 (Suppl. 417), 2003, s: 51-64.

Marks IM., Gelder MG. Differentage of Onset in Varieties of Phobia. *Am J Psychiatry*, 1966, 123: s: 218-221.

Martin R., The Role Of Leader-Member Exchanges In Mediating The Relationship Between Locus Of Control And Work Reactions. *Journal Of Occupational and Organizational Psychology*. 78, 2005, s: 141-147.

Mc Cann, I., L., Holmes D., S. Influence of Aerobic Exercise on Depression. *Journal Of Personality And Social Psycholog*. 1984, 46 (5): s: 1142-1147.

McClun L.A., Merrell K.W. Relationship Of Per-Ceived Parenting Styles, Locus Of Control Orientation, And Self-Concept Among Junior High Age Students. *Psychol Sch*. 1998, 35(4): s: 381- 390.

McGee R., Feehan M, Williams S, Partridge F, Silva PA, Kelly J (1990). DSM-III Disorders in a Large Sample of Adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1990, 29 (4): s: 611-619.

Mclean P., D. *Anxiety Disorders in Adults: An Evidence-Based Approach to Psychological Treatment*. Cary, NC, USA: Oxford University Press, 2001.

Mehtalia K., Vankar, G., K. Social Anxiety in Adolescents, Indian Journal of Psychiatry, 2004, 46(3), s: 221-227.

Messer S. C., Beidel, D. C. Psychosocial Correlates of Childhood Anxiety Disorders. Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 33(7), 1994, s: 975-983.

Mumcu C., Koçak, M., S., (2005). Comparison of Social Anxiety and Assertiveness Levels of Selected University Students. Anniversary World Congress. İstanbul, 2005, s:236-238.

Moor M.H.M., De A.L. Beem J.H. Stubbe D.I. Boomsma E.J.C. De Geus Regular Exercise, Anxiety, Depression, And Personality: A Population- Based Study Volume: 42, Issue: 4, 2006, 273-279.

Moore S.L. A Study Of Perceived Locus Of Control in College Women Athletes in Team and Individual Sports. E-Library Id: 7309065 Oregon Üniversitesi, 1981.

Muratlı S. Antrenman ve İstasyon Çalışmaları. Ankara; 1976.

Muris P., Merckelbach, H., Damsma, E. Threat Perception Bias in Nonreferred, Socially Anxious Children. Journal of Clinical Child Psychology, 2000, 29(3), s: 348-359.

Müftüoğlu O. Yaşamın Hayat, 13. Baskı, İstanbul; 2003.

Nelson E. C., Grant, J. D., Bucholz, K. K., Glowinski, A., Madden, P. A. F., Reich, W. Ve ark. Social Phobia in a Population-Based Female Adolescent Twin Sample: Co-morbidity and Associated Suicide-Related Symptoms, Psychological Medicine, 30(4), 2000, s:797-804.

Nelson M. B. Are We Winning Yet? How Women Are Changing Sport and Sport is Changing Women. New York: Random House, 1991.

Nesrin Dilbaz. Klinik Psikiyatri, 2000, Ek 2: s: 3-21.

Nowicki S., Strickland, B. A Locus of Control Scale for Children. 1. Consult Clinical Psychology, 1973, 40, s: 148-154.

Noyan H., Berk, H. Ö. S. Ergenlerde Sosyal Fobi, İçe-Dışa Dönük Kişilik Özellikleri ve Okul Başarı Durumu. İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2007.

Nunn G. D., Nunn, S. J. Locus of Control and School Performance: Some Implications for Teachers. Education. 113 (4), 1993, s: 636-641.

Onur B. Gelişim Psikolojisi, Ankara: 3.Basım. İmge Kitabevi, 1995.

Ören N. Denetim Odağı ve Kendini Kabul Arasındaki İlişkiler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. Cilt:1 (2), 1991, s: 20-28.

Öst L., G., Jeremalm, A., Johanson, J. Individual Response Patterns and the Effect of Different Behavioral Methods in the Treatment of Social Phobia. Behavior Research and Therapy. 1981, 19 (1): s: 1-16.

Österman K., Björkqvist, K., Lagerspetz, K. Locus Of Control and Three Types Of Aggression. Aggress Behavior. 1999, 25: s: 61-65.

Özbay Y. Kişisel Rehberlik, Psikolojik Danışma ve Rehberlik. Ankara, Pegem A Yayınları, 2002.

Özdemir N. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi İle Benlik Saygısı Arasındaki ilişki Ve Etkileyen Faktörler. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep; 2004.

Özgen Cem. Kız ve Erkek Lise Öğrencilerinin Kimlik Duyguları ve Aile Algıları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1999.

Özguven H. D., M. Z. Sungur. Sosyal Fobi. Türk Psikiyatri Dergisi, 1998, 9(2): s: 128-138.

Öztürk F. Toplumsal Boyutları İle Spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1998.

Öztürk M., Sayar, K., Uğurad, I., Tüzün. Sosyal Fobisi Olan Çocukların Annelerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı, Klinik PsikoFarmakoloji Bülteni, 15(2), 2005, s: 60-64.

Özyürek D. Denetim Odağını Etkilemeye Yönelik Deneysel Bir Çalışma. Çukurova Üniversitesi S.B.E. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi; 1992.

Peter J. Carek, Md, Ms Sarah E. Laibstain, Md Stephen M. Carek. Exercise For The Treatment of Depression and Anxiety. Medical University Of South Carolina, Charleston Vol. 41(1) 15-28, 2011.

Peter J. Norton, M.SC., M.A., James A. Burns, M.A., Debra A. Hope, Ph.D., Bruce K. Bauer, B.A. Generalization Of Social Anxiety To Sporting and Athletic Situations: Gender, Sports Involvement and Parental Pressure Depression and Anxiety, 2000, 12:193–202.

Papee R. M., Heimberg, R. G. A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia. Behaviour Research and Therapy, 1997, 35(8), s: 741-756.

Phares E. J. Locus of Control in Personality. Kansas State University General Learning Pres; 1976.

Poinsett, A. The Role of Sports in Youth Development. New York NY: Carnegie; 1996.

Rapee M., R. Descriptive Psychopathology of Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment. Ed: Heimberg, R., G., Liebowitz, M., R., Hope, D., A., Schneier F., R., New York: Guilford Pres. 1995, s: 41-69.

Rickman M. D., Davidson, R. J. Personality and Behavior in Parents of Temperamentally Inhibited and Uninhibited Children. Developmental Psychology, 1994, 30(3), s: 346-354.

Rosenbaum J. F., Biederman, J., Hirshfeld, D. R., Bolduc, E. A., Faraone, S. V., Kagan, J. ve ark. Further Evidence of an Association Between Behavioral Inhibition and Anxiety Disorders: Result from a Family Study of Children from Non-clinical Sample. Journal of Psychiatric Research, 1991, 25(1), s: 49-65.

Rosnay M., Cooper, P. J., Tsigaras, N., Murray, L. Transmission of Social Anxiety from Mother to Infant: An Experimental Study Using a Social Referencing Paradigm. Behaviour Research and Therapy, 2006, s: 1165-1175.

Ross M. W. The Relationship Between Locus of Control and Academic Level and Sex of Secondary School Students. University of Ottawa and Maurice C. Taylor. vol. 14, n:4, 1989, s: 315-322.

Rotter J. B. Generalized Expectancies For Internal versus External Control of Reinforcement. Psychological Monographs, 1966, s: 1-28.

Savaşır I., Şahin, N. H. Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. 4: 1-17. Aktaran: Öngen, D. Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Davranışları. Eğitim ve Bilim, 2002, 27(125): s: 54-61.

Sayar K., M. Solmaz, M. Öztürk, O. A. Özer, M. Arıkan, Yaygın Sosyal Fobi Hastalarında Çekingen Kişilik Bozukluğu ve Psikopatolojiye Etkileri. Klinik Psikiyatri Dergisi, Sayı 3, 2000, s: 163-169.

Sarah L., Richard Lowry David R. B., Willam H. D. Pyhsical Activity And Body Mass Indeks Among US Adolescent Youth Risk Behaviour Survey, 1999.

Selcen A. Denetim Odağı Eğitim Programının İlköğretim 6. 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir; 2009.

Sevim Y. Antrenman Bilgisi, Tutibay Ltd. Şti. Ankara; 1997.

Sevinçok, L. Sosyal Fobi ve Çekingen Kişilik Bozukluğu Arasındaki Tanısal Güçlükler, Psikiyatri Dünyası, Sayı 4, 2000, s:3-6.

Sevincok, L., F. Dereboy, C. Dereboy. Çekingen Kişilik Bozukluğunun Klinik Özellikleri ve Tedavisi, Klinik Psikiyatri Dergisi, Sayı:1, 1998, s:22-26

Sherman L.W., Development of Children's Perception of Internallocus of Control: A Cross- Sectional and longitudinal Analysis. Journal of Personality. 1984, 52 (4) s: 338-351.

Southam-Gerow, M. A., Kendall, P. C. A Preliminary Study of the Emotion Understanding of Youths Referred for Treatment of Anxiety Disorders. Journal of Clinical Child Psychology, 2000, 29(3), s: 319-327.

Starcevic V., Anxiety Disorders in Adults: A Clinical Guide, 1st Edition Oxford University Press; 2005.

Steinberg L. Ergenlik, Çev: Figen Çok vd., Ankara: İmge Kitapevi, 2007.

Stephoe A., Edwards, S., Moses, J., Mathews, A. The Effects of Exercise Training on Moods and Perceived Coping Ability in Anxious Adults from the General Population. Journal Of Psychosomatic Research. 1989, 5 (33): s: 537-547.

Subaşı G. Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Akran İlişkilerinin Psikobiyolojik Sosyal Kaygı Modeline Göre Sınanması. Gazi Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü. Ankara, 2010.

Sungur M. Z. Anksiyete Bozuklukları Sosyal Fobi, Ed: Raşit Tükel. Çizgi Tıp Yayınevi, Ankara, 2000b, s: 59-79.

Şahan H. Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2007.

Şahin M., Yetim A., Çelik A., Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor Ve Fiziksel Aktivite, The Journal of Academic Social Science Studies Volume 5 Issue 8,2012, s: 373-380.

Şahin N. H., Stres nedir? Ne Değildir? İçinde: Şahin, N. H. (Ed.). Stresle Başa Çıkma. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları;1998.

Şenses M. Trabzon Merkezde Bulunan Bazı İlköğretim Okullarında 7. ve 8. Sınıfta Okuyan Lisanslı Sporcu Öğrenciler İle Lisanssız Öğrencilerin Okul Ders Başarılarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi SBE, 2009.

T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Ankara, Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, 2014

Tabak A., Erkuş, A. Denetim Odağının Bireylerin Belirsizlikle Baş Etme Düzeylerine Etkisi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 26 (1): 2008, s: 213-227.

Tillfors M. Why Do Some Individuals Develop Social Phobia? A Review with Emphasis on the Neurobiological Influences. Nord J Psychiatry, 2004, 58, s: 267-276.

Tillfors M., Furmark, T., Marteinsdottir, I. ve Fredrikson, M. Cerebral Blood Flow During Anticipation of Public Speaking in Social Phobia: A Pet Study, Biol Psychiatry, 2002, 52, s: 1113-1119.

Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000.

Townsend M., C. Psychiatry Mental Health Nursing. Seventh Edition: Jay Pee Publications, 2012, s:43-46.

Tuncer N. Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi; 2017.

Turner S., M., Beidel, D. C., Roberson-Nay, R. ve Tervo, K. Parenting Behaviors in Parents with Anxiety Disorders. Behaviour Research and Therapy, 2003, 41, s: 541-554.

Temel V. Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi Cilt: Nisan. Sayı:2, 2017.

Turner SM., Beidel D. C. Social Phobia: Clinical Sndyrome, Diagnosis and Comorbidity. Clinical Psychology Review, 9: 1989, s: 3-18.

Turner, S. M., Beidel, D. C., Wolff, P. L. Is Behavioral Inhibition Related to the Anxiety Disorders? Clinical Psychology Review, 1996, 16(2), s: 157-172.

Uzun M. Kardiyovasküler Sistem ve Egzersiz. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Haydarpaşa Sultan Abdülhamid EAÜH Kardiyoloji Servisi, İstanbul. Journal of Cardiovascular Nursing 2016a; 7 (Sup 2): s. 48-53.

Uzun M. Kardiyovasküler Sistem ve Egzersiz. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Haydarpaşa Sultan Abdülhamid EAÜH Kardiyoloji Servisi, İstanbul. Journal of Cardiovascular Nursing 2016b; 7 (Sup 2), s: 48-53.

Ünlü, N. K. Başarı Sporunda Ödüllendirme. İstanbul: M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi; 1995.

Vertue F. M. From Adaptive Emotion to Dysfunction: An Attachment Perspective on Social Anxiety Disorder. *Personality and Social Psychology Review*, 2003, 7(2), s: 170-191.

Warren S. L., Schmitz, S. ve Emde, R. N. Behavioral Genetic Analyses of Self-Reported Anxiety at 7 Years of Age. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(11), 1999, s: 1403-1408.

Weiller E., Biseerbe, J. C. , Boyer, P. et al. Social Phobia in General Health Care: an Unrecognised Under Treated Disabling Disorder. *Br J Psychiatry*, 1996, s:169-174.

Weiner B. Theories of Motivation from Mechanism to Cognition. Chicago: Warkham Publishing Comp, 1972,s: 335-345.

Wenar C. Develop Mental Psychopatology: From Infancy Through Adolescence, 1994, New York Mc Graw Hill. Çev. Yeşim Türköz, Kaygı Bozuklukları ve Aşırı Kontrol, *Türk Psikoloji Bülteni*. 2003, 9 (30-31), s: 97-106.

West A. E., Newman, D. L. Childhood Behavioral Inhibition and the Experience of Social Anxiety in American Indian Adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(3), s: 197-206.

World Health Organization–WHO. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Diagnostic Criteria for Research;1993.

Yahya K. A. Üniversite Çalışanlarının Psikolojik Yıldırma Algıları ile Denetim Odağı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir; 2012.

Yalçın U., Balcı V. 7-14 Yaş Arası Çocuklarda Spora Katılımdan Sonra Okul Başarılarında, Fiziksel ve Sosyal Davranışlarında Oluşan Değişimlerin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2013.

Yavuzer H. Çocuk Psikolojisi, İstanbul: 30. Baskı, Remzi Kitabevi, 2007.

Yavuzer H. Çocuk Psikolojisi. 18. basım Remzi Kitabevi, İstanbul; 1999.

Yeşilyaprak B. Lise Öğrencilerinin İçsel ya da Dışsal denetimlerini Etkileyen Etmeler. Hacettepe Üniversitesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara; 1988.

Yöndem Z. D., Totan T. Ergenlerde Zorbalık ve Stresle Baş Etme, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Bolu.

Zeng Z. H. The Difference between Anxiety and Self-Confidence between Team and Individual Sports College Varsity Athletes. International Sports Journal. 2003; 28.



11. EKLER

Evrak Tarih ve Sayısı: 22/11/2018-E.99585



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 28233352-302.14.01-
Konu : Mehmet Akif Polat'ın tez konusu.

SBE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Enstitümüzün 20.11.2018 tarih ve 42/1 sayılı Yönetim Kurulu Toplantısında, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 161379006 numaralı öğrencisi Mehmet Akif POLAT'ın tez konusunun, etik kurul onayı alınması kaydı ile "Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi" olarak kabul edilmesine OY BİRLİĞİ ile karar verildi.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzadır
Prof. Dr. Bilal-i Habes GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü V.












Adres: Tıp Fakültesi Döğüş Zemin Kat Uzunboğazlı Karapınar Manisa
Telefon: (0 236) 2360989 Faks: (0 236) 2362158
E-Posta: saglik.akretir@cbu.edu.tr Elektronik: Ag@saglicbu.edu.tr

Bilgi İçin: Ayya Ertilik
Ünvan: Bilgi İşlemci



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

T.C.
Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu
Karar Formu

KARAR TARİH / NO	13 / 02 / 2019 / 20-478-486						
ARAŞTIRMANIN ADI	Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağının Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi						
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Prof. Dr. Hatice ÇAMLIYER - MCBÜ Spor Bilimleri Fakültesi						
ARAŞTIRMA EKİBİ	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Mehmet Akif Polat						
ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ	ULUSAL TEZ <input type="checkbox"/>		YÜKSEK LİSANS-DOKTORAL TEZ <input checked="" type="checkbox"/>			AKADEMİK AMAÇLI <input type="checkbox"/>	
DEĞERLENDİRİLEN BELGELE	18 / 02 / 2019 / Tarih ve 9546 Sayılı; DÜZELTME DİLEKÇESİ						
KARAR BİLGİLERİ	Düzeltilme dilekçesi incelenmiş, bilimsel ve etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.						
Ünvan/Bölüm/Unvan		Araştırma Etik Kurulu Üyesi	Toplantıya Katılmayan Üye	Ünvan /Adı /Soyadı		Araştırma Etik Kurulu Üyesi	Toplantıya Katılmayan Üye
Prof. Dr. Zeki ARI Tıbbi Biyokimya AD		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Doç. Dr. Sendar TOK Spor Bilimleri Fakültesi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prof. Dr. Murat DEMET Fakültesi AD		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dr. Öğr. Üyesi Selim ALTAN Tıp Tarihi ve Etik AD		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prof. Dr. Betül ERSOY Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dr. Öğr. Üyesi Murgül GÖNGÖR TAŞANLI Sağlık Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doç. Dr. Beyhan Cengiz ÖZYURT Halk Sağlığı AD		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eküvender YILMAZ Ağız ve Diş		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doç. Dr. Tuğba ÇAYUŞOĞLU Farmakoloji AD		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Siyah Üye Hüseyin TUNÇAY		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Etik Kurulumuzun kararı yukarıda belirtilmiştir. Araştırmanız Her Hangi Bir Aşamada Etik Kurulumuzun "Tıbbi - Denetleme" Görevi Gereği Lizans Halinde Haberli / Haberli Olacak Denetlenebilir, Araştırma Başvuru Formunun Taahhütnameli - Bölüm E kısmında belirtilmiş olan hususların dikkate alınarak istenilen bilgilerin Etik Kurulumuza zamanında iletilmesi konusunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.</p>							
 Prof. Dr. Zeki ARI Başkan							

T.C
CİĞLİ KAYMAKAMLIĞI
Akış Öğretici Ortaokulu Müdürlüğü

Sayı : 54778993-604.02-E.12903098

04.07.2019

Konu: Tez ve Proje Çalışması

CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
MANİSA
(Sağlık Bilimleri Enstitüsüne)

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencisi olan Mehmet Akif POLAT " Ortaokullarda Sosyal Anksiyete ve Denetim Odasının Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi " adlı yüksek lisans tez ve proje çalışması okulunuzda uygulanmasına izin verilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.


Mesud KANYILMAZ
Müdür

Akış Öğretici Ortaokulu
e-posta: 751218@meh.k12.tr

Erol BOZKURT
Telefon: 386 70 13

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Kişisel Bilgi Formunda yer alan soruların cevaplamak yaklaşık 10dk sürmektedir. Kişisel Bilgi Formundaki soruların içtenlikle ve doğru şekilde cevaplamamız daha güvenilir sonuçlara ulaşmamızı sağlayacaktır. Bu araştırmaya katılım **GÖNÜLLÜLÜK** esasına bağlıdır. Bilgileriniz kesinlikle üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Bu çalışmaya verdiğiniz destek ve katkılardan dolayı **TEŞEKKÜR EDERİZ**.

Yaşınız:.....

Boyunuz:.....

Kilonuz:.....

Cinsiyetiniz : (..)Kadın (...)Erkek

Kardeş Sayınız: (...)

Spor yapmayı seviyor musunuz? (..)Evet (..)Hayır

Önceden düzenli olarak spor yaptınız mı?(...)Evet (..)Hayır

Şu anda spor yapıyor musunuz? (..)Evet (...)Hayır (..)Ara sıra

Şu anda spor yapıyorsanız, nerede yapıyorsunuz?

- Bir klüpte Okul Takımında
 Başka varsa yazınız Arkadaşlarımla özel bir sahada

Şu anda spor yapıyorsanız hangi sıklıkta yapıyorsunuz?

- Haftada 1 gün 1 saat.
 Haftada 2 gün 1'er saat.
 Haftada 3 gün 1'er saat.
 Ayda bir gün bir saat

Diğer (varsa belirtiniz)

Serbest zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Dışarıda dolaşırım
 Televizyon izlerim.
 Spor yaparım.
 Oyun oynarım.

Diğer (varsa belirtiniz)

ÇOCUKLAR İÇİN SOSYAL ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı cümleler ve yanlarında bazı seçenekler verilmiştir. Her cümleyi okuduktan sonra, son bir ayı düşünerek bu cümle için size en uygun gelen seçeneği işaretleyin. Cümlenin size uygunluğuna göre o cümleye 1-5 arasında puan verin. Cümledeki ifade size hiç uymuyorsa 1, çok az uyuyorsa 2, bazen uyuyorsa 3, çoğu zaman uyuyorsa 4, daima uyuyorsa 5'i işaretleyin.

Not:1: Hiçbir Zaman, 2: Çok Az, 3:Bazen, 4: Çoğu Zaman, 5: Daima

Rakamların Altındaki Uygun Kutucuğa X işareti Koyunuz	1	2	3	4	5
1. Başka çocukların önünde yeni bir şey yapmaktan rahatsız olurum.					
2. Bana şaka yapılmasından rahatsız olurum.					
3. Tanımadığım çocukların yanında utanırım.					
4. Diğer çocuklar arkamdan konuşuyorlar diye düşünürüm.					
5. Yalnız iyi tanıdığım çocuklarla konuşurum.					
6. Diğer çocuklar benim hakkında ne düşünüyorlar diye endişe ederim.					
7. Diğer çocukların benden hoşlanmayacağından korkarım.					
8. İyi tanımadığım çocuklarla konuşurken rahatsız olurum.					
9. Diğer çocuklar benim hakkında ne diyecekler diye endişelenirim.					
10. Yeni tanıştığım çocuklarla konuşurken rahatsız olurum.					
11. Diğer çocuklar benden hoşlanmıyorlar diye endişelenirim.					
12. Bir grup çocukla birlikteyken sessiz kalırım.					
13. Diğer çocuklar benimle alay ediyor diye düşünürüm.					
14. Başka bir çocukla tartışsam, onun benden hoşlanmayacağından düşünürüm.					
15. Başkaların evime çağırmaktan çekinirim, çünkü hayır diyebilirler.					
16. Bazı çocukların yanımdayken rahatsız olurum.					
17. İyi tanıdığım çocukların yanımdayken bile utanırım.					
18. Başka çocuklara birlikte oynamayı teklif etmek bana zor gelir.					

İÇ-DİŞ DENETİM ODAĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı cümleler ve yanlarında bazı seçenekler verilmiştir. Her cümleyi okuduktan sonra, iyi bir şekilde düşünerek cümle için size en uygun gelen seçeneği işaretleyin. Değerlendirme dörtlü likert tipi bir ölçek üzerinden yapılmaktadır. Cümledeki ifadeye **Kesinlikle Katılıyorum: 1, Katılıyorum: 2, Katılmıyorum: 3, Kesinlikle Katılmıyorum: 4**'ü işaretleyiniz.

FAKTÖR 1	1:Kesinlikle Katılıyorum	2:Katılıyorum	3:Katılmıyorum	4:Kesinlikle Katılmıyorum
1. Ailemin benim hakkımda verdiği kararlarda çoğu kez bana söz düşmez.				
2. Ailemin herhangi bir konudaki fikrini değiştirmek ne edeyse olanaksızdır.				
3. İnsanlar çoğu zaman hiçbir haklı neden olmadan bana kızzıyorlar.				
4. Ne zaman istesem, anne ve babam bana yardımcı olurlar.				
5. Çoğu zaman evde işlerin istediğim gibi gelişmesi için uğraşmamın bir yararı olmaz.				
6. Hatam olmadığı halde olan bitenle ilgili sık şak şak suçlandığım olur.				
7. Ailem çoğu zaman söylediklerimi dikkate almaz.				
8. Bazı insanlar doğuştan benden daha şanslıdır.				
FAKTÖR 2				
9. Yaşamımda iyi şeyler gerçekleştiğinde, bunları tamamen çok sıkı çalışmamın ürünüdür.				
10. Önceden plan yaparsam işlerim daha iyi gider.				
11. Sınavlardan yüksek notlar almak benim için çok şey ifade eder.				
12. Eğer yeterli çabayı göstersem, olaylar istediğim gibi gelişir.				
13. Yeterince iyi çalışsam, her derste başarılı olabilirim.				
14. Akıllı olmak, şanslı olmaktan daha iyidir.				
15. Ev ödevlerimi yapmama rağmen aldığım notlar üzerinde önemli etkisi vardır.				
16. Güne iyi başlarsam, ne yaparsam yapayım o gün güzel geçer.				
FAKTÖR 3				
17. Eğer bana düşman olan bir yaşım varsa, bu durumu engellemek için çok az şey vardır.				
18. Yaşlılarımdan biri bana kızarsa bunu engellemek için yapabileceğim bir şey yoktur.				
19. Arkadaşlarımdaki fikirlerimi değiştirmek benim için çoğu zaman olanaksızdır.				
20. İnsanların beni sevip sevmemesi benim nasıl davrandığıma bağlıdır.				
21. Bir şeyi yanlış yaptığımda onu düzeltmek için yapabileceğim çok az şey vardır.				
22. Birisi beni sevmediği takdirde bunu değiştirmek için yapabileceğim pek fazla bir şey yoktur.				
23. Arkadaşlarıma istediklerimi yaptırmak kolaydır.				
FAKTÖR 4				
24. Bana uğur getiren eysel anlamı vardır.				
25. Dört yapraklı bir yonca bulursam bunun bana iyi şans getirebileceğine inanırım.				
FAKTÖR 5				
26. Birçok sorumun çözmenin en iyi yolunun üzerinde düşünmemek olduğuna inanıyorum.				
27. Çoğu zaman çok fazla çaba göstermeye değmez, çünkü korku güden bir şeyi asla düzeltemem.				
28. Eğer hasta olacağım varsa, ne yaparsa yapayım hasta olmaktan kendimi koruyamam.				
29. Bir ceza aldığım zaman, bu cezanın genellikle hiçbir haklı nedeni olmadığını düşünürüm.				

Ölçek Kullanma İzni

Gelen Kutusu x



Akif Polat <akifpolat.tr@gmail.com>

16 Eki 2018 Sal 11:42



Alıcı: demirturkay ▾

Hocam merhabalar.

Ben Celal Bayar Üniversitesinde Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesinde Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda Sosyal Anksiyete üzerine çalışıyorum. Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirliği adlı makalenizde bulunan ölçeği kullanmak için izin istiyorum. İzin konusunda yardımcı olursanız memnun olurum.

Hayırlı Mesailer...



Türkey Demir <demirturkay@gmail.com>

17 Eki 2018 Çar 02:44



Alıcı: ben ▾

Ölçeği kullanmak için izine gerek yok, kullanıma açık bir ölçek.

Resmi olarak kullanmanız için izin gerekiyorsa, kullanmanızda bir sakınca olmadığını bu maille de belirtmiş olayım.

Kolaylıklar.

Türkey.

Akif Polat <akifpolat.tr@gmail.com>, 16 Eki 2018 Sal, 11:42 tarihinde şunu yazdı:



Ölçek

Gelen Kutusu x



Akif Polat <akifpolat.tr@gmail.com>

1 Kasım Per 21:43 (11 gün önce)



Alıcı: demetongen ▾

Hocam merhabalar.

Ben Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez konum Denetim Odacı ve Sosyal Anksiyete üzerine bir çalışma

Sizin denetim odacı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması adlı makalenizde iç ve dış denetim odacı ölçeği bulunmaktadır. Bu ölçeğin tam hali sizde mevcut mu? Ayrıca kullanıma ilişkin izniniz talep ediyorum.

Teşekkür ediyorum.

Hayırlı Mesailer...



Demet Erol Ongen

15:12 (2 saat önce)



Alıcı: ben ▾

Sevgili Akif Polat,

İç Dış Denetim Odacı Ölçeğinin uyarlamasına ilişkin makaleyi ilişikte gönderiyorum.

Araştırmalarınızda kullanabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Prof. Dr. Demet EROL

12. ÖZGEÇMİŞ

Kimlik Bilgileri

Adı	Mehmet Akif	Soyadı	Polat
Doğum Yeri	Şanlıurfa	Doğum Tarihi	24.10.1992
Uyruğu	T. C.	Tel	0554-525-06-51
E-Mail	akifpolat.tr@gmail.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Celal Bayar Üniversitesi	2019
1Lisans	Celal Bayar Üniversitesi	2015
Lise	Konevi Anadolu Lisesi	2010

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (Yıl-Yıl)
Öğretmen	Halk Eğitim Merkezi ve Sanat Okulu	2017-2019
Öğretmen	Celal Bayar Üniversitesi Kültür ve Spor Kulübü/Manisa	2011-2014

Yabancı Dil

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama	Konuşma	Yazma
İngilizce	İyi	Orta	Orta

Yabancı Dil Sınav Notu	
YDS	YÖKDİL
66,250	76,250

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
ALES Puanı			79,9

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Başkanlığı'na

Tez Adı: Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Ve Denetim Odağının Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi

Tezime ilişkin 03/07/2019 tarihinde yapılan Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 22'dir.

Belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Tarih ve İmza

03/07/2019

Adı Soyadı : Mehmet Akif POLAT
Öğrenci No : 161379006
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Programı : Beden ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

(Unvan, Ad Soyad İmza)
Prof. Dr. Hatice ÇAMLIYER

Açıklamalar

1-Tez Çalışması Orijinallik Raporu (TÇOR), TURNITIN İntihal Tespit Programı kullanımı için kişisel hesap alma hakkı bulunan tez danışmanlar, Enstitülerde görevlendirilen personel, Kütüphane ve Dokümantasyon Dalı Başkanlığı'nda görev yapan kişiler tarafından alınır.

2-Sayfa sayı 400'den az olan tezlere için tez savunmasından önce ve baganli olmasi durumunda dizektmelerden sonra olmak üzere 2 kez TÇOR alınır.(400 sayfadan fazla olan tezlere 400 ve kattan fazla sayfa ve tabanına yüklenmemelidir. Bu gibi durumlarda benzerlik oranının hesaplanmasına ilişkin detaylı forma, kütüphane web sayfasında bulunan Turnitin kullanım kılavuzunun altından erişilebilir.)

3-TÇOR, tezin yalnızca Kapak Sayfası, Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan kısmın tek bir dosya olarak İntihal tespit programına yüklenmelidir.

Programa yükleme yapılırken Dosya Başlığı (Turnitin) olarak tez başlığının tamamı, Yazar Adı (Soyadı) olarak öğrencinin adı, Yazar Soyadı (Soyadı) olarak öğrencinin soyadı bilgisi yazılır.

4- TURNITIN İntihal tespit programına yüklenen dosyanın Turnitin ile ilgili programdaki filtreleme seçenekleri aşağıdaki şekilde ayarlanır: - Kaynakça hariç, - Alıntılar hariç, - Sıkılmadan daha az bölünme (çerçeve metin kısımları hariç) (Limit 1000) (1000)

5-İntihal testi yapılırken kamyoncu: "Ödevleri juroya gönder" seçeneği mutlaka DEĞİL YOK şekilde işaretlenmelidir. Bu şekilde durumunda aynı tezin ikinci kez yüklenmesi durumunda benzerlik %100 çıkacaktır ve depodan tezi almak çok uzun süre gerektirecektir.

6- Raporlama işlemi tamamlandıktan sonra, kaydedilmiş olan sistemin görüntüsünü sağ üst köşesinde yüzeleli sayı olarak belirtilen "benzerlik oranı," raporlamaya tabii tutulmuş olan dosyanın "toplam sayfa sayı" ve raporlama işleminin yapıldığı "tarih" bilgisi, "Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formuna işlenir.

7-Benzerlik oranında tüm sorumluluk öğrenciye aittir.

8-Tez savunma anavisi sonrasında baganli bulunan öğrenci, tez savunma anavisi tarihi sonrasında teze yapılmış muhtemel değişiklikler için dosya kullanılarak alınmış ikinci bir İntihal raporundaki bilgiler kullanılarak hazırlanmış ve Turnitin tarafından onaylanarak İntihalın ikinci bir "Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu"nu Enstitüye teslim etmekte yükümlüdür.

9-Turnitin Hakkında Bilgiler: <http://kutuphane.cbu.edu.tr/turnitin/2270.tr.htm>