

T.C
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BİREYSEL VE TAKIM SPORLARIYLA UĞRAŞAN ERGENLERDE
SOSYAL KAYGI VE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Niket ÇELİK

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

AĞUSTOS, 2020

T.C
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BİREYSEL VE TAKIM SPORLARIYLA UĞRAŞAN ERGENLERDE
SOSYAL KAYGI VE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Niket ÇELİK

(Y1812.270014)

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Cebrail KISA

AĞUSTOS, 2020

ONAY BELGESİ

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Ergenlerin Sosyal kaygı ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (.../.../...)

Niket ÇELİK

ÖNSÖZ

Bu araştırma boyunca her zaman desteğiyle yanımda olan ve bana yol gösteren sevgili hocam Sayın Prof. Dr. Cebrail Kısa'ya gösterdiği çaba ve anlayış için çok teşekkür ederim. Yüksek lisans öğrenimin boyunca bana kattıkları bilgilerle ve verdikleri emeklerle gelişmemi sağlayan tüm hocalarıma çok teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde sevgisini ve ilgisini kalbimde hissettiğim, her zaman iyi bir insan olmamı aşıl原因 ve beni bu günlere getiren çok değerli ailem; sevgili annem İğbal ÇELİK'e, sevgili Babam Fehmi ÇELİK'e, sevgili Ağabeyim Ceyhan ÇELİK'e sonsuz teşekkür ederim.

Araştırmanın veri toplama bölümünde destekleriyle bana yardımcı olan tüm spor kulüplerine ve katılım gösteren öğrencilere çok teşekkür ederim.

İlgisi ve yardımlarıyla bana her anlamda destek veren tüm arkadaşlarıma ve öğrencilerime çok teşekkür ederim.

Ağustos, 2020

Niket

ÇELİK

BİREYSEL VE TAKIM SPORLARIYLA UĞRAŞAN ERGENLERDE SOSYAL KAYGI VE ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeylerini belirlemek, bazı değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, devam ettiği okul türü, kardeşinin olma durumu) incelemek ve sosyal kaygı ile öz yeterlik arasından bir ilişki olup olmadığını incelemektir.

Araştırmanın örneklemini bireysel sporlarla uğraşan 111, takım sporlarıyla uğraşan 148 olmak üzere toplam 259 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla “Sosyo-Demografik Anket Formu”, sosyal kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği”, öz yeterlik düzeylerini ölçmek için ise “Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre bireysel sporlarla uğraşan ergenlerin sosyal kaygılarının “orta” düzeyde olduğu, öz yeterliklerinin de “orta” düzeyde olduğu görülmektedir. Buna karşılık olarak takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygılarının “düşük” olduğu ve genel öz yeterliklerinin “orta” düzeyde olduğu ancak sosyal öz yeterlik alt boyutunun “yüksek” olduğu görülmektedir. Sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon analizine göre bireysel sporlarda sosyal kaygı ile öz yeterlik arasında anlamlı ve “düşük” düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r = -.27$; $p < .01$). Takım sporlarında ise sosyal kaygı ile sosyal öz yeterlilik arasında “zayıf” düzeyde negatif yönlü ($r = -.22$; $p < .01$) bir ilişki vardır. Buna göre ergenlerin sosyal kaygıları azaldıkça öz yeterliklerin arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bireysel sporlar, Takım sporları, Ergenlik, Sosyal Kaygı, Öz Yeterlik.

INVESTIGATION OF SOCIAL ANXIETY AND SELF-EFFICACY LEVELS OF ADOLESCENTS WHO DEAL WITH INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the social anxiety and self-efficacy levels of adolescents engaged in individual sports and team sports and to examine them according to some variables (age, gender, mother education level, father education level, school type) (Continues, sibling status). Also to examine whether there is a relationship between social anxiety and self-efficacy.

The sample of the research was made up of 259 volunteer students, 111 of them are engaged in individual sports and 148 of them are engaged in team sports. "Socio-Demographic Questionnaire Form" was used to determine the socio-demographic characteristics of students, "Social Anxiety Scale for Adolescents" was used to determine social anxiety levels, and "Self-Efficacy Scale for Children" was used to measure self-efficacy levels.

According to the results of the research, it is seen that the adolescents engaged in individual sports have a "medium" level and their self-efficacy is also at a "medium" level. In contrast, adolescents engaged in team sports are found to have a "low" social anxiety and general self-efficacy at a "medium" level, but a social self-efficacy sub-dimension is "high" level. According to the Pearson Correlation analysis conducted to examine the relationship between social anxiety and self-efficacy levels, a significant and "low" negative correlation was found between social anxiety and self-efficacy in individual sports ($r = -.27$; $p < .01$). In team sports, there is a "weak" negative relationship ($r = -.22$; $p < .01$) between social anxiety and social self-efficacy. Accordingly, it can be said that as the social anxiety of adolescents decreases, self-efficacy increases.

Keywords: Individual sports, Team sports, Adolescence, Social Anxiety, Self-Efficacy.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ONUR SÖZÜ	v
ÖNSÖZ	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	xi
İÇİNDEKİLER	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ	xvii
KISALTMALAR	xxi
I. GİRİŞ	1
A. Problem Durumu	4
1. Alt Problemler.....	4
B. Araştırmanın Amacı.....	6
C. Araştırmanın Önemi	6
D. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
E. Araştırmanın Varsayımları.....	7
F. Tanımlar	7
II. KURUMSAL ÇERÇEVE	9
A. Ergenlik Dönemi	9
1. Ergenlik Dönemi ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	10
a. Bilişsel gelişim kuramı	10
b. Psikososyal gelişim kuramı.....	11
c. Psikanalitik gelişim kuramı	12
2. Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri.....	13
a. Fiziksel ve cinsel gelişim	13
b. Sosyal duygusal gelişim.....	14
c. Bilişsel gelişim	16
3. Ergenlik ve Spor	16

B. Sosyal Kaygı.....	18
1. Kaygı Kavramı.....	18
2. Sosyal Kaygı	19
3. Sosyal Kaygı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	21
a. Kendilik sunumu yaklaşımı	21
b. Bilişsel yaklaşım	22
c. Sosyal beceri yaklaşımı	24
d. Bağlanma yaklaşımı	24
e. Davranışçı yaklaşım	25
4. Ergenlik ve Sosyal Kaygı.....	26
5. Spor ve Sosyal Kaygı.....	27
6. İlgili Araştırmalar.....	28
a. Yurt içinde yapılan araştırmalar	28
b. Yurt dışında yapılan araştırmalar	30
C. Öz Yeterlik.....	32
1. Öz Yeterliği Harekete Geçiren İşlemler	34
a. Bilişsel işlemler	34
b. Duygusal işlemler.....	34
c. Güdüsel işlemler.....	35
d. Seçim işlemleri.....	35
2. Öz Yeterlik ve Spor	36
3. Öz Yeterlik ve Ergenlik	37
4. İlgili Araştırmalar.....	38
a. Yurt içinde yapılan araştırmalar	38
b. Yurt dışında yapılan araştırmalar	40
III. YÖNTEM	44
A. Araştırmanın Modeli.....	44
B. Evren ve Örneklem	44
C. Veri Toplama Aracı	46
1. Sosyo-Demografik Anket Formu.....	46
2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)	47
3. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği	48
D. Veri Toplama Süreci.....	49
E. Verilerin Analizi.....	49

IV. BULGULAR.....	52
V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	78
A. Sosyal Kaygı ile İlişkili Bulguların Tartışılması	79
B. Öz Yeterlik ile İlgili Bulguların Tartışılması.....	83
C. Öneriler	87
KAYNAKÇA	90
EKLER.....	100
ÖZGEÇMİŞ.....	110

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1:	Bireysel ve Takım Sporları Yapan Ergenlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	45
Çizelge 2:	ESKÖ Alt Boyutları, Alt Boyutlarda Yer Alan Maddeler ve Alt Boyutların İç Tutarlılık Katsayıları.....	47
Çizelge 3:	Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği Alt Boyutları, Alt Boyutlarda Yer Alan Maddeler ve Alt Boyutların İç Tutarlılık Katsayıları.....	48
Çizelge 4:	Ergenler İçin Sosyal Kaygı ve Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	49
Çizelge 5:	Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	52
Çizelge 6:	Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları..	53
Çizelge 7:	Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	54
Çizelge 8:	Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları	55
Çizelge 9:	Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları	56

Çizelge 10: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Eğitim Gördükleri Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	57
Çizelge 11: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Kardeşinin Olma Durumu Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	58
Çizelge 12: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	58
Çizelge 13: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları ..	59
Çizelge 14: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	60
Çizelge 15: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları	61
Çizelge 16: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları	62
Çizelge 17: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Eğitim Gördükleri Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	63
Çizelge 18: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Kardeşinin Olma Durumu Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	64
Çizelge 19: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	64

Çizelge 20: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları..	65
Çizelge 21: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	66
Çizelge 22: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları	67
Çizelge 23: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları	67
Çizelge 24: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Eğitim Gördükleri Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	68
Çizelge 25: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Kardeşinin Olma Durumu Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	69
Çizelge 26: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler	69
Çizelge 27: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları..	70
Çizelge 28: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	71
Çizelge 29: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları	72

Çizelge 30: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları	72
Çizelge 31: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Eğitim Gördükleri Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	73
Çizelge 32: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Kardeşinin Olma Durumu Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	74
Çizelge 33: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Durumları ile Öz Yeterlikleri Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları.....	75
Çizelge 34: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Durumları ile Öz Yeterlikleri Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları.....	76

KISALTMALAR

- ANOVA** : Analysis of Variance
- DSM** : Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı)
- ESKÖ** : Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği
- G-SKHD** : Genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma
- ODK** : Olumsuz Değerlendirilme Korkusu
- SPSS** : Statistic Packets For Social Seciencies (Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi)
- TDK** : Türk Dil Kurumu
- WHO** : Dünya Sağlık Örgütü
- Y-SKHD** : Yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma

I. GİRİŞ

Ergenlik dönemin insanın hayat yolculuğunda en önemli basamaklardan biri olduğundan geçmişten bugüne birçok araştırmaya konu olmuş ve olmaya devam etmektedir. Dönemin yetişkinliğe hazırlık dönemi olarak görülmesinden dolayı her yönüyle detaylı araştırmalara konu olmuştur. Ergenlik dönemini çocuğun hayata hazırlandığı, yetişkinliğe geçiş yaptığı ve özgün kimliği oluşturduğu dönem olarak tanımlayabiliriz. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organisation) ergenliği çocukluktan sonra ve yetişkinlikten önceki dönemdeki 10-19 yaşları arası şeklinde tanımlamaktadır (WHO, 2014). Ayrıca Kulaksızoğlu (1988) ergenlik dönemini “ergenliği insanda fiziksel olarak büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişimin olduğu buluş dönemi olarak tabir edilen erinlik dönemiyle başlayan ve fiziksel büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen özel bir evre” olarak tanımlamıştır.

Bu dönem çocuğun bireyselleşme yolculuğu açısından hayat basamaklarının en önemlisi olarak görülebilir. Kimlik arayışında olan çocuk farklı sosyal çevrelerde farklı kimliklere bürünerek kendisi için en uygun olanı aramaya başlar. Bu süreçte birçok sosyal ortama girer ve yeni insanlarla tanışır. Çocuğun bu dönemde girdiği önemli sosyal ortamlardan biri de spor ortamıdır. Spor ortamı çocuğun kendini daha iyi tanıması, bedensel özelliklerini fark etmesi, bir gruba ait olması, akranları ve hocaları ile olan ilişkisi, spor müsabakalarından kaygı ve stresini kontrol etmesi, takımına uyum sağlaması, kazanma ve kaybetme kavramlarına karşı vereceği tepkiler vb. birçok yönden farklı deneyimler ve öğrenmeler yaşamasını gerekli kılar. Bu sebeple sosyal becerilerin öğrenimi açısından de önemli ortamlardan biridir.

Spor kişiye hem bedensel hem de zihinsel fayda sağlar. Bedensel etkilerinin yanında sağladığı zihinsel faydalar ile ergen düşünce ve stres yönetimini kontrol altına almaya başlar ve aynı zamanda kendini iyi hissetmesini rahatlamasını ve mutlu olmasını sağlar. Aynı zamanda spor yapan çocuklarda iç disiplin sağlanır ve olumsuz çevre koşullarından daha az etkilenir (Tarhan, 2009:75-78).

Ergenlik döneminde spora ilgi artmaktadır. Yörükoğlu (2014), ergenlerin kaslarını çalıştırmak ve biriken enerjisini boşaltmak için en iyi uğraşın spor olduğunu belirtmektedir. Ayrıca ergenin spor alanında aldığı bir başarı kendisine olan öz güvenini de arttırmaktadır. Yörükoğlu özellikle takım sporlarının sosyal gelişim anlamında çocuk için daha olumlu yaşantılar sağladığını ileri sürmektedir. Takım sporları çocuğa bir grup içerisinde olma ve toplumsal rolleri öğrenme fırsatı vermektedir. Aynı zamanda kimlik karmaşası içinde olan çocuk yaşlılarını gözlemeyerek farklı roller tanır ve belki de bu rolleri deneyimlemeye karar verebilir. Genellikle bulunduğu kümeye uyma davranışı gösterir çünkü farklı davranırsa gruptan dışlanmaktan korkar (Yörükoğlu, 2014:375-380).

Ergenlik döneminde sosyal çevre büyük önem kazanmaya başlar. Çocuğun artık aileden bağımsız olarak katıldığı gruplar vardır ve bir birey olarak kendini farklı sosyal ortamlarda ifade etmek durumundadır. Bu gruplara dahil olabilmek ve farklı ortamlarda kendini ifade edebilmek bu dönemde ergen için çok önemlidir. Zaman zaman bu durumlar karşısında zorlanan çocuk sosyal kaygı problemleri yaşamaya başlar. Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayabilir ve hem genel hem de yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk davranışları gösterebilir.

Sosyal kaygı Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından “Utanmaktan, küçük düşmekten, sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten yoğun şekilde korkma ve korkulan durumlardan kaçınma eğilimi. Sosyal fobi” olarak tanımlanmıştır (1994). Sosyal kaygı ergenlik döneminde daha fazla ortaya çıkmaktadır. Her bir ergen için bu süreç farklı gelişmekle birlikte; bir birey olarak toplumsal hayatla yüzleşen ergen; herkesin kendine güleceği, arkadaşlarının onu nasıl bulduğunu, notları veya spordaki durumu, reddedilme, çevresinin onunla ilgili beklentileri vb. sosyal durumlarla ilgili kaygılar yaşayabilmektedir. Burada sosyal kaygıdan söz ederken “normal” tanımı yapmak oldukça güçtür. Çünkü tüm bu durumlar insanın kişiliğine, gelişim sürecine, ailesinde bulunan konularla alakalı tanımlara göre değişmektedir (Martin ve Greenwood-Waltman, 1994:71-78).

Sosyal kaygı problemleriyle ilgili olarak, Wearing (1988) sosyal bir etkinlikle uğraşmanın kişide sosyal becerilerin düzenlenmesinde önemli rol oynadığını ileri sürmektedir. Aktif olarak sanat veya sporla uğraşan bireylerin duygularını daha güvenli ortamlarda ifade etme fırsatı bulduklarına ve bu sosyal ortamlarda duygularını daha işlevsel şekilde ifade edebildiklerine vurgu yapmaktadır. Bu sayede

kendini sosyal bir grup içerisinde ifade edebilen ve aktif sosyal etkileşimde olan çocukta öz yeterlik düzeyi artar ve bir şeyleri başarma konusundaki kendine olan inancı beslenmiş olur.

Öz yeterlik kavramı Bandura tarafından ortaya atılmış ve şu şekilde tanımlanmıştır; "Kişilerin belirtilen bazı performans tiplerine ulaşabilmek için gerekli faaliyetleri düzenleme ve gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin yargılarıdır" (Bandura, 1977:191-215). Öz yeterlik algısı arttıkça ergenlerde bir işi başarma ile ilgili verilen çaba da artmakta, olumsuz durumlarla daha kolay başa çıkabilmekte ve kendini işi bitirmeye yönelik daha iyi motive edebilmektedir. Bu sebeple öz yeterlik spor alanında üzerinde durulması gereken bir kavramdır. Sportif anlamda başarıyı yakalayabilen çocuk yüksek öz yeterlik algısıyla birlikte kendini zihinsel olarak da daha hazır hale getirebilecektir.

Öz yeterlik inancı kavramının dört kaynaktan beslendiğın ifade edilmektedir. Bu kaynaklar aşağıda açıklanmıştır.

- *Performans Başarıları*: Performans başarıları bireyin direkt olarak kendi deneyimleriyle ilgilidir ve kişi başarı kazandıkça bu durum onda bir ödül etkisi oluşturur ve gelecekte yapacağı işler de bundan etkilenmektedir.
- *Dolaylı Yaşantılar*: Kişi, başka kişilerin başarılarını gördüğünde ve gözlemediğinde, bu durum ondan da başaracağına ilişkin olumlu bir algı yaratmaktadır.
- *Duygusal Durum*: Kişinin duygusal olarak sağlıklı olması, kendini ruhsal, duygusal ve bedensel olarak sağlıklı hissetmesi, girişimde bulunma yüzdesini arttırmaktadır.
- *Sözel İkna (Dıştan Destek)*: Kişinin harekete geçmesi için onu cesaretlendiren ve öğüt veren sözler kendine olan inancını artırır ve öz yeterlik seviyesinin değişmesine yol açabilir (Bandura, 1997:3).

Tüm bu kaynaklara detaylı olarak bakacak olursak ergenlik döneminde kimlik arayışında olan bir çocuk için çok önemli durumlar olduğunu görebiliriz. Performans başarıları ile çocuk başardığı bir durum karşısında daha motive olur ve bu onda kalıcı bir davranış değişikliği süreci oluşturur. Aynı zamanda ergenlik döneminde model alma davranışı çok sık gözlemlenir ve çocuk doğru model alarak öz yeterliğini besler. Duygusal durumun çok fazla inişli çıkışlı olduğu bu dönemde çocuk kendini

duygusal olarak iyi hissettiğinde bu durum öz yeterliğine de yansıtacaktır. Aynı zamanda bu dönemde akran desteği ve yetişkinden onay beklentisi yüksek olduğundan çocuk bu tarz olumlu destek ve onay durumlarında öz yeterlik seviyesinin gelişmesini sağlamış olur.

Seçimlerimiz doğrudan öz yeterlik inancımızla yakından ilgilidir. Bu sebeple spor alanında yapılan seçimlerimizde de ilgi ve yeteneklerimize uygun bir seçim yaparken o spor dalına karşı olan öz yeterliğimiz bizi seçim konusunda daha doğru karar almaya sevk edecektir. Ayrıca öz yeterlik seviyesinin sporcuların müsabaka sürecinde güdülenme seviyelerini artırarak, performanslarını etkileyecek bir etken olduğu söylenebilir (Cengiz vd., 2012:4).

Tüm bu kavramların spor alanıyla yakından ilişkili olduğu ve sporda geliştirilebileceği öngörülmektedir. Yüksek etkileşimin olduğu spor ortamında çocuk hem yetişkinler hem de akranlarıyla iletişim halindedir. Ayrıca hem bireysel sporlar hem de takım sporları sosyal kaygı ve öz yeterlikle yakından ilgilidir. Bu araştırmada bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeylerinin belirlenmesi ve sosyal kaygı ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

A. Problem Durumu

Bu araştırmada problem durumu olarak, bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeylerinin belirlenmesi, bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi belirlenmiş ve öz yeterlik ile sosyal kaygı arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemeye çalışılmıştır. Belirlenen bu maddeler doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Alt Problemler

- Bireysel sporlar ile uğraşan ergenlerde sosyal kaygı düzeyi nedir?
- Bireysel sporlar ile uğraşan ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile
 - Yaş,
 - Cinsiyet,
 - Annenin eğitim durumu,
 - Babanın eğitim durumu,

- Eğitim gördüğü okul türü,
- Kardeşinin olma durumu arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Bireysel sporlar ile uğraşan ergenlerde öz yeterlik düzeyi nedir?
- Bireysel sporlar ile uğraşan ergenlerin öz yeterlik düzeyleri ile
 - Yaş,
 - Cinsiyet,
 - Annenin eğitim durumu,
 - Babanın eğitim durumu,
 - Eğitim gördüğü okul türü,
 - Kardeşinin olma durumu arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Takım sporları ile uğraşan ergenlerde sosyal kaygı düzeyi nedir?
- Takım sporlar ile uğraşan ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile
 - Yaş,
 - Cinsiyet,
 - Annenin eğitim durumu,
 - Babanın eğitim durumu,
 - Eğitim gördüğü okul türü,
 - Kardeşinin olma durumu arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Takım sporları ile uğraşan ergenlerde öz yeterlik düzeyi nedir?
- Takım sporları ile uğraşan ergenlerin öz yeterlik düzeyleri ile
 - Yaş,
 - Cinsiyet,
 - Annenin eğitim durumu,
 - Babanın eğitim durumu,
 - Eğitim gördüğü okul türü,
 - Kardeşinin olma durumu arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Bireysel sporla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı durumları ile öz yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Takım sporları ile uğraşan ergenlerin sosyal kaygı durumları ile öz yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

B. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterlik seviyelerini tespit etmektir. Bu temel amacın yanı sıra “spor türü, yaş, cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, devam ettiği okul türü, kardeşinin olup olmaması durumu” değişkenleri açısından da öz yeterlik ve sosyal kaygı düzeylerini belirlemektir. Ayrıca araştırmanın bir başka amacı ise; örnekleme yer alan ergenlerin bireysel ve takım sporu yapma durumuna göre öz yeterlik ve sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemektir.

C. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi sosyal açıdan, sosyal çevrenin çok önemli olduğu ve çocuğun bir bağımsız bir birey olarak sosyal hayata adım attığı dönem olarak görülebilir. Spor ortamında sosyal etkileşimin yüksek olması ve dönemin çocuğun sosyal kaygı problemlerini yaşamaya en müsait dönem olması dolayısıyla bu çalışma gerekli ve önemli görülmüştür.

Ergenlik döneminde öz yeterlik kavramının kişinin kendine olan inancını beslemesi ve sosyal duygusal anlamda tam bir birey olarak yetişkinliğe geçebilmesi açısından önemli bir yeri vardır. Spor ortamı bu dönemde öz yeterliği besleyecek en doğru ve müsait ortam olması sebebiyle araştırmada bu kavramların incelenmesi gerekli ve önemli görülmüştür.

Ergenleri bireysel spor ve takım sporlarıyla uğraşması durumlarına göre sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeylerini ölçen ilk tez olması; ayrıca bu kavramları yaş, cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, devam ettiği okul türü, kardeşinin olup olmaması durumuna göre de ayrıca detaylı incelenmesi ve yorumlanması bu tezin başlıca faydalarından olacak ve ileride alanda çalışılacak tezler için önemli bir kaynak niteliği taşıyacaktır.

D. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırmaya katılan öğrenciler takım sporları ve bireysel sporlarla ilgilenmekte olup, takım sporları voleybol, basketbol ve futbol, bireysel sporlar kickboks, karate ve taekwondo ile sınırlandırılmıştır.

- Araştırma konusu açısından ergenlik dönemi, spor, sosyal kaygı ve öz yeterlik ile sınırlıdır.
- Araştırma İstanbul Avcılar ve Beylikdüzü ilçelerine bulunan 12-16 yaş arası 111 kız, 148 erkek ögrenci ile sınırlıdır.
- Araştırma, oluşturulan Sosyo- Demografik Anket Formu, Ergenler İçin Sosyal kaygı Ölçeği(ESKÖ), ocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği'nden elde edilen verilerle sınırlıdır.

E. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan ogrenciler ölçeklere doğru ve samimi yanıtlar vermişlerdir.
- Araştırmaya katılan tüm ogrencilerin dikkat seviyeleri aynıdır.

F. Tanımlar

Spor: Kişisel veya toplu oyunlar biçiminde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tumu (Türk Dil Kurumu (TDK), 1999).

Ergenlik: İnsanda bedence, boyca büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluğla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle bittiği düşünülen yaklaşık 12-21 yaş arasını kapsayan gelişim evresidir (Kulaksızoğlu, 2005).

Sosyal Kaygı: Utanmaktan, kucük düşmekten, sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten yoğun şekilde korkma ve korkulan durumlardan kaçınma eğilimidir. Sosyal Fobi (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994).

Öz Yeterlik: Kişilerin belirtilen bazı performans tiplerine ulaşabilmek için gerekli faaliyetleri düzenleme ve gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin yargıdır (Bandura, 1977:191-215).

II. KURUMSAL ÇERÇEVE

A. Ergenlik Dönemi

Uzun yıllardır birçok bilim insanı tarafından ele alınan ergenlik dönemiyle ilgili olarak kuşkusuz ki pek çok tanım yapılmıştır.

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization) ergenliği çocukluktan sonra ve yetişkinlikten önceki dönemdeki 10-19 yaşları arası şeklinde tanımlamaktadır (WHO, 2014).

Milli Eğitim Bakanlığı'nın (MEB) tanımında ergenlik; "bireyin buluğ çağına girmesiyle birlikte fiziksel ve psikolojik açıdan çocukluğun sonlanması ve toplum yaşamında sorumluluklar alınması ile karakterize olan çocukluk ve genç yetişkinlik arasındaki 12-18 yaş arası dönem" olarak tanımlanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2002:33).

Kulaksızoğlu (1988), ergenliği insanda fiziksel olarak gelişmenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişimin olduğu buluğ dönemi olarak tabir edilen erinlik dönemiyle başlayan ve fiziksel büyümenin sona ermesiyle bittiği varsayılan özel bir dönem şeklinde tanımlamıştır.

Stanley Hall psikoloji dünyasına 1904 yılında "Ergenlik dönemi" kavramını kazandıran bilim adamı olarak bilinmektedir. Hall ergenlik dönemini iniş çıkışlarla dolu fırtına ve stres dönemi olarak tanımlamıştır (Santrock, 2012:352). Hall'a göre ergenlik dönemi 12 yaş sonrasında başlamaktadır ve bu dönemde birey insanlık ile vahşilik arasında bir özümseme yaşamaktadır. Bir anlamda ergenliği uygarlığa geçiş dönemi olarak görmüştür ve bu nedenle çok önemli bir dönem olduğu ileri sürülmüştür. 1904 yılında yayınladığı kitapta ergenlik dönemini geniş açıdan ele almış ve özellikle kız ve erkeklerde ergenlik döneminin farklı seyirlerde olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak Hall ergenlik dönemini bireysellik duygu ve davranışlarının gelişmeye başladığı yeniden doğuş dönemi olarak adlandırmıştır (Kulaksızoğlu, 2002:20).

Ergenlik döneminin başlangıcı ve bitişi birçok kritere bağlı olarak değişebilmektedir. Bu nedenle herkes tarafından kabul gören bir ergenlik tanımı yapmak zordur. Farklı kültürler, farklı sosyolojik ve biyolojik öğeler, bireysel farklılıklar, kalıtsal öğeler, çevre vb. ergenliği tanımlarken farklı açılardan ele alınmaktadır.

Ergenlik döneminde tüm gelişim alanlarında değişimler olmaktadır. Akbaba (2010), bir gelişim alanında meydana gelen gelişmenin diğer gelişim alanlarını da desteklediğini belirtmektedir. Bu araştırmada ergenliği elen alan kuramlar ve ergenlik döneminde gelişim alanlarında yaşanan değişimler ele alınacaktır.

1. Ergenlik Dönemi ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Ergenlik dönemi yetişkinliğe geçiş açısından en önemli dönemdir. Bu dönemde birey tüm gelişim alanlarında büyük değişimler yaşar. Bu sebeple ergenlik dönemi birçok araştırmaya konu olmuş ve ergenlikle ilgili yapılacak araştırmalar öncesinde dönemin tüm özelliklerinin bilincinde olmayı gerekli kılmıştır. Birçok bilim insanı ergenlik ile ilgili kuramlar oluşturmuş ve dönemi farklı açılardan ele almıştır. Bu bölümde ergenlik dönemiyle ilgili yapılan kuramsal açıklamalara yer verilecektir.

a. Bilişsel gelişim kuramı

Bilişsel gelişim kuramı İsviçreli psikolog Jean Piaget tarafından kuramsallaştırılmıştır. Çocuklarla yaptığı uzun gözlemler sonucunda Piaget gelişim dönemlerini 4 evreye ayırmıştır.

Bu dönemler;

- Duyu-Motor Dönem (0-2 yaş),
- İşlem Öncesi Dönem (2-6 yaş),
- Somut İşlemler Dönemi (6-11 yaş),
- Soyut İşlemler Dönemi (11 yaş ve sonrası) (Aydın, 2005).

Piaget, ergenliğin başladığı dönemi “Soyut işlemler Dönemi” olarak adlandırmıştır. Bilişsel kuramın özelliği olarak zihinde olan gelişimleri dönemlere ayırmıştır. Soyut işlemlerle açıklanan durum artık çocukta detaylı düşünmenin başladığı dönem olmasıdır. Bu evre 11-12 yaş civarında başlar ve 14-15 yaş civarında nitelik kazanır (Gander ve Gardiner, 2004). Ahioğlu ve Lindberg’e (2011:6) göre bu dönemdeki ergenler bir düşüncenin hem gerçek hem de muhtemel

durum ya da bilgilerle ilgili varsayımlarını düşünürler. Soyut işlemler evresindeki çocuklar bir sorunla karşılaştıklarında, öncelikle bu sorunla ilgili gelişebilecek durumları içeren varsayımlar oluşturmaktadır. Dolayısıyla ergen bir anlamda varsayımsal bir değerlendirme yaparak hipotezini doğrulayacak bilgiye ulaşmaya çalışmaktadır. Solso ve diğerleri (2007) soyut işlemlerden döneminde çocuğun bebekliğin verdiği refleks kalıplardan çıkıp yetişkin gibi daha sofistike düşünme tarzına ulaştığını belirtmektedir. Soyut işlemler döneminde ergenlerde görülen bir başka özellik ise şöyle belirtilmektedir; ergen çoklu değişkenlerin birleştirilmiş veya etkileşimli faktörlerini düşünmeye ve de biliş ötesi düşünebilmeye başlamıştır (Berzonsky, 2000; Adams, 2000).

Bu dönemde ergenler soyut düşünmenin yanında aynı zamanda mantıklı düşünmeye başlarlar. Ergenler çocuklardan farklı olarak artık sorunlarını deneme yanılma ile değil bir bilim insanı gibi mantıklı düşünmeyle çözmeye çalışırlar. Planlar yapar, sistemler geliştirir ve bunları test ederler. Soyut işlemler dönemindeki ergen problem çözme hakkında hipotezler üretir ve en iyi yolu bulmak için sistematik düşünceler geliştirir (Santrock, 2012:370).

Gander ve Gardiner (1993:427), her ergenin aynı yaşta soyut işlemler dönemine girmediğini ve dönemin gerektirdiği bilişsel özellikleri kazanamadıklarını savunmaktadır. Ayrıca soyut düşünmenin sağlanmasında ergenin kültürel çevresinin, ailesinin sosyo ekonomik durumunun ve ergenin zeka seviyesinin ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir.

b. Psikososyal gelişim kuramı

Erik Erikson insan gelişimini 8 dönemde ele almıştır. Her bir gelişim döneminde kişilerin karşı karşıya kaldıkları ve çözmeleri gereken krizleri ortaya koymuş ve dönemleri bu krizler çerçevesinde ele almıştır.

- Temel güvene karşı güvensizlik (Bebeklik, 0-1 yaş),
- Özerkliğe karşı kuşku ve utanç (Bebeklik, 1-3 yaş),
- Girişimciliğe karşı suçluluk (İlk çocukluk, 3-6 yaş),
- Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu (Orta ve İleri çocukluk, 6-10 yaş),
- Kimlik kazanımına karşı rol karmaşası (Ergenlik, 10-20 yaş),
- Yakınlığa karşı yalıtılmışlık (İlk yetişkinlik, 20li ve 30lu yaşlar),
- Üretkenliğe karşı verimsizlik (Orta yetişkinlik, 40lı ve 50li yaşlar),

- Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk (İleri yetişkinlik, 60lı yaşlar ve üstü) (Santrock, 2012:24).

Erikson ergenlik dönemine “Kimlik kazanımına karşı rol karmaşası” adını vermiştir. Erikson’a göre ergenlik dönemi yetişkinlik döneminde yaşanacak olan 3 döneme karşı temel oluşturur (Kulaksızoğlu, 1998:31). Ergenlik dönemi bireyin kim olduğunu ne olacağını ve geleceğini hangi yöne doğru şekillendireceğini bulmaya çalıştığı dönemdir. Bu dönemde ergenler rollerini sağlık bir şekilde keşfeder ve yaşamla ilgili doğru bir yön geliştirebilirlerse olumlu bir kimlik kazanabilirler, bunu başaramadıklarındaysa kimlik karmaşası yaşarlar (Santrock, 2012:23).

Bakırcıoğlu’na (2011:113-117) göre ergen bu dönemde çözmesi gereken iki problemle karşı karşıyadır. Birinci olarak ergen kendine gördüğü kimlik ile başkalarının onda gördüğü kişiyi karşılaştırır. İkinci olarak işte geçmişte yaşadığı tecrübe ve alışkanlıklarını gözden geçirerek yeni deneyimler ve alışkanlıklar elde etmeye çalışır. Bu durum da önceki deneyimlerini kazanmak için verdiği çabayı tekrarlaması olarak ortaya çıkar. Bu dönemde ergen birçok alanda kimlik bunalımı yaşamaktadır. Sosyal duygusal yaşamında, meslek seçiminde, önemli yarışmalara katıldığında vb. durumda ortaya çıkabilen bunalımlar yaşar. Bu süreç onda bir kaygı yaratabilir ve ergen kimlik bunalımına girebilir. Bu durum normal kabul edilmektedir çünkü ergen bir kimlik arayışına girerek birçok deneyim yaşar.

c. Psikanalitik gelişim kuramı

Bu kuram Sigmund Freud tarafından geliştirilmiş ve kuramsallaştırılmıştır. Freud gelişim dönemlerini 5 bölüme ayırmış ve cinsel dürtüleri ön plana çıkararak açıkladığı bu dönemler aynı zamanda psikoseksüel gelişim dönemleri olarak ta bilinmektedir. Bireylerin haz odaklarının büyüdükçe ağızdan anüse ve en son olarak cinsel organına kaydığını belirtmiştir. Freud’a göre kişi o dönemde yaşaması gerektiği cinsel hazzı gerektiğinden az veya çok olarak yaşarsa bire o dönemde takılı kalır ve sağlıklı gelişim gösteremez (Santrock, 2012:22-23).

Freud’un ele aldığı 5 gelişim dönemi şu şekildedir;

- Oral dönem (0-1,5 yaş),
- Anal dönem (1,5-3 yaş),
- Fallik dönem (3-6 yaş),
- Latent dönem (6-12 yaş),

- Genital dönem (12 yaş ve sonrası).

Freud'un kuramında ergenlik dönemini "Genital Dönem" olarak adlandırmıştır. Ergen bu dönemde cinselliğe yeniden ilgi duymaya başlar ve artık cinsellikle ilgili hazlarının kaynağı aile dışından birileri olur (Santrock, 2012:22-23).

Dönemin gerginlikleriyle birlikte ortaya çıkan fiziksel değişimler ve ergenin cinselliğe karşı geliştirdiği savunma mekanizmaları ile kişi karmaşık bir dönem yaşar. Bu karmaşık dönemin sebebinin Freud çocuklukta yaşanan cinsellikle açıklanması gerektiğini vurgulamıştır. Kızı A. Freud da ergenlikle ilgili birtakım çalışmalar yapmıştır. Ona göre ergenlik döneminde çocuk cinsellik anlamında çocukluk dönemindeki baskıları hissetmesiyle birlikte bu durumun çocuklukta kadar keskin olmadığını bilicindedir. Bu durum çocuklukta farklı olarak ergenin cinsel dürtülerini kontrol etmesini ve bir denge oluşturmasını sağlar (Kulaksızoğlu, 2001:21-24). Freud psikoseksüel gelişim aşamalarının son aşaması olan genital dönemin sonuyla birlikte kişilik gelişiminin büyük ölçüde tamamlandığını ve sonrasında çok az değişime uğradığını belirtmiştir (Bakırcıoğlu, 2011:166).

2. Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri

a. Fiziksel ve cinsel gelişim

Ergenlik dönemi fiziksel gelişim açısından büyük değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Çocuk bedeninden çıkmaya başlayan birey artık yetişkin vücut özelliklerini almaya başlar. Bu dönemde fiziksel olarak birçok değişim yaşanır.

Karaköse (2008) ergenlik döneminin insan gelişimindeki en hızlı iki gelişim döneminden biri olduğunu belirtmektedir. Ergenlik döneminde fiziksel gelişim hızı kız ve erkeklerde farklı boyutlarda görülmektedir. Kızlar ergenlik dönemine erkeklere göre 1-2 yıl önce girmekte ve ergenlik dönemini daha erken sonlandırmaktadırlar. Kızlar 10-10,5 yaş civarında ergenlik dönemine girerken erkeklerde bu yaş 12-12,5 yaş civarını bulabilmektedir (Aydın, 2005).

Erken ergenlik dönemi olarak adlandırılan erenlik döneminde hormonlarda ve fiziksel gelişimde hızlı değişimler olur. Bu dönemin tam olarak ne zaman başlayıp bittiğini söylemek güç olsa da erenlik döneminin en belirgin özellikleri olarak cinsel olgunlaşma ve boy-kilodaki artışların bu dönemde olduğu söylenebilir (Santrock, 2012:354).

Fiziksel gelişimin yanında cinsel gelişim de bu dönemde hız kazanmaktadır. Kız ve erkekler cinsiyetinin getirdiği bedensel ve hormonal özelliklere ulaşmaya başlar. Ergenliğin başlangıcı olan erinlik döneminde kız ve erkeklerde cinsiyetle ilgili iç salgı bezleri harekete geçer. Bu durum yetişkinliğe geçişi ve kadın erkek olma ile ilgili değişim sürecini başlatır. Kız ve erkekte yetişkin cinsel kimliğini ve yaşamını sağlayacak birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri ortaya çıkar (Köknel, 1998).

Kulaksızoğlu (2001) kız ve erkeklerde cinsel gelişimin iki şekilde oluştuğunu savunmaktadır. Bunlar “Esas Cinsel Gelişmeler” ve “İlave Cinsel Gelişmeler” olarak sınıflandırılmıştır.

Esas cinsel gelişmeler, birincil cinsiyet özellikleri olarak ta anılmaktadır. Bu bölüm üreme organlarındaki değişimi içermektedir. Kızlarda adet kanaması ve yumurta üretimi ile başlayan bu dönem erkeklerde ise üreme organının ve erbezlerinin büyümesiyle, aynı zamanda da sperm üretimiyle başlar.

İlave cinsel gelişmeler ikincil cinsiyet özellikleri olarak ta anılmaktadır. Bu özellikler farklı kategorilere ayrılmıştır. Beden yapısında görülen değişimler, kızlarda göğüslerin büyümesi, göğüs uçlarının çıkması, erkeklerde göğüs kafesi ve omuzların genişlemesidir. Bunun yanında sesin kalınlaşması, yüzdeki sivilcelerin artması, bıyık ve sakalın çıkmaya başlaması, vücutta kıllanma gibi değişimler ilave cinsel gelişmeler sınıfında ele alınmaktadır (Kulaksızoğlu, 2001:45-49).

b. Sosyal duygusal gelişim

Ergenlik dönemi sosyal boyutta büyük değişikliklerin yaşandığı dönemdir. Bir birey olma yolunda ilerleyen çocuk sosyal hayatta birçok tecrübe yaşar. Bu dönemde akranlarla olan ilişkiler çok önemli hale gelir ve akran ilişkileri ergenin kişiliğinde belirleyici rol oynayan konulardan biridir. Sosyal duygusal gelişim topluma uyum sağlama, benlik, arkadaş ilişkileri, cinsiyet rolleri gibi konuları kapsamaktadır (Otrar ve diğerleri, 2002).

Ergenlik dönemindeki kişiler süreç boyunca ebeveynine olan bağlılıktan yavaş yavaş ayrılmaya, daha bağımsız olmaya yönelirler. Bu dönemde akran ilişkilerine ve de yakın ilişkilere verilen önem artar. Ancak ergen bu bağımsız olma isteğine karşılık ebeveynin onun birçok isteğini ve ihtiyacını karşılıyor olduğunun bilincindedir. Bu durum onda bir karmaşaya yol açmaktadır. Bu sebeple ergenin

sosyal duygusal gelişiminde aile tutumları önemli bir etkiye sahiptir. Sosyal anlamda sağlıklı bir birey olarak yetişmesi için fırsatlar veren ailelerde büyüyen çocuklar yetişkin hayata daha rahat bir geçiş yaparlar. Burada özgüveni sorumluluk alma, öz saygı ve benlik bütünlüğünü kazanmayla ilgili olan fırsatlardan bahsedilmektedir. Aşırı hoşgörülü ve çocuğun davranışlarına karşı az ilgi gösteren ailelerin çocukları yetişkinliğe geçişte zorluklar yaşar. Çünkü bu çocuklar davranışlarının doğru olup olmadığı konusunda bir yargıya varamazlar. Aşırı hoşgörülü aile tutumuna benzer olarak aşırı koruyucu ailelerin çocukları da yetişkinliğe geçişte zorluklar yaşar. Çünkü çocuk sorumluluk almayı ve önemi kararlar vermeyi tam olarak öğrenememiştir (Zastrow ve Ashman, 2016:503-504).

Bakırcıoğlu (2011:281-282)'na göre ergen ebeveyninden ayrılmanın verdiği boşlukla yeni arayışlar içine girmekte ve bu dönemde arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkiler büyük önem taşımaktadır. Arkadaşlarının giyim tarzını, alışkanlıklarını, konuşma stilini vb. benimsemeye başlamaktadır. Bu durum aynı zamanda çocuğun gruba kabul edilme, gruptan ayrı kalma korkusuyla yaptığı uyma davranışları olarak ta görülmektedir.

Kulaksızoğlu (2001) ergenlikte arkan ilişkilerinin önemli ve gerekli olduğunu belirtmiştir. Bu dönemde çocuk anne baba ve diğer yetişkinlerin görüşlerinin reddeder. İçinde bulunduğu arkadaş grubunun görüşlerini dikkate alır ve bu görüşlere uyum sağlar.

Ergenin ebeveyn ilişkisi ile arkadaşlık ilişkilerinin dinamiği birbirinden farklıdır. Ebeveyn ilişkisinde ebeveyne ait bir otorite vardır ve anne baba yol gösteren ve karar veren konumdadır. Ancak akran grubunda daha eşitlikçi ve demokratik bir sistem vardır. Ergen bu grupta kendini ifade etmeyi, sosyal etkileşim kurmayı, karşıt düşünceleri değerlendirmeyi ve onlara hoşgörü duymayı öğrenir (Kulaksızoğlu, 2001:87).

Ergenler bu dönemde Erikson'un da bahsettiği gibi bir kimlik arayışına girerler ve yönlerini belirlemeye başlarlar. Toplumsal roller içinde denemeler yapar ve kendine en uygun rolü seçmeye çalışır. Bu dönemde toplum bir anlamda ergen üzerinde fırsat verici bir etkiye sahiptir. Onu rol ve kişilikleri denemesi için serbest bırakır. Bu denemeler ergenin hangi kimliğe bürüneceğini belirlemesi için yaptığı bilinçli çabalar olarak değerlendirilmektedir (Santrock, 2012:384).

c. Bilişsel gelişim

Ergenlikte bilişsel gelişmeyi açıklayan, başvurulabilecek en iyi kuram kuşkusuz ki Jean Piaget'tir. Piaget insan gelişimini bilişsel olarak açıklamış ve her dönemde meydana gelen bilişsel gelişmeleri açıklamıştır. Ergenlik dönemini ise "Soyut İşlemler Dönemi" çerçevesinde ele almaktadır.

Soyut işlemler dönemi 12 yaşından sonraki döneme denk gelmektedir. Önceki dönemde somut düşünme becerisi olan çocuk artık kavramları ve simgeleri kullanarak soyut düşünme aşamasına geçer. Bu dönemde deney ve gözlem yaparak, düşüncelerini değerlendirerek karar vermeyi öğrenmektedir (Bakırcıoğlu, 2016:285).

Bu dönemde bilişsel olarak meydana gelen bir başka durum ise ergen benmerkezciliğidir. Bu durum ergenin kendisi hakkındaki görüntüsü ve davranışı konusundaki farkındalığının artması olarak tanımlanmaktadır. David Elkind (1976) ergen benmerkezciliğini iki boyutta ele almıştır. Bunlar kişisel hikaye ve hayali seyircidir. Kişisel hikayede ergen kendini yenilmez ve biricik olarak görür. Bu biricik olma duygusu ergende "Kimse beni anlamıyor!" tepkisini doğurur. Bu biricik olma duygusunu sürdürebilmek için kişisel hikayelerini sürdürürler ve sık sık kullanırlar. Hayali seyirci durumunda ise ergen herkesin onu izlediği hissine kapılır. Bunun yanı sıra dikkat çekmek ve ilgi toplamak için görünür olmasını sağlayan davranışlarda bulunur (Santrock, 2012:371-372).

Kuhn (2009) ergenlik döneminde bireyin üst düzey bilişsel faaliyetlere ulaştığını belirtmektedir. Bunlar akıl yürütme, bilişsel süreçleri kontrol etme, karar verme, eleştirel düşünme gibi faaliyetleri içerir. Bu tarz bilişsel düşünmeye alışan çocuk daha etkili öğrenmeye, eleştirel düşünmeye ve kararları için doğru alana yönelmeye başlar (Santrock, 2012:372).

3. Ergenlik ve Spor

Mengütay (1997:249) sporu şu şekilde tanımlamıştır. "Spor, tek başına ve toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yeteneklerin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlardır."

Spor kavramı fiziksel gelişimin yanında birçok alanı destekleyici özelliğe sahiptir. Araştırmamız gereği sporun ergenlik dönemi üzerindeki özellikle psikolojik ve sosyal duygusal etkileri ele alınacaktır.

Kulaksızıoğlu (2001) ergenlik döneminde sportif etkinliklere olan ilginin arttığını belirtmiştir. Ergenler artan enerjilerini bir spor dalına kanalize ederek değerlendirmelidirler. Spor ile birlikte birçok duygu ve kişilik özelliği kazanılmaktadır. Yarışma, rekabet, takım ruhu, kazanma arzusu, iş birliği vb. bunlara örnek olarak gösterilebilir. Ergenlik döneminde artan spor merakı ile çocuk fiziksel olarak gelişim yaşarken, aynı zamanda kazandığı başarılarla özgüvenini artırma ve akranlarıyla vakit geçirme tecrübesi yaşamaktadır (Bakırcıoğlu, 2016:282).

Bilindiği üzere bir gruba ait olma duygusu ergenlik döneminde büyük önem taşımaktadır. Ergen girdiği gruba uyum sağlayarak o grubun içerisinde var olmaya çalışır. Bu grup bir spor kulübü olabilir (Kulaksızıoğlu, 2001). Özellikle takım sporları grup içerisinde var olma açısından önem taşımaktadır.

Yapılan çalışmalar sonucu sporda çocukların 4 farklı süreci yaşadığı belirtilmektedir;

- Hareket,
- Harekete bireysel katılım,
- Kendi becerilerine uygun mücadele ve sonuç,
- Arkadaşlıkların pekişmesi için fırsatlar (Öztürk, 1988:50).

Görüldüğü üzere sporu sadece bir fiziksel aktivite olarak algılamamak gerekir. Ergenlerin fiziksel gelişimlerinin yanında sosyal duygusal gelişim alanında da sporun katkısı büyüktür. Ayrıca spor ortamı kuralları olan, güvenli ve disiplinli bir ortam olduğundan çocuğun sağlıklı gelişimini de destekler. Ergenlik dönemindeki çocuğun belirli bir sosyal aktivite ile ilgilenmemesi veya var olan sosyal aktivitenin belirli ama, program ve düzeninin olmamasının akademik başarısızlık, anti sosyal tavırlar, intihar, madde kullanımı ile negatif ilişkili olduğu gösterilmiştir (Gilman vd., 2004:31-40). Almanya'da, 2002 yılında bir sporla uğraşan ve spor yapmayan 14–18 yaş aralığındaki 1000 lise öğrencisiyle bir çalışma yürütülmüştür. Çalışma bulgularına göre spor ile uğraşan gençlerin uğraşmayanlara göre daha olumlu benlik imajına sahip oldukları, spor yapanların daha az alkol ve madde kullandıkları, spor

ile uğraşanların ise daha düşük depresyon ve anksiyete seviyesinde oldukları belirtilmiştir (Kirkcaldy vd., 2002).

Türkiye’de bir araştırma yapılmış ve sporun çocuk ve ergenlerdeki davranış ve sosyal gelişim üzerine etkileri incelenmiştir. Çalışmaya 6–15 yaş arasında 26 kız ve 25 erkek çocuk katılmıştır. Katılımcılara 2 ay arayla sosyal gelişim envanteri uygulanmış ve spor ile uğraşmanın çocuk ve ergenlerin sosyal gelişimleri üzerine yüksek bir derecede olumlu katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çamlıyer ve Çobanoğlu, 1999:29-38).

Türkiye’de, 1996 yılında spor yapmanın anksiyete düzeyi ile uzun süreli etkisini araştırmak amacıyla 14–16 yaş grubundaki toplam 60 öğrencinin spor yapanlar ve yapmayanlar olarak iki kümede ele alınmıştır. Araştırma sonucunda spor yapanlarda hem genel semptom, hem de anksiyete düzeyinin anlamlı biçimde düşük olduğu saptanmıştır (Çekin vd., 1996:34-43).

Özerkan (2004) spor yapan lise öğrencileri ile yapmayanlar arasında farklılıklar olduğunu ifade etmektedir. Sporcularda etik ben, fiziksel ben ve kişisel ben puanları spor yapmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca takım sporları ve bireysel sporlarla uğraşan ergenler arasında da farklılıklar vardır. Bireysel spor yapan ergenlerin kişisel ben puanları yüksekken, takım sporları ile uğraşan öğrencilerde sosyal ben puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmalardan hareketle takım sporlarının ergenlerin sosyal gelişiminde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

B. Sosyal Kaygı

1. Kaygı Kavramı

Kaygı terimi dilimizde anksiyete (anxiety) kelimesinin tercümesi olarak geçmiştir. Nedeni belirli olmayan korku, endişe ve sıkıntı ile ortaya çıkan kaygı, kişide engel olamayacağı kötü bir şey olacağına ilişkin bir düşüncenin meydana gelmesiyle oluşur (Anthony ve Swinson, 2000). Psikoloji sözlüğünde ise kaygı “tehlike ya da başa gelebileceği düşünülen talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunalı veya tedirginlik” olarak tanımlanmıştır (Budak, 2013:418-419).

Freud'un kaygıyı tanımlamasına bakacak olursak; kaygı bir şeyler hissetmektir, bu his bireyde psikolojik olarak uyarılmayla birlikte endişe, gerginlik, sinirlilik, tasalanma uyandırır. Darwin'in evrimsel bakış açısıyla uyumlu olarak Freud, kaygı bireylerin tehlikeli durumlar ile başa çıkmasında uyarlanabilir davranış geliştirmelerine yardımcı olmaktadır der. Ancak bu kaygının yoğun olması psikiyatrik bozukluklara yol açmaktadır (Spielberger, 2010).

Kaygı düşük düzeyde gerginlikten; panik derecesine kadar farklı yoğunluklarda olabilmektedir. Kaygının bu farklı düzeylerde bulunması bu kavramın farklı şekillerde ifade edilmesine yol açmaktadır. Kaygı kavramıyla karıştırılan ve onun yerine kullanıldığı durumlar olan diğer bir terim ise korkudur. Korku, kişide bir durum ile ilgili gerçek bir tehlikenin var olduğuna dair yapılan bir değerlendirmeyi içermektedir. Ancak kaygı bu değerlendirmeye verilen tepki olarak tanımlanmaktadır. Sonuç olarak korku tehlikenin niceliğini belirlerken, kaygı, bunun aksine korku yaşayan kişide ortaya çıkan ve rahatsızlık yaratan duyguları ifade etmektedir (Beck ve Emery, 2006).

Kaygı ile ilgili literatür incelendiğine durumluk ve sürekli kaygı, yaygın kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk, sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygı gibi farklı durumlarla nitelendirilen birçok kaygı bozukluğunun olduğu görülmektedir. Bu çalışmada özellikle ergenlik döneminde sosyal çevrenin büyük önem taşıdığı bilgisinden yola çıkılarak toplumsal alanda kendini gösteren bir kaygı bozukluğu olan sosyal kaygı üzerinde durulmaktadır.

2. Sosyal Kaygı

Sosyal ilişkiler kurmak, kendini ifade etmek ve başkalarının varlığı ile yaşamak, kısacası iletişime geçmek çeşitli nedenlerle insanlar için başlı başına bir problem kaynağı haline gelebilmektedir. Kişilerle konuşmaktan kaçınan, topluluk içinde kaygı hisseden, kendini ifade edemeyen, sosyal olarak kaygı yaşayan kişi sayısı toplum içerisinde azımsanamayacak kadar çoktur (Sungur, 2000:27-32).

Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) sosyal kaygıyı (sosyal fobi); “utanmaktan, küçük düşmekten, sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten yoğun şekilde korkma ve korkulan durumlardan kaçınma eğilimi” olarak tanımlamaktadır.

Sosyal kaygı ABD' de Beard tarafından 1870'lerin sonlarında ve Fransa'da ise Janet tarafından 1903 yılında bir psikiyatrik hastalık olarak tanımlanmıştır. Literatürde sosyal kaygı kavramı; sosyal anksiyete, toplumsal kaygı bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu veya sosyal fobi olarak da yer almaktadır. Yalom (2007) sosyal kaygıyı bireyde var olan sınırlı veya genel korkularının büyük bir kısmının sosyal ortamlarda kendini göstermesi olarak tanımlamış ve ayrıca yine Yalom'a (2008) göre sosyal kaygı yaşayan birey başkaları tarafından hedef olabileceği sosyal durumlar ve performans durumlarında şiddetli korku yaşamaktadır.

Sosyal kaygı yaşayan bireyler kişiler üzerinde düşündüğü etkiyi bırakmak istediğinde ve bu etkiyi bırakmakta zorlandığında yani kendinden emin olamadığında ortaya çıkmaktadır. (Schlenker ve Leary, 1982:641-669).

Le Greca ve Lopez (1998:83-94) sosyal kaygıyı, sosyal sıkıntı, sosyal kaçınma ve olumsuz değerlendirme korkusu ile tanımlamaktadır. Beidel, Turner ve Morris (1995:73-79) ise sosyal kaygıyı başkalarının bulunduğu ortamlardan korkma ve öfkelenme hali olarak karakterize etmektedir.

Sosyal kaygı kişinin hayat kalitesini sınırlandırıcı bir durumdur. Özellikle bireyin iş, özel ve eğitim hayatında istediği ve düşündüğü gerçek performansını göstermesini engelleyebilmektedir. Sosyal kaygısı olan bireyler iş ve eğitim yaşamını yarıda bırakabilmektedir (Johnson, Inderbitzen-Nolan ve Anderson, 2006:269-277).

DSM-V'te sosyal kaygı bozukluğunun tanı ölçütleri şu 8 maddede toplanmaktadır.

- *Kişinin başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı yaşar. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. Yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.*
- *Kişi, olumsuz değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korka (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).*

- *Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.*
- *Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.*
- *Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.*
- *Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.*
- *Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye neden olur.*
- *Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.*
- *Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapmasındaki bozukluk gibi başka ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.*
- *Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk) korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı düzeydedir (APA. 2013:203-204).*

3. Sosyal Kaygı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Sosyal kaygı, sosyal anlamda karmaşıklık oluşturan bir durumdur. Her birey farklı olduğundan ve farklı yaşantılara sahip oldukları için bireylerin sosyal kaygı nedenleri de kendine özgüdür ve bunlara ulaşmak zordur. Bu sebeple sosyal kaygı kavramı açıklanırken, bireyin var olan bireysel özellikleri, geçmiş yaşantıları, kaygı durumunu yaşadığı ortam ve beceri eksikliği gibi ayrıntılara girmek doğru olacaktır. Literatürde sosyal kaygı kavramını açıklayan birçok yaklaşım bulunmaktadır (Öztürk, 2004:17). Sosyal kaygının birçok değişkene bağlı olarak ortaya çıktığını ileri süre çalışmalar literatürde mevcuttur. Bu bölümde sosyal kaygını kuramsal yaklaşım boyutu ele alınacaktır.

a. Kendilik sunumu yaklaşımı

İnsan sosyal bir varlıktır ve bulunduğu grup içerisinde var olmak, kabul edilmek ve diğer kişileri etkilemek ister. Bu sebeple de bulunduğu grubun özelliklerine uygun şekilde davranma eğilimindedir. Kişinin günlük hayatta diğer kişiler üzerinde bıraktığı izlenim, kendisine nasıl davranılacağını ve onun nasıl değerlendirileceğini belirleyen önemli bir etkidir. Bu sebeple kişi kendisiyle ilgili olarak bazı izlenimleri oluşturmak isterken, bazılarında da çekinmektedir. Çünkü insanlar kendileri hakkında daime olumlu izlenim bırakmak isterler. (Leary, 2001:321-334).

Kendilik sunumu yaklaşımında insanlarda sosyal kaygıyı ortaya çıkaran iki durumdan bahsedilmektedir. Bunlar;

- Kişi diğer insanlar üzerinde iyi izlenim bırakma konusunda özellikle isteklidir.
- İsteddiği izlenimi elde etme konusunda şüpheleri vardır.

Belirtilen durumlar yaşanmadığında sosyal kaygının ortaya çıkmadığı öngörülmektedir (Dilbaz, 1997:20).

Schlenker ve Leary'e (1982) kendilik sunumunu beden imajı hakkında kontrol sahibi olmak olarak tanımlamışlardır. Kişi doğası gereği kendisini başkalarına mantıklı ve dürüst biri olarak tanıtmaya yatkındır. Bu teoriye göre diğer bireyler bireyin ortaya koyduğu izlenime uygun bir tavır sergilerse birey kendilik sunumu gayesine başarıyla ulaşmış olacaktır. Eğer diğer bireyler kişinin beklediği davranışları göstermezse kişi başarısızlık hissedecektir. Kendilik sunumu yaklaşımında, bireyin amacı, kendisini izleyenlerin onu nasıl gördüğünü kontrol etmesidir (Göktürk, 2011).

b. Bilişsel yaklaşım

Bilişsel yaklaşıma göre, kişide var olan birtakım düşünce, inanç ve değerlendirmeleri sosyal kaygının gelişmesine veya artmasına zemin hazırlamaktadır. Bilişsel yaklaşım kuramına göre sosyal kaygı bu işlevsiz düşünceler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu işlevsiz düşünceler genellikle otomatik düşüncedir. Bu otomatik düşünceleri kişilerin duygu ve davranışlarını da etkileyerek sorunların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Beck, 2015).

Sosyal kaygının temelini aslında sosyal olaylara ilişkin gerçek ve işlevsel olmayan felaket beklentileri oluşturur. Bilişsel modele göre birey bu beklentiler

karşısında korkuya kapılır ve ortaya çıkabilecek korku veren uyaranlarla bu ihtimalleri birleştirerek felaket sonuçlar doğabileceğini düşünür ve bunu ifade eder. Ayrıca bilişsel modele göre bu süreç birey tarafından abartılarak yaşanır (Smith, Rosenfield, McDonald ve Telch, 2006:1203-1212).

Bu kuramın sosyal kaygıyı açıklarken kullandığı kavramlardan biri bilişsel şemalardır. Bilişsel şemalar, bireylerin hem kendileri hem çevresindekileri hem de toplumsal olaylar, rol ve statüleri hakkında sahip oldukları bilişlerin bütünüdür. Bilişsel şemalar çeşitli sistem ve modlardan oluşur. Bilişsel organizasyonun alt sistemini oluşturan bu modlar, hayatta kalma, tehlikelerden korunma, benlik gelişimi gibi belirli uyum davranışlarını içinde barındırır. Sosyal kaygılı bireylerde tehlikeye maruz kalma ve herhangi başka bir tehditte açık olma modu aktif olur. Bu mod ile bireyler, uyarılmış bir biçimde tehlikelere karşı harekete geçmeye çalışır (Beck ve Emery, 2011).

Kaygıyı artıran ortamlara girilmesi üzerine sosyal kaygılı birey bir gözlemci gibi tüm dikkatini kendi üzerine çevirir. Bu dikkati üzerine çevirme başkalarından geldiğine inanılan ve altta yatan hatalı varsayımları harekete geçiren bir işlev görür. Bu varsayımlarda bireyin sosyal bağlam içindeki kurallarını belirler. Birey sosyal ortama girdiğinde ya da sosyal ortamdan çıktığında değerlendirme için bu varsayımlara başvurur. Bu varsayımlar da bireyde olumsuz duygu ve davranışlara dönüşerek bir tür bilişsel kısır döngüye yol açar (Ledley ve Heimberg, 2006:755-778).

Bilişsel yaklaşım kuramına göre; sosyal kaygının altında yatan temel sebep; düşüncenin yanlış değerlendirilmesidir. Bu yanlış değerlendirmeler olumsuz davranışlar ve duygusal rahatsızlıklara sebep olmaktadır. Sosyal kaygının ortaya çıkmasında kişinin zamanla kazanmış olduğu ve beynine yerleşen yanlış bilişsel şemalar vardır. Yanlış inançlar sonucunda, kişi yaşadığı deneyimlerle birlikte kendini bir tehdit altında hissetmekte ve bu durum da kaygı yaşamasına neden olmaktadır (Beck ve Emery, 1985; akt. Öztürk, 2014:21).

Bu yaklaşımda sosyal kaygılı bireylerin, kendilerinde hassasiyet oluşturan geçmiş yaşantılarına dayanarak sosyal durumların tehlikeli olduğuna inandıkları ileri sürülmektedir. Buna bağlı olarak sosyal durumlara ve bu durumlarla başa çıkabilme becerilerine ilişkin belli işlevsel olmayan düşünceler geliştirmektedirler. Sosyal

kaygılı birey, kendisi için tehlikeli görünen sosyal durumlara girdiğinde uygunsuz ve kabul görmeyecek biçimde davranma tehlikesi içinde olduğuna ve bunun statüsünü kaybetmesine veya reddedilmesine yol açacağını düşünmektedir (Sertelin Mercan, 2007:40).

c. Sosyal beceri yaklaşımı

Sosyal beceri eksikliği modeli, 1970'lerde sosyal kaygı çalışmalarının dikkat çektiği noktalardan olmuştur (Leary ve Kowalski, 1995). Bu modele göre sosyal kaygı, kişinin sosyal ortamların gerektirdiği sosyal becerilerden yoksun oluşunun doğal sonucudur. Sosyal beceri eksikliği kişiyi sosyal ortamlarda başarısızlığa ve reddedilmeye götürebilir (Abrams, 1998).

Sosyal beceri yaklaşımı, sosyal kaygının sosyal beceri eksikliği sebebiyle ortaya çıktığını savunmaktadır. Bu yaklaşımda kişide olumsuz değerlendirme korkusu ile birlikte, koşullanma dönemleri de kişinin sorunlarının nedenini oluşturmaktadır (Dilbaz, 1997:18-24).

Sosyal beceriyi, kişinin sosyal hayatında, günlük yaşantısında, girdiği ortamlarda ve yaşadığı çevre ile birlikte kurduğu başarılı etkileşim yeteneği olarak açıklamak mümkündür. Bu yaklaşımda sosyal ilişki kurabilmek ve sürdürülebilmek için kişide birtakım becerilerin olması gerektiğidir. Buna göre kişinin sosyal bir ilişkiyi başlatabilme, sürdürülebilmek ve iletişime geçtiği kişi ile saygı çerçevesinde olumlu bir iletişim kurma becerilerine sahip olması gerekmektedir. Sosyal gelişimde var olan beceri eksikliği sosyal kaygı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla sosyal beceri anlamında sorun yaşayan bireyler sosyal ortamlara girmekten kaçınmakta ve korkuya kapılmaktadırlar (Bacanlı, 1999).

d. Bağlanma yaklaşımı

Sağlıklı bir gelişim için kişilerde yaşamın en erken dönemlerinden itibaren bağlanma istekleri vardır. Bağlanma kuramına göre, sosyal kaygı çok erken dönemlerden itibaren görülmektedir ve bunun en önemli belirleyicilerinden biri bebeğin bakıcısı ile kurduğu bağıdır (Vertue, 2003:170-191). Bağlanma kuramında erken dönemde güvenli bağlanma nesnesinin olmayışı çocuğun sonraki keşiflerinde korku duymasına, temel davranış olarak kaçınma göstermesine ve baş etme davranışlarını geliştirememesine neden olur (Tüzün ve Sayar, 2006:24-39).

Bowlby'in geliştirmiş olduğu bağlanma yaklaşımına göre, kaygılı bağlanmaya sahip bireylerde kendilerine olan güvenin daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca bu bireyler yakın çevresindeki ilişkilerinde reddedilme ve terk edilme korkusu yaşamakta, buna karşılık uzak ilişkilerinde ise daha kiskan ve öfke problemleri yaşamaya daha yatkın oldukları görülmüştür (Hazan ve Shaver, 1990). Bağlanma kuramı; kaygı bozukluklarının, özellikle sosyal kaygı bozukluğunun altında güvensiz bağlanmanın yattığını ileri sürmektedir. Kişide var olan kaygı durumu ve kaçınma davranışı ile birlikte kişilerin, bireyselliğin oluşmaya başladığı dönemlerde annesinin sevgisinin azalmasıyla ve bu sevginin kaybedilmesiyle ilgili korku yaşadıkları görülmüştür (Keskin ve Orgun, 2007: 262-270).

e. Davranışcı yaklaşım

Davranışcı yaklaşım sosyal kaygının sebeplerini doğrudan koşullanma, gözleme dayalı öğrenme ve bilgi aktarımı olmak üzere üç Şekilde açıklamaktadır. Doğrudan koşullanma kişinin sosyal ortamlarda travmatik yaşantıları sonucunda kaygılanması olarak tanımlanır ve yapılan çalışmalara bakıldığında kaygı yaşayanların %50'sinin böyle travmatik yaşantılar dolayısıyla oluştuğu gözlemlenmiştir. Gözleme dayalı öğrenme de birey bulunduğu sosyal ortamda geçmişte travmatik durum yaşamış başka bir kişiyi gözlemleyerek kaygı duymaya başlamaktadır. Bilgi aktarımında ise sözel ya da sözel olmayan yollarla yani tutumlarla sosyal ortamların tehlikeli olduğunu bireye aktararak sosyal kaygıların kazandırılması söz konusu olmaktadır (akır, 2010).

Sosyal kaygı aynı zamanda sosyal fobi olarak da literatürde ele alınmaktadır. Fobinin davranışsal tedavisinde, korkulan olayların nasıl ortaya çıktığı temel bir özelliktir. Sosyal fobide kaçma ve kaçınma da belirgindir. Sınıfta konuşurken, sınıftan dışarıya koşma, bir partiden erken eve gitme, partiye davet telefonundan önce telefonunu kapatma, örnek olarak verilebilir. Kurtulma, çok fazla yollarla gösterilebilir. Örneğin, sınıfta konuşmaktan korktuğu için niversiteye girmeye çekinen ğrenci gibi (Furmark, 2000).

Sosyal kaygıda yaşamın erken dönemlerinde gelişen davranışsal ketlenmenin oldukça etkili olduğu düşünmektedir. Davranışsal ketlenme, çocuğun yeni sosyal ortamlara veya yabancı kişilere karşı gösterdiği kaçınma tepkisidir. İlk belirtileri

bebeklikte veya erken çocukluk dönemlerinde ortaya çıkar. İleriki gelişim dönemlerinde de devam ederek sosyal kaygıya sebep olabildiği düşünülmektedir (Aslan, 2016:15-57).

4. Ergenlik ve Sosyal Kaygı

Ergenlik döneminde sosyal hayat birey için diğer dönemlere kıyasla çok daha büyük önem taşımaktadır. Bir grup içinde var olma, gruba kabul edilme, grup içerisinde kendini ifade etme gibi durum ve beceriler bireyin sosyal gelişimi için gerekli olduğundan bu dönemde kişi birçok tecrübeler yaşar. Bu tecrübeler olumsuz olduğunda yani kişide sosyal girişkenliğe ilişkin olumsuz tecrübeler yaşandığında kişi sosyal kaygı sorunlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Davranışçı yaklaşımda da ele alındığı gibi kişi yaşadığı sosyal anlamda olumsuz tecrübeler sonucu yaşamış olduğu travmatik durum sonucunda yeni bir olaya karşı da kaygı geliştirmeye başlayacaktır.

Ergenlik dönemindeki birey de bir gruba ait olmak ister. Bu bir spor kulübü, sivil toplum örgütü veya çevresindeki arkadaşlarından oluşan bir grup olabilir. Girmek istediği grup tarafından kabul görmemek ergen için üzüntü ve kaygı kaynağı oluşturabilir (Kulaksızoğlu, 1988). Yavuzer (2005) ergenlik döneminde görülen ve psiko-sosyal içe yönelim bozuklukları olarak da bilinen durumları kaygı, fobi ve depresyon olarak belirtmiştir. Bu dönemde görülen sosyal kaygı ergenin eğitim ve hayat başarısını olumsuz etkilemekte ve müdahale edilmemesi sonucunda sosyal kaygı bozukluğu ve diğer uyum bozukluklarına yol açabilmektedir (Mercan, 2007).

Gümüş, (2002) sosyal kaygının her yaş döneminde görülebileceğini ancak sosyal hayatta yer almaya başlanılan ergenlik döneminde daha fazla görülüğünü ve üzerinde durulması gerektiğini ileri sürmektedir. Yapılan çalışmalar ergenlikte sosyal kaygının 12.3 ile 15.7 yaşlarında başladığını öngörmektedir (Flanagan vd., 2008). Leary ve Kowalski (1995)'ye göre sosyal kaygının en fazla yaşandığı dönem ergenlik dönemidir. Albano (2000) sosyal kaygının artmasında sosyal durumlarla karşı karşıya gelmeyi azaltma ve aktif durumda daha az müdahale yapmanın etkili olduğunu belirtmektedir. Ayrıca kişilikte bozulma derecesi akademik, sosyal ve ailevi görevler sosyal fobi tanısını belirlemede önemlidir.

Aydın ve Sütçü (2007), sosyal kaygı problemleri yaşayan ergenlik dönemi çocukların, davranış problemleri olan akranları gibi olumsuz davranışlar

göstermeyip, daha içe dönük, kapalı ve sosyal ortamlardan uzak olmalarının daha ağır başlı, sakin olarak nitelendirildiğini belirtmektedir. Dolayısıyla öğrenciler bu tutum ve davranışlarıyla öğretmenleri ve aileleri tarafından onaylanmakta ve tüm bu durumlar ergenlik dönemi çocuklarda sosyal kaygının gözden kaçabileceğine sebep olmaktadır (Aydın ve Sütçü, 2007:79-89).

Erkan (2002) yılında yaptığı çalışmada ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ebeveyn tutumları ile olan ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda sosyal kaygısı yüksek ergenlerin koruyucu ve otoriter tutumlu ebeveynlere sahip olduğu, sosyal kaygısı düşük olan ergenlerin ise demokratik ve hoşgörü tutumlu ebeveynlere sahip olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu çalışmadan hareketle çocuğun ilk sosyal ortamı olan ailedeki yaklaşımların çocuğun ergenlik hayatındaki sosyal kaygı düzeyine etki ettiği sonucuna ulaşılabilir.

Ergenlik ve sosyal kaygı ile ilgili yapılan araştırmalar ilgili bölümde detaylı olarak ele alınacaktır.

5. Spor ve Sosyal Kaygı

Birey, herhangi bir spor dalı ile uğraşırken sosyal çevrenin baskısından, stresinden uzaklaşmaktadır. Yeni ve modern toplum düzeninin ortaya çıkardığı stresten arınma, kendine zaman ayırma, iyi ve eğlenceli vakit geçirme isteği ile sosyal çevre ve spor birbirini tamamlamaktadır (Karaküçük, 1997). Bir gruba ait olma duygusu sosyal gelişme için önemlidir.

Spor ortamı ergenlik döneminde çocukların girdiği önemli sosyal ortamlardan biridir. İster takım sporu olsun, ister bireysel sporlar olsun, çocuk girdiği ortamda birçok kişi ile aktif iletişim halindedir. Takım arkadaşları, antrenörler, rakip sporcular, ekip çalışanları hakemler vb. gibi birçok kişiyle iletişime geçer. Hem performans anlamında hem de iletişim anlamında birçok deneyim yaşayan çocukların, sosyal kaygı düzeyini azaltmak için spor ortamları güvenilir ve iyileştirici etkiye sahiptir.

Smith (2003), sporun çocuk ve ergenlere sosyal anlamda birçok faydası olduğunu belirtmektedir. Sporla ilgilenen çocuk ve ergenler kurallara saygı duymakta, günlük becerileri işlevsel bir biçimde yerine getirebilmekte ve akranları ile sağlıklı iletişim kurabildiklerini belirtmiştir.

Fiziksel aktivitenin gençlerde fiziksel, davranışsal ve sosyal anlamda yararları olduğu belirtilmektedir. Eğlenmek ve arkadaşlarıyla vakit geçirmek, çocuk ve gençler için fiziksel aktivite ile uğraşmanın temel nedeni olarak görülmektedir (Edwards ve Tsouros, 2006).

Dimech ve Seiler (2011) sporun sosyal kaygı üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmektedir. İlkokul öğrencileriyle yaptıkları çalışmada spor ile uğraşan çocukların sosyal kaygılarının azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada takım sporları ve bireysel sporlar yapan öğrenciler arasında da sosyal kaygı düzeyleri açısından farklılıklar saptanmıştır. Takım sporları ile uğraşan çocukların sosyal kaygılarının zamanla azaldığı ancak bireysel sporlar yapan çocuklarda böyle bir durum tespit edilmediği görülmüştür. Bu çalışmadan hareketle sporun tek başına sosyal kaygıya etki etmekte önemli olduğunu söylemek güçtür. Ancak takım sporlarındaki etkili sosyal iletişim kullanımı, çocuğun tecrübe yaşamasına daha fazla fırsat veren bir ortam olduğu için daha etkili olduğu söylenebilir.

Sosyal kaygının çocuğun devam ettiği spor türüne göre de değiştiğini açıklayan araştırmalar mevcuttur. Takım sporlarıyla uğraşan çocuklarda bir sosyal ortamın içinde bulunulduğundan, performans gösterildiğinden ve aktif iletişimde olduğundan dolayı kişileri sosyal anlamda desteklediği belirtilmektedir (Öztürk Alban, 2011; Smith, 2003).

Ergin ve Taştan (2019), Bitlis ilinde ilköğretim ikinci kademeye devam eden 353 öğrenci ile yaptığı çalışmada spor yapma durumlarına göre sosyal kaygı ve problem çözme düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda spor yapan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin diğerlerinde göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

6. İlgili Araştırmalar

a. Yurt içinde yapılan araştırmalar

Erkan (2002), ergenlik dönemindeki çocukların sosyal kaygı düzeyleri ile ebeveyn tutumları ve ailelerinde görülen risk faktörleri ile olan ilişkisini inceleyen bir çalışma yürütmüştür. Araştırma 782 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma bulgularına göre, koruyucu ve otoriter anne-baba tutumuna sahip ebeveynlerin çocuklarında sosyal kaygı düzeyi yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak sosyal kaygısı yüksek olan ergenlerin sosyal ortamlarda kaçınma davranışında buldukları, sosyal

kaygı düzeyi düşük öğrencilerin ise bu ortamlarda daha rahat hissettikleri sonucuna ulaşmıştır.

Aydın (2006), yaptığı çalışmada ergenlerin sosyal kaygı bulgularını ve seviyelerini azaltma amacıyla yapılan bilişsel davranışçı müdahale programının etkililiğini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçları, kontrol grubuna kıyasla deney grubunda sosyal kaygı ve bilişsel hata düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığını göstermektedir.

Kaya ve arkadaşlarının (1997) yaptıkları araştırmada, lise ve üniversite öğrencilerinde sosyal fobik belirtilerin yaygınlığı ve sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada toplam 1652 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların %24.2'sinde sosyal fobik belirtilere rastlanmıştır. Araştırmanın diğer sonucu ise kız öğrencilerde, ortaokula devam edenlerde, sosyo-ekonomik durumu kötü olanlarda ve sigara ve alkol kullanımı olan öğrencilerde sosyal fobik belirtilerin daha yüksek düzeyde olduğudur.

Aydınoğlu (2017) okul dışı aktivitenin gençlerin akademik başarı, sosyal kaygı, öz güven ve bağ kurabilmeleri arasındaki ilişki ve bu ilişkide mizah algısının rolünü incelediği çalışmasında ergenlik döneminde okul dışı aktivite ile ilgilenmenin sosyal kaygı ve akademik başarıyı yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Tunç (2015), sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine olan etkisini araştırdığı çalışmasında toplam 600 üniversite öğrencisine ölçek uygulamıştır. Araştırma sonucunda kadın üniversite öğrencilerinde erkeklere göre daha yüksek puanda sosyal kaçınma olduğu, beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan üniversite öğrencilerinin toplam sosyal kaygı puanlarının diğer bölümlere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak spor ile uğraşmanın üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş seviyelerine pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Mercan (2007), sosyal kaygısı yüksek ergenlerin sosyal kaygı düzeyini azaltma amacıyla bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi programı uygulamıştır. Çalışma sonucuna göre; programın ergenlerin sosyal kaygılarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Kalkan (2008), araştırmasında ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile bilişsel yapıları (fonksiyonel olmayan tutumlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar)

arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yal ve anne baba birliktelik durumuna göre ergenlerin sosyal kaygı düzeyinin değişmediğini ortaya koymaktadır. Ergenlerde sosyal kaygının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiş ve bu farklılığın erkeklerin lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer bulguda, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, anne ve baba eğitim durumuna göre farklılaşmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Göktürk (2011), yaptığı çalışmada ergenlerde sosyal kaygı düzeyini, sosyal kaygı ile özgüven arasındaki ilişkiyi belirlemek, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitimi ve algılanan sosyo ekonomik düzey gibi kişisel, demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; ergenlerin genel olarak sosyal kaygı düzeyleri orta, ancak katılımcılardan %13,5 'inin yüksek düzeyde bulunmuştur. Ergenlerin ölçekten aldıkları sosyal kaygı puanları ile özgüven düzeyleri arasında negatif yönlü ve düşük anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada ele alınan kişisel ve demografik özelliklerden; cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre sosyal kaygı düzeyinin farklılık göstermediği bulunmuştur. Ancak baba eğitim düzeyine göre ergenlerin sosyal kaygı düzeyinde anlamlı farklılık gözlenmiştir. Babasının eğitim düzeyi, okuryazar seviyesinde ve ilköğretim mezunu olan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin babası ilköğretim mezunu olanlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çankaya (2007), lise 1. ve 2. sınıfa devam eden öğrencilerin algılanan benlik saygılarının; cinsiyet, sosyal kaygı düzeyi ve akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre farklılaşma durumunu inceleyen bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmanın sonucuna göre; düşük düzeyde sosyal kaygısı öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

b. Yurt dışında yapılan araştırmalar

Greca ve Lopez (1998) yaptıkları çalışmada sosyal kaygı ve arkadaşlık ilişkileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Ölçek formuna uygun olarak sosyal kaygıyı üç boyutta ele almış ve yorumlamışlardır. Bunlar; Olumsuz Değerlendirme Korkusu, Sosyal Kaçınma ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaygı Duymadır. 15 ve 18 yaş arası ergenlerle yürüttükleri çalışmasının sonucunda kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca

arkadaş kabulü ile sosyal kaygı arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yüksek düzeyde sosyal kaygılı öğrencilerin arkadaş grubu içerisinde daha az kabul gördükleri, daha az ilgi çektikleri, arkadaşları ile sınırlı paylaşımda buldukları ve arkadaşlarından sınırlı destek gördükleri belirtilmiştir.

Flanagan, Earth ve Bierman (2008) ergenlerde sosyal kaygı düzeyinin arkadaşlık ilişkileri ile olan ilgisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerde sosyal kaygının olumlu arkadaş ilişkisi ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Sosyal kaygı düzeyi düşük ergenlerde olumlu arkadaşlık ilişkilerinin varlığı görülmüştür.

Mehtalia ve Vankar (2004), sosyal kaygı bozukluğunun sıklığını, ortaya koymak için amacıyla araştırma yapmışlardır. Yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre; sosyal kaygının her iki cinsiyette eşit olarak bulunduğu ve derslerde başarısızlık, kilo, daha az arkadaşına sahip olma, ebeveynlerle samimiyetin azalması ve kardeşlerin farklı yetiştirilmesi ile ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Tüm bu incelemelerin sonunda sosyal kaygı bozukluğunun yaygın olarak görülen bir ergen bozukluğu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Warren, Good ve Velten (1985), 7, 8 ve 9. Sınıfa devam eden 12 ve 14 yaş grubunun sosyal kaygılarını seviyelerini araştırmak için bir çalışma yürütmüşlerdir. 429 öğrenciye uyguladıkları ölçekler sonucunda sosyal değerlendirilme kaygısı boyutunda, yaşa ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır (Akt: Kılıç, 2005).

Festa ve Ginsburg (2011) yaptıkları araştırmada 7-12 yaş arası ergenlerde sosyal kaygının nedenlerini araştırmak için aile ve arkadaş faktörlerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre yüksek ebeveyn kaygısı, reddedici anne baba tutumu ve aşırı koruyucu tutum ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu görülmüştür. Yüksek sosyal destek ve kabul ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Bir diğer bulgu ise sosyal kaygı semptomlarının en güçlü yordayıcılarının ebeveyn kaygısı ve arkadaş kalitesi olduğu yönündedir.

Dimech ve Seiler (2011) sporun sosyal kaygı üzerindeki etkilerini incelemiş ve olumlu etkileri olduğu belirtmiştir. İlkokul öğrencileriyle yaptıkları çalışmada spor ile uğraşan çocukların sosyal kaygılarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Hornig, Liebowitz ve Weissman'ın (1992), 13.000'den fazla yetişkin bireyle sosyal kaygı ile ilgili yaptığı çalışmada sosyal kaygının başlangıç yaşını 15,5 olarak tespit etmişlerdir. Sosyal anksiyete bozukluğunun (SAB) 25 yaşından sonra nadiren başladığı belirtilmiştir (Tekin, 2008:24).

C. Öz Yeterlik

İlk kez Bandura tarafından ortaya konulan öz yeterlik kişinin öne sürülen bazı performans tiplerine erişebilme için kişinin gerekli düzenleme ve gerçekleştirmeleri yapabilme yetenekleriyle ilişkili olan yargılar olarak tanımlamıştır. (Bandura, 1977:191-215). Öz yeterlik beklentileri kişinin durumlara karşı ne kadar çaba gösterdiğini, güçlükler karşısında nasıl davrandığını ve güç durumlar karşısında nasıl ayakta kalabileceğini belirlemesine zemin hazırlamakta ve yardımcı olmaktadır. (Öztürk vd., 2007:147-155).

Snyder ve Lopez (2002:278) ise öz yeterliği gözlenen, algılanan bir beceri olmayan, buna karşın bireyin belli şartlarda mevcut becerileri ile “Ne yapabilirim?” sorusuna verdiği cevap olarak tanımlamışlardır.

Senemoğlu (1998:235) ise öz yeterliği bireyin becerilerini kullanarak yapabileceklerine ilişkin yargılarının bir bütünü ve sonucu olarak tanımlamaktadır. Öz-yeterlik, bireyin farklı durumlarla baş etme, belli bir etkinliği başarma yeteneğine, kapasitesine ilişkin kendi değerlendirmesi ve yargısı olarak ele alınmaktadır.

Öz yeterlik inancı bireyin karşılaştığı durumlar karşısında doğru sonuca ulaşabilmek için kendine var olan becerileri nasıl ve ne kadar iyi kullanabildiğine ilişkin yargıları ile ilişkilidir. Bireyin var olan durum karşısındaki yargısı olumlu ise doğru sonuçsa ulaşmak ve nihayetinde başarmak için gerekli planlamaları yapabilecektir. Bunun aksine bu yargılar olumsuz olursa kişi başarma ile ilgili kaygılar yaşayacaktır (Koballa ve Crawley, 1985; akt: Yalçın, 2011).

Öz yeterlik, bireyin davranışını 3 yolla etkilemektedir: İlk olarak öz yeterlik, bireyin davranış seçimine etki eder. İnsanlar ilgili olduğu ve kendine güven duyduğu bir görev ile meşgul olurken, ilgili olmadığı ve kendine güvenmediği görevden kaçınır. İkinci olarak, öz yeterlik, bireyin kaygıları karşısında ne kadar çaba harcayacağını ve ne kadar uzun süre sebat göstereceğini belirlemede yardımcı olur.

Üçüncü olarak, öz yeterlik inançları bireyin düşüncelerini ve durumlara karşı vereceği duygusal tepkilerini etkiler. Öz yeterliği düşük olan kişiler karşılaştığı durumun olduğundan daha güç olduğuna inanabilir; bunun sonucunda da stresi artabilir. Karşılaştığı bir sorunla ilgili olarak sınırlı bir problem çözme becerisine sahip olmasına sebep olabilir (Kumar ve Lal, 2006:249-254).

Bandura, öz yeterlik inancı kavramını açıklarken öz yeterliğin dört kaynaktan beslendiğini ifade etmektedir. Bunlar şu şekilde özetlenmektedir:

- Performans Başarıları: Performans başarıları bireyin direkt olarak kendi deneyimleriyle ilgilidir ve kişi başarı kazandıkça bu durum onda bir ödül etkisi oluşturur ve gelecekte yapacağı işler de bundan etkilenmektedir.
- Dolaylı yaşantılar: Kişi, başka kişilerin başarılarını gördüğünde ve gözlemediğinde, bu durum ondan da başaracağına ilişkin olumlu bir algı yaratmaktadır.
- Duygusal durum: Kişinin duygusal olarak sağlıklı olması, kendini ruhsal, duygusal ve bedensel olarak sağlıklı hissetmesi, girişimde bulunma yüzdesini arttırmaktadır.
- Sözel ikna (Dıştan destek): Kişinin harekete geçmesi için onu cesaretlendiren ve öğüt veren sözler kendine olan inancını artırır ve öz yeterlik seviyesinin değişmesine yol açabilir (Bandura, 1997:3).

Öz yeterlik algıları yüksek olan kişiler, başarısızlıklarının sebebi olarak yetersiz çaba gösterdiklerini düşünürken, öz yeterlik algısı düşük olan kişiler ise başarısızlıklarını var olan mevcut beceri eksiklikleriyle açıklamaktadırlar. Bu durum da motivasyonlarının düşmesinde ve tekrar denemek için gerekli gücü bulamamalarına sebep olmaktadır. Yüksek öz yeterlik reddedilme karşısında ısrarcı olmak için de zorunludur (Miller, 2008).

Öz-yeterlik, güven kavramı ile karıştırılmamalıdır. Öz-yeterlik kişinin yetenekleriyle ilgili olan genel inançlarından daha geniş bir alandır. Öz yeterlik kişiyi değerlendirmek için üç farklı alan sunar. Bunlar; motivasyon, kaynak ve eylemdir (Bandura, 1982:122-147). Öz güven daha genel bir kavram olmakla birlikte kişinin durumlar karşısında nasıl eylemde bulunduğuyla ilgili bir kişilik özelliğidir. Ancak öz-yeterlik öz güvene göre daha özel bir alandır ve spesifik görevler ile ilgilidir. İnsanlar bazı durumlarda yüksek öz-yeterliğe sahip olurken, karşılaştığı farklı bir

durumda düşük öz-yeterliğe sahip olabilirler. Öz yeterlik kavramı, öz güven ve benlik saygısına göre daha sınırlıdır. Bu sebeple, spesifik bir durum olması öz yeterliğin genel olarak öz güven ve benlik saygısına göre daha kolay geliştirilebileceği sonucunu ortaya koymaktadır (Heslin, 1999:52-64).

Bireyin öz yeterlik inancının güçlenmesinde ve zayıflamasında, yetenekleri ve yeterlikleri ile ilgili aldığı olumlu ve olumsuz dönütler önemli bir etki yaratır. Bilginin kaynağının dürüst, yetenekli ve çekici olarak algılandığı durumlar yeterli inancının gelişmesinde etkilidir (Wann, 1997).

Öz yeterlik inançları kişinin düşüncelerini, zorluklar karşısında motivasyon güçlerinin, duygusal yaşamlarının kalitesini ve yaşamlarında önemli kararların öncelik sırasını etkiler (Bandura, 2002). Öz yeterlik akademik, sosyal ve duygusal olmak üzere üç farklı alan ile ilişkilidir. Örneğin; ergenin akademik olarak öz yeterlik algısı yüksek iken, akranlar ile sosyal iletişimi düşük olabilir ve sosyal öz yeterliği akademik öz yeterliğine göre düşük olabilir (Willemse, 2008).

1. Öz Yeterliği Harekete Geçiren İşlemler

Öz yeterlik inancı, insanların eylemleri için önemli rol oynamaktadır. Bandura'ya (1989) göre bu eylemleri harekete geçiren bilişsel, güdüsel, duygusal ya da seçim alanı olmak üzere dört farklı işlem bulunmaktadır. Bu işlemlere değinecek olursak;

a. Bilişsel işlemler

İnsan bir davranış sergilemeden önce bilişsel süreçlerini harekete geçirmesi gerekir. Bu davranışı harekete geçirirken öz yeterlik inancı çoğu zaman belirleyicidir. Kişi bir amaç belirlerken öz yeterlik inancından yola çıkarak amaçlarını belirlemeyi tercih eder. Bu durumda önceki yaşantılar sonucunda kendisinde hissettiği öz yeterlik inancı önemli hale gelmektedir.

İnsanlar bir eylemde bulunmadan önce, önceki deneyimlerinden yola çıkarak, tercihlerini belirlemekte, bunların yakın ya da uzak sonuçlarını öngörmekte ve daha önceki deneyimlerinde hangi faktörleri sınıadıklarını, hangilerinin işe yaradığını hatırlamaktadırlar. Davranıştan önce geçirilen tüm bilişsel işlem basamaklarında kişinin kendi becerilerine olan inancı etkin olmaktadır (Bandura, 1994:71-81).

b. Duygusal işlemler

İnsanlar aslında kendi duygusal tecrübeleri sonucu oluşan bir psikolojik çevrede yaşamaktadırlar. Çevrelerinde var olan durumlar, bireylerin o durumlara yüklediği anlamlarla değer bulmaktadır. Kişinin endişe verici düşüncelerinin kontrol altına almasına öz yeterlik inançları büyük önem taşımaktadır (Relich, Debus ve Walker, 1986:195-216).

Yaşanılan duygusal tecrübeler kişide yaşayacağı tecrübelerle alakalı bir basamak oluşturmaktadır. Kendini eksik hisseden birey baş edemeyeceğini düşündüğü bir durumla karşı karşıya kaldığında duygusal sağlığını koruyamaz, kaygılanmaya başlar ve belki de bu korku ve kaygı durumu onu harekete geçmekten alıkoyacaktır. Ancak önceki tecrübelerinden olumlu deneyimlerle ayrılmış olan birey yeterlik inancını geliştirmiş olduğundan dolayı daha kontrollü ve sakin davranacak, durumu olumlu sonuçlandıracaktır.

Sosyal bilişsel kuram, öz yeterlik inancının oluşmasında en belirgin kaynağın kişinin kendi tecrübeleri olduğunu söylemektedir. Bu durumda ilk kez yaşanan deneyimlerin bir rehber eşliğinde yaşanması çok önemlidir. Korkunun etkilerinin alt işlem basamaklarına bölünmesi ve her basamakta kazanılan başarının korku, endişe gibi olumsuz duyguların oluşumuna yol açmayacak biçimde rehber eşliğinde yapılması öz yeterlik inancının oluşumunda ya da onarılmasında etkili olabilmektedir (Bandura, 1994:71-81).

c. GÜDÜSEL İŞLEMLER

Kişinin öz yeterlik inancı onun başarı isteği ve güdülenme düzeyini tespit ederek, onun güçlülere karşı ne kadar çaba harcayacağına dair bilgi verir. Güçlü bir yeterlik inancı olan bireyler başarmak için daha fazla çaba gösterirken, düşük yeterlik inancı olan bireyler ise güçlülere karşı çabalarını azaltırlar ya da çaba harcamaktan vazgeçerler (Bandura ve Cervone, 1983:1017-1028; Cervone ve Peake, 1986:492-501).

Güdülenme duygusu öz yeterlik ile yakından ilgilidir. Öz yeterlik seviyesi yüksek olan kişi bir işe girişmeden önce güdülenme olarak kendini daha yüksek hisseder ve işe karşı daha motive olmuş olur. Aynı zamanda zor olarak görünen bir hedefe ulaşmak için yüksek güdülenmesi ve kişinin kendi hakkındaki yargıları yani öz yeterliği yüksek olmalıdır.

d. Seçim İşlemleri

Bireyler bir bakıma çevrelerinin eseridir. Bu nedenle öz yeterlik inancı, uygulanacak işler ve çevre tercihi ile ilgilidir. Bireyler yeterliklerinin üzerindeki işlerden uzak dururlar. Birey, üstesinden gelebileceğine inandığı olayları seçer. Yapılan seçim ile birey yeni yaşam yeterlilikleri ve sosyal etkileşimler geliştirir. Yapılan olumsuz bir seçim, gelişimi de olumsuz etkiler. Seçilen süreç, sosyal faaliyetlerin öz yeterlik inancını pozitif yönde etkileyen, belirli yeterlikleri, ilgi ve değerleri geliştiren bir süreçtir. Bireyin öz yeterlik inancı, uzmanlık seçimini ve gelişimini dolayısıyla da bireyin hayatının yönünü etkiler (Bandura, 1993).

Seçim kavramıyla kişinin yaşamı boyunca yaptığı seçimlerden ve attığı adımlardan bahsedilmektedir. Kişi doğası gereği zorlanacağı bir seçim yapmaktan kaçınır. Ancak yapacağı seçim konusunda kendine olan öz yeterlik inancı yüksekse kişi bu seçimin tüm olası durumlarına karşı kendini daha güdülenmiş ve çaba göstermeye hazır hisseder.

2. Öz Yeterlik ve Spor

Bandura'nın "bireyin belli bir görevi yapabileceğine olan inancı" olarak tanımladığı öz yeterlik genel bir tanımlamayla "bireyin yapması gerekenleri, gereken nitelik ve nicelikle yerine getirebileceğine olan inancı" olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda öz yeterlik seviyesinin sporcuların müsabaka sürecinde güdülenme seviyelerini artırarak, performanslarını etkileyecek bir etken olduğu söylenebilir (Cengiz vd., 2012:4). Bu bağlamda sporda öz yeterlik seviyesinin performans başarısı için önemli olduğu söylenebilir.

Ergenlik döneminde birey kendi fiziksel özelliklerini diğerleriyle kıyaslar ve bu kıyaslamalar sonucunda zaman zaman memnuniyetsizlikler yaşar. Spor bu memnuniyetsizlikleri olumluya çevirmek için çocuğun başvurduğu en önemli alandır ve sporla birlikte çocuk daha fit ve sağlıklı bir görünüm kazanır. Bu durum da onun fiziksel öz yeterlik algılarının artmasını sağlar (Gün, 2006).

Bandura'ya (1995) göre insanların farklı alanlardaki öz yeterlik inançları ne kadar yüksekse, meslek seçimindeki alternatifleri de o kadar yüksek olmaktadır. Ayrıca seçtikleri mesleğe hazırlanmak için gösterdikleri çaba, bu aşamada gösterdikleri ilgi ve dolayısıyla başarıları, kendi becerilerine duydukları inançtan etkilenmektedir. Benzer şekilde eş seçimi ve yaşanılan çevreye ilişkin seçimle de öz yeterlik inançlarımızdan doğrudan etkilenen seçimlerdir (Pajares ve Schunk, 2003).

Aynı zamanda spor alanında yapılan seçimlerimizde de ilgi ve yeteneklerimize uygun bir seçim yaparken o spor dalına karşı olan öz yeterliğimiz bizi seçim konusunda daha doğru karar almaya sevk edecektir.

Bandura (1997) model almanın bireyin sportif yetkinliğini attırdığını belirtmiştir. Model aldığı kişinin performansını gözlemleyen birey aynı davranışı gerçekleştirmede hangi becerilere sahip olması gerektiği hakkında bir fikir edinir. Örneğin futbol oynamaya başlayan çocuklara edinmesi gereken örnek beceriler sahada ya da televizyonda izletilerek onların bu beceriler hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanır. Spor psikolojisinde de model alma psikolojik ve davranışsal değişimler sağlamak için kullanılan bir unsurdur (Feltz vd., 2008).

3. Öz Yeterlik ve Ergenlik

Ergenlik dönemi, gelişim yönünde yaşamın en kritik dönemlerinden biridir. Bu dönem birçok psikolojik sorunu da doğurabilir. Birçok karmaşık duyguyla baş etmeye çalışan birey sağlıklı kimlik oluşturabilmesi süreci olumlu şekilde devam ettirebilmesi için öz yeterlik duygusuna sahip olması önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Ergenlik, özellikle sosyal anlamda karmaşık bir dönemdir. Bu sebepler ergenlikte öz yeterlik kavramı daha da önemli bir hal almaktadır. Ergenliğe erken giren bireyler, çevrenin beklentilerine karşı daha hassas ve kırılığandır. Kendilerini yetersiz hissedebilirler. Bu dönemde yaşadığı tecrübeler ile sorunlara nasıl yaklaşacağını öğrenir ve yeterlik duygusunu geliştirmeye başlar. Problemlerden uzak durmak, gelecekteki potansiyel problemlere karşı da hazırlıksız olmaya neden olur (Bandura, 1994:71-81).

Ergenlik döneminde duygusal öz yeterliğin yüksek olması psikolojik sağlık için önemli bir etkidir. Olumsuz duygularla baş edebilen ergenlik dönemindeki bireyin hem kendine olan güveni artacak hem de olumsuz durumlarla daha rahat baş edebilme yeterliğine sahip olacaktır (Williemse, 2008).

Öz yeterlik kavramı ergenlik dönemindeki bireyin duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki etkili olmakta ve ergeni problemleri davranışlara karşı koruyabilmektedir. Ergenlik dönemiyle birlikte birey, yaşadığı tecrübeler sayesinde karşılaşmış olduğu zorluklar ile baş etme yöntemlerini öğrenir. Bu nedenle öz

yeterlik duygusunun güçlü olması ergenlerin problemleri davranışlar karşısında daha rahat baş edebilmesi için çok önemlidir (Bandura, 1994:71-81).

Özellikle ergenlik döneminde akran grupları çocuğun birey olma çabasında büyük önem taşımaktadır. Ergenlik döneminde öz yeterliğin gelişmesi için de akran grupları önemi bir yer tutmaktadır. Bu dönemde sosyal anlamda öğrenmelerin büyük bir kısmı akran gruplarında oluşmaktadır. Çocuklar benzer ilgi ve değerleri paylaştığı akranlarla arkadaş olmaya yatkındır. Akran ilişkilerinde seçici olmak bireyin akranıyla olan benzer ilgi alanlarına yönelmesine ve bununla birlikte öz yeterliğin gelişmesine yol açmaktadır. Ancak diğer taraftan bu durum bireyin farklı potansiyellerinin gelişimini zedeleyebilir. Çünkü ergenlik döneminde akran ilişkileri öz yeterliğin gelişimi ve gerçekleşmesinde önemli etkiye sahiptir. Akran ilişkilerinde ve seçiminde ortaya çıkan bozukluk ya da zayıflık kişisel yeterliğin gelişimini de olumsuz etkileyebilir (Bandura, 1994).

Çelikkaleli, (2010) ergenlerle yaptığı çalışmada düşük öz yeterlik algısına sahip ergenlerin başarısızlıklarına takılıp kalarak, benzer sorunlarla karşılaşabileceğini düşünerek geleceğe ilişkin olumsuz bir beklentiye sahip olduklarını, bunun aksine yüksek öz yeterlik algısına sahip ergenlerin başarısızlık durumunda bunu az çaba göstermesine bağlayarak herhangi bir başarısızlık durumunda üstesinden gelebildiğini ve ısrarcı davranarak başarı şanslarını arttırdığı ifade etmektedir.

4. İlgili Araştırmalar

Öz yeterlik kavramsal boyutta detaylı olarak araştırıldığında ergenlik dönemi ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Aynı zamanda sporun öz yeterlik kavramı ile yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Literatürde yapılmış olan çalışmalar öz yeterlik, ergenlik ve spor kavramları çerçevesinde ele alınmıştır. Farklı değişkenler ve farklı boyutlarda ele alınan çalışmalar yurt içinde ve yurt dışında olmak üzere ayrı kategorilerde sunulmuştur.

a. Yurt içinde yapılan araştırmalar

Telef ve Karaca (2011) yaptıkları çalışmadan ergenlerin öz yeterlik ve psikolojik semptomlarını incelemişlerdir. Toplam 1250 öğrenciyle yapılan çalışmanın sonucuna göre; öz yeterliğin yaşa, cinsiyete ve okul başarısına göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ergenlerin genel, sosyal,

duygusal ve akademik öz yeterlikleri ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite arasında negatif yönde ilişkiler saptanmıştır.

Yıldız (2017), sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile öz yeterlikleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucunda varmıştır. Ayrıca spor yaşı açısından öz yeterlik puanlarının farklılaştığı görülmüştür.

Aydın (2018), Ankara ilindeki profesyonel kadın ve erkek futbol takımlarının öz yeterlik ve sargınlık algıları arasındaki ilişkiye yönelik 354 sporcuyla yaptığı çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara daha yüksek öz yeterlik puanına sahip oldukları sonucuna varmıştır.

Kocaekşi (2010), hentbol bayan milli takımı ile yaptığı çalışmada sporcuların öz yeterlik puanlarının ölçüm yaptığı her dönemde değişiklik gösterdiği ve öz yeterlik puanının performans puanları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Öcel (2002), takım sporlarından hentbol, voleybol, buz hokeyi ve futbol branşlarından 186 erkek öğrenciyle yaptığı çalışmada grubun sosyal bütünleşmesi, grubun görevde bütünleşmesi ve grubun görev çekiciliği ile öz yeterlik ve kolektif yeterlik arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu çalışmadan hareketle grup dinamiğinin sağlanması için bireyleri öz yeterlik düzeyleri belirleyici rol oynamaktadır.

Bozkurt (2014), okul sporlarına katılan öğrenciler ile yaptığı çalışmada kız sporcularda öz yeterlik hem kategori hem de spor türü açısından erkek öğrencilere göre anlamlı farklı bulunmuştur. Öğrencilerin tekrarlı ölçümlerine bakıldığında öz yeterlik puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Eyüboğlu (2012) yaptığı çalışmada spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerde öz yeterlik düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırmada toplam 375 öğrenci ile çalışılmış ve spor yapan ergenlerin yapmayanlara göre öz yeterlik puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca spor yapmayan ergenlerde cinsiyet açısından bir fark bulunmazken, spor yapan ergenlerde kızların öz yeterlik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sert (2017) yaptığı çalışmada ergenlerin duygusal zeka ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma toplam 621 lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçları öz yeterliğin üç alt boyutu ışığında

yorumlanmıştır. Buna göre; akademik öz yeterlik, duygusal öz yeterli ve sosyal öz yeterlik ile duygusal zekanın tüm alt boyutları (birey içi, bireyler arası, uyum, stres yönetimi, genel ruh hali ve olumlu etki) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Tılmaç (2019), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin egzersiz davranışı değişim basamaklarını ve fiziksel aktivite öz yeterlik düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre fiziksel aktivite öz yeterlik düzeyleri açısından cinsiyet, okul türü ve yaş arasında anlamlı fark bulunmazken. Fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin fiziksel aktivite öz yeterlik puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Arslan ve Balkıs (2016) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde duygusal istismar, problemlili davranışlar, öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma Isparta ilinde farklı ortaöğretim kurumuna devam eden toplam 331 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; Ebeveynden algılanan duygusal istismarın psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve problemlili davranışları doğrudan etkilediği görülmüştür. Ayrıca anne babadan algılanan duygusal istismar ve problem davranışlar arasındaki ilişkide öz yeterlik ve psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörler olduğu konusu literatür çerçevesinde tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Uysal ve Yılmaz (2014), ergenlerin risk alma davranış ile öz yeterlik ve farklı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili yaptıkları çalışmada problemlili davranışlar ile öz yeterlik arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Yani öz yeterliği yüksek olan ergenlerde problemlili davranışların daha az görüldüğü söylenebilir.

b. Yurt dışında yapılan araştırmalar

Moritz, Feltz, Fährbach ve Mack 2000 yılında 45 çalışma üzerinden bir meta analiz çalışması yapmışlardır. Bu çalışmanın sonucuna göre öz yeterlik ile spor performansı arasındaki korelasyonu ortalama .38 olarak tespit etmişlerdir. Bu araştırmalarda öz yeterliğin hem performanstan etkilendiği hem de performansı etkilediği görüşmüştür (Feltz vd., 2008).

Ryan ve Dzewaltowski (2002), gençlerde öz yeterlik tipleri ile fiziksel aktiviteleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında 11-13 yaş arası 53 çocuk ile

araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin öz yeterliklerin kızlara göre daha yüksek seviyede bulunmuş ve ayrıca öğrencilerin fiziksel aktivite için ortam bulma ve yaratma inancının fiziksel aktivite seviyesinde de artış gösterebildiği sonucuna ulaşmışlardır.

Certel ve arkadaşlarının (2015) öz yeterlik ile ilgili yaptığı çalışmada erkek katılımcıların öz yeterliklerini kız katılımcılardan yüksek bulmuştur ve spor yapan katılımcıların öz yeterliği yapmayan sporculardan daha yüksek bulunmuştur.

Knittle vd. (2011), 14-63 yaş arası 271 kişi ile yaptığı çalışmada hastaların öz yeterliklerinin yüksek olmasının fiziksel aktivite hedeflerine ulaşma olasılığını arttırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Bacchini ve Magliula (2003) tarafından ergenlerin benlik imajı ve öz yeterliklerinin incelendiği araştırmasında, kızların akademik ve öz-düzenleme yeterliklerinin erkeklerden daha iyi olduğu; ancak duygusal öz-yeterliklerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Smith (2007) tarafından, geç ergenlik döneminde öz-yeterlik ve benlik saygısı üzerinde ailenin etkisi ve bu faktörlerin okula uyumunun araştırıldığı çalışmada, otoriter ailede büyüyen çocukların diğer ailelerin çocuklarına göre daha düşük benlik saygısına ve öz-yeterliğe sahip oldukları saptanmıştır. Genel öz-yeterlik ve benlik saygısının, öğrencilerin okula uyum sürecini de etkilediği görülmektedir. Yüksek seviyede genel ve sosyal öz-yeterliğe sahip olan çocukların, düşük seviyede genel ve sosyal öz yeterliğe sahip olan çocuklara göre daha az duygusal problem yaşadıkları ve okula daha iyi uyum sağladıkları tespit edilmiştir.

Coleman (2003). Yaptığı çalışmadan ergenlerin sosyal öz yeterlik algısı düzeyi ile anne babaya bağlılık ve arkadaşlık ilişkileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulgularına göre sosyal öz yeterlik puanları kız öğrencilerde erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca anne babaya bağlılık, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal öz yeterlik düzeyleri arasından pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durumda sosyal öz yeterlik düzeyi düştükçe çocuğun hem anne babaya hem de arkadaşlara olan bağlılığın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bacchini ve Magliulo (2003), yaptıkları çalışmadan ergenlerin benlik imajı ve öz yeterlik düzeylerinin incelemiştir. Araştırma sonucuna göre kızların akademik ve

öz düzenleme yeterlikleri erkeklere göre daha yüksek bulunurken, erkeklerin duygusal öz yeterliklerinin kızlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Murris (2002) tarafından ergenlerde depresyon, anksiyete bozuklukları ile öz yeterlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; düşük öz yeterlik düzeyine sahip kişilerde depresif belirtilerle yüksek anksiyete bozuklukları arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Birbiriyle ilişkisi bulunan sosyal öz yeterlik ile sosyal fobi, akademik öz yeterlik ile okul fobisi ile duygusal öz yeterlik ile anksiyete, somatik ve panik bozukluklar arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Souza vd. (2013) yaptıkları araştırmada Curitiba’da yaşayan ergenlerin fiziksel aktiviteleri ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya Curitiba’da bulunan 1698 ergen katılmıştır. Erkeklerde yüksek öz-yeterliği olan bireyler fiziksel aktivitenin her boyutu ile ilişkili çıkarken kızlarda orta düzey ve yüksek düzeydeki öz-yeterliğin fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, öz-yeterlik ergenlerin fiziksel aktiviteleri ile yüksek düzeyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kearney vd. (2014) öz-yeterliğin 463 ergen üzerinde aile, ergen ve aile-ergen ilişkilerinin anne üzerindeki spontan içe dönüklük etkisine bakılmıştır. Genel iletişim sürecinde açıklık diğer faktörlerle etkileşim halindeyken; öz-yeterlik inançları zorlu durumları zor iletişim süreçlerini atlatma konusunda olumlu ve etkili bir faktör olduğu bulunmuştur. Ayrıca yüksek öz yeterliğe sahip ergenlerin aile ile ilişki ve iletişimi sürdürmede diğerlerine göre daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hortz vd. (2015) yapmış oldukları çalışmada öz-yeterlik ile ergenlerin boş zamanlarını değerlendirilmeleri arasındaki ilişkiyi arttırmayı hedeflemiştir. Bu amaçla ergenlere uygun olarak oluşturulan “Aktif Olmayı Planlama Çizelgesi (PBA)” ile ergenlerde öz yeterlik düzeylerini arttırmayı hedeflemişlerdir. Bu kapsamda deney ve kontrol grupları oluşturulmuş bir gruba program uygulanırken diğer grupta herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucuna göre programın başında düşük öz-yeterliğe sahip olan bireylerde program süreci sonunda artma gözlenmiş ve on haftalık uygulamanın sekizinci haftasından itibaren öz yeterlik düzeylerinde artış kaydedilmeye başlanmıştır.

Dwyer vd. (2012) yaptıkları araştırmada öz-yeterlik kavramının orta düzey ve ileri düzeydeki çeşitli faktörlerle baş etmedeki etkisini incelemiştir. Çalışma toplam 484 lise öğrencisine uygulanmıştır. İncelenen faktörler içsel aşağılama ile baş etme, fiziksel çevre ile baş etme, sosyal çevre ile baş etme ve sorumluluk engelleri ile baş etme olmak üzere 4 tanedir. Sonuçlara göre; fiziksel çevre ile öz-yeterlik arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilirken diğer faktörlerle anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Ludwig ve Pittman (1999), ergenlerde bazı riskli davranışları ele aldığı çalışmalarında öz yeterliği yüksek olan ergenlerin daha az problem davranışı gösterdiğini ve madde kullanımı oranının daha az olduğunu belirtmişlerdir.

III. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgi verilecektir.

A. Araştırmanın Modeli

Bireysel ve takım sporu ile uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok değişken arasındaki değişimin olma durumunu ve bu değişimin gerçekleşme derecesini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmalar için uygun olduğundan (Karasar, 2014) bu çalışmada kullanılmıştır. Ayrıca çalışmada bireysel ve takım sporu yapan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterlikleri ile yaş, cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, annenin çalışma durumu, eğitim gördüğü okul türü, kardeşinin olma durumu, sporla uğraşma yılı ve sporu meslek olarak seçme durumu arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için nedensel karşılaştırma yapılmıştır.

B. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ili Avcılar ilçesinde lisanslı olarak bireysel ve takım sporları yapan 12-16 yaş arasındaki ergenler, örnekleme ise bu evrende bulunan bireysel ve takım sporu yapan 259 ergen oluşturmaktadır. Örneklem seçilmesinde basit örneklem seçme yöntemi kullanılmış olup ulaşılabilir ve amaca uygun olmasına dikkat edilmiştir. Araştırmanın verileri 2019 yılı Haziran-Eylül ayları içerisinde toplanmıştır. Örneklemi oluşturan bireysel ve takım sporları ile uğraşan 12-16 yaş arasındaki ergenlerin demografik özelliklerine ilişkin betimleyici frekans ve yüzde dağılımları Çizelge 1’de yer almaktadır.

Çizelge 1: Bireysel ve Takım Sporları Yapan Ergenlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Demografik özellik		n	%
Yaş	12 yaş	74	28,6
	13 yaş	56	21,6
	14 yaş	54	20,8
	15 yaş	41	15,8
	16 yaş	34	13,1
Cinsiyet	Kız	111	42,9
	Erkek	148	57,1
Annenin eğitim durumu	İlköğretim	66	25,5
	Ortaöğretim	125	48,3
	Üniversite	68	26,3
Babanın eğitim durumu	İlköğretim	55	21,2
	Ortaöğretim	119	45,9
	Üniversite	85	32,8
Anne babanın ayrı olma durumu	Evli	237	91,5
	Ayrı	22	8,5
Annenin çalışma durumu	Çalışıyor	128	49,4
	Çalışmıyor	131	50,6
Ailenin gelir durumu	Orta	189	73,0
	Yüksek	70	27,0
Kardeşinin olma durumu	Kardeşi yok	41	15,8
	Kardeşi var	218	84,2
Okul öncesi eğitim alma durumu	Aldı	237	91,5
	Almadı	22	8,5
Okul türü	Özel okul	58	22,4
	Devlet okulu	201	77,6
Akademik başarı durumu	Doğrudan geçme	37	14,3
	Teşekkür belgesi	100	38,6
	Takdir belgesi	122	47,1
Yapılan spor türü	Bireysel sporlar	111	42,9
	Takım sporları	148	57,1
Sporla uğraşma süresi	2 yıldan fazla	171	66,0
	2 yıldan az	88	34,0
Sporu meslek olarak yapma durumu	Yaparım	153	59,1
	Yapmam	106	40,9

Çizelge 1'e göre araştırmaya katılan bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin yaşları incelendiğinde 74'ünün (%28,6) "12 yaşında", 56'sının (%21,6) "13 yaşında", 54'ünün (%20,8) "14 yaşında", 41'inin (%15,8) "15 yaşında" ve 34'ünün

(%13,1) “16 yaşında” olduğu görülmektedir. Örneklem grubunda yer alan ergenlerin 111’inin (%42,9) erkek, 148’inin (%57,1) kız olduğu, annelerinin 66’sının (%25,5) ilköğretim, 125’inin (%48,3) ortaöğretim ve 68’inin (%26,3) üniversite, babaların 55’inin (%21,2) ilköğretim, 119’unun (%45,9) ortaöğretim ve 85’inin (%32,8) üniversite eğitimi aldıkları belirlenmiştir. Anne babalarının ayrı olma durumu incelendiğinde 237’sinin (%91,5) evli, 22’sinin (%8,5) ayrı olduğu, 128’inin annesinin (%49,4) çalıştığı, 131’inin (%50,6) çalışmadığı, ailelerinin gelir durumlarına bakıldığında 189’unun (%73,0) orta, 70’inin (%27,0) yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Örneklemde yer alan ergenlerin 41’inin (%15,8) kardeşinin olmadığı, 218’inin (%84,2) kardeşinin olduğu, 237’sinin (%91,5) okul öncesi eğitim aldığı, 22’sinin (%8,5) okul öncesi eğitim almadığı, 58’inin (%22,4) özel okulda, 201’inin (%77,6) devlet okulunda eğitim gördüğü ortaya çıkmıştır. Araştırmanın örnekleminde bulunan ergenlerin 37’sinin (%14,3) doğrudan, 100’ünün (%38,6) teşekkür belgesi ve 122’sinin (%47,1) takdir belgesi alarak sınıfı geçtikleri, 111’inin (%42,9) bireysel spor, 148’inin (%57,1) takım sporları yaptıkları, 171’inin (%66) 2 yıldan fazla, 88’inin (%34) 2 yıldan az sporla uğraştığı, 153’ünün (%59,1) sporu meslek olarak yapmak istedikleri, 106’sının (%40,9) meslek olarak yapmak istemedikleri belirlenmiştir.

C. Veri Toplama Aracı

Araştırmada bireysel ve takım sporları yapan ergenlerden veri toplamak için Sosyo-Demografik Anket Formu, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır.

1. Sosyo-Demografik Anket Formu

Araştırmaya katılan bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin demografik özelliklerini belirlemek için doldurulan formdur. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin yaşını, cinsiyetini, anne-babanın birlikte yaşama durumunu, annenin çalışma durumunu, anne-babanın eğitim durumunu, ailenin gelir düzeyini, kardeşinin olma, okul öncesi eğitim alma, okuduğu okul türü, akademik başarı, spor türü, sporla uğraşma süresi ve sporu meslek olarak yapma durumunu belirlemeye ilişkin sorular yer almaktadır.

2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)

Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ), ergenlerin sosyal kaygı durumlarını belirlemek için La Greca ve Lopez (1988) tarafından geliştirilmiş ve geçerlik ve güvenirlik çalışması Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ergenler üzerinde uygulaması yapılarak psikometrik özellikleri ergenlere göre belirlenen ölçeğin orijinali 22 madde olup beşli likert tipinde (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Genellikle, 5=Her zaman) hazırlanmıştır. Türkçe'ye uyarlanan ölçek 18 maddeden oluşmakta olup geriye kalan 4 madde ölçeğin psikometrik yapısı içerisinde yer almamaktadır. ESKÖ, 3 alt boyuttan oluşmakta olup alt boyutların adları, alt boyutlarda yer alan maddeler ve her boyutun orijinal ve araştırmada ortaya çıkan iç tutarlılık katsayıları Çizelge 2'de yer almaktadır.

Çizelge 2: ESKÖ Alt Boyutları, Alt Boyutlarda Yer Alan Maddeler ve Alt Boyutların İç Tutarlılık Katsayıları

Alt boyut	Alt boyuta ilişkin maddeler	Orijinal form Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı	Araştırma Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı
Olumsuz değerlendirilme korkusu (ODK)	6,8,9,12,14,17,18	.83	.84
Genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma (G-SKHD)	15,19,20,21,22	.68	.70
Yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma (Y-SKHD)	1,3,4,5,10,13	.71	.71

Çizelge 2'ye göre ESKÖ'de bulunan alt boyutların güvenirlik katsayıları (Cronbach Alpha) .70 ve üzerinde olmasından dolayı verilerin güvenilir ölçme yapmaya uygun olduğu belirlenmiştir. ESKÖ için Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007)

güvenirlilik değerini .88 olarak bulmuş olup araştırmamızda aynı değer bulunmuştur. Ölçekte yer alan bütün maddeler olumlu olup, ölçekten alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 90'dır. Ölçek sonucunda alınan toplam puanın artması sosyal kaygı düzeyinin de artması anlamına gelmektedir.

3. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği

Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği, ergenlerin öz-yeterliklerini ölçmek için Muris (2011) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması Telef ve Karaca (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ergenler üzerinde yapılan uyarlama çalışması sonunda 21 maddeden oluşan, 5'li likert (1=Hiç, 2=Biraz, 3=Oldukça iyi, 4=İyi, 5=Çok iyi) olarak hazırlanmış ölçme aracı elde edilmiştir. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği, 3 alt boyuttan oluşmakta olup alt boyutların adları, alt boyutlarda yer alan maddeler ve her boyutun orijinal ve araştırmada ortaya çıkan iç tutarlılık katsayıları Çizelge 3'de gösterilmiştir.

Çizelge 3: Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği Alt Boyutları, Alt Boyutlarda Yer Alan Maddeler ve Alt Boyutların İç Tutarlılık Katsayıları

Alt boyut	Alt boyuta ilişkin maddeler	Orijinal form Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı	Araştırma Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı
Akademik öz-yeterlik	3,6,9,12,15,17,20	.84	.84
Sosyal öz-yeterlik	1,5,7,10,13,16,18	.64	.72
Duygusal öz-yeterlik	2,4,8,11,14,19,21	.78	.71

Çizelge 3'e göre araştırmamızda Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeğinin alt boyutların güvenirlilik katsayıları (Cronbach Alpha) .70 ve üzerinde olmasından dolayı elde edilen verilerin güvenilir bir ölçme yapmaya uygun olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Telef ve Karaca (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan çalışmada genel güvenirlilik katsayısı .86, araştırmamızda ise .87 bulunmuştur. Ölçekte yer alan bütün maddeler olumlu olup, ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105'dir. Ölçekten alınan yüksek puan ergenler için öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puan ise öz-yeterlik düzeyinin düşük olduğunu ifade eder. Puanların artması öz yeterlik düzeyinin de artması anlamına gelmektedir.

D. Veri Toplama Süreci

Örnekleme bulunan bireysel ve takım sporları yapan ergenlerden araştırmanın amacına uygun veri toplamak için veri toplama araçlarına araştırmacı ve danışman tarafından karar verilmiştir. Araştırmacı çalışmada kullanacak olduğu veri toplama araçlarına ilişkin izinlerini almıştır. Belirlenen ve izinleri alınan ölçeklere araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu eklenerek veri toplama aracına son hal verilmiştir. Araştırmacı tarafından veriler 2019 yılı Haziran-Eylül ayları içerisinde yaz okulları ve spor kulüplerinde bireysel veya takım sporları yapan lisanslı sporculardan toplanmıştır. Örneklem grubunda yer alan bireysel ve takım sporları yapan ergenlere veri toplama aracının ulaştırılması sırasında araştırmanın amacı hakkında ve veri toplama aracının nasıl doldurulacağı ilişkin bilgi verilmiştir. Örneklem grubuna katılan bireysel ve takım sporları yapan ergenlerden veriler ulaşılabilirlik ve gönüllülük esasına dayalı olarak elde edilmiştir. Araştırmaya katılan ergenlere veri toplama aracını uygulama süresi 15-20 dakika arasında sürmüştür.

E. Verilerin Analizi

Veri toplama aracı ile elde edilen veriler araştırmacı tarafından istatistik programına girişi yapılmıştır. Araştırmanın amacına uygun yapılması gereken istatistiki analizler gerçekleştirilmeden önce veriler denetlenmiş, yapılacak olan analizlere ilişkin varsayımlar test edilmiştir. Bu işlemlerden sonra araştırmanın amacı ve alt amacına uygun analizler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin denetlenmesinde veri dosyası incelenmiş ve verinin yapısal özelliklerini belirlemek için betimsel analizler yapılmıştır. Veri grubunun normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için gerçekleştirilen analizler sonucunda ortaya çıkan çarpıklık ve basıklık değerleri Çizelge 4’de verilmiştir.

Çizelge 4: Ergenler için Sosyal Kaygı ve Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Ergenler için sosyal kaygı	.842	1.115
<i>Olumsuz değerlendirilme korkusu (ODK)</i>	.732	.098
<i>Genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma (G-SKHD)</i>	1.042	1.412
<i>Yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma (Y-SKHD)</i>	.432	.124
Çocuklar için öz-yeterlik	-.489	.670
<i>Akademik öz-yeterlik</i>	-.496	.295
<i>Sosyal öz-yeterlik</i>	-.621	.480
<i>Duygusal öz-yeterlik</i>	-.362	-.086

Çizelge 4'e göre, Ergenler İçin Sosyal Kaygı ve Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği ile alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde elde edilen değerlerin -1.500 ile +1.500 arasında değiştiği belirlenmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2013), çarpıklık ve basıklık katsayısı değerlerinin, -1.500 ile +1.500 arasında olması durumunda verinin normal dağılım gösterdiğini ifade etmişlerdir. Bu sebepten dolayı Ergenler İçin Sosyal Kaygı ve Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği ile alt boyutlarında normal dağılımın olduğu söylenebilir.

Elde edilen veriler normal dağıldığı için bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin Ergenler İçin Sosyal Kaygı ve Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği ile alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla cinsiyet, öğrenim gördüğü okul türü, kardeşinin olma durumu ve sporla uğraşma yılına göre bağımsız gruplar t-testi; yaş, annenin eğitim durumu ve babanın eğitim durumuna göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Tek yönlü varyans analizinde gruplara arasında belirlenen farklılaşmayı ortaya çıkarmak için varyansların homojenliğine bakılmıştır. Varyansların homojen olması durumunda post hoc analizlerden LSD, varyansların homojen olmaması durumunda Dunnett's C analizi yapılmıştır. Gruplar arasındaki farklılaşmanın anlamlılık derecesi .05 olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygıları ile öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde korelasyon katsayısı; 0.20 altında ise "düşük", 0.20-0.39 "zayıf", 0.40-0.59 "orta", 0.60-0.79 "yüksek" ve 0.80-1.00 "çok yüksek" düzeyde ilişkiyi ifade etmektedir. Ergenler İçin Sosyal Kaygı ve Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği puanlarının ortalaması, 1-2.33 "düşük", 2.34-3.67 "orta" ve 3.68-5.00 "yüksek" düzeyde kaygı ve yeterliliği ifade eder.

IV. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde örnekleme yer alan bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı ve öz-yeterlik puanlarının dağılımı verilmiştir. Ayrıca bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı ve öz-yeterlik puanlarının bazı demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşma durumlarına ilişkin bilgilerde bu bölümde yer almaktadır. Araştırmanın ana amacı olan bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı ve öz-yeterlik puanları arasında ilişkinin bulunma durumuna ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmanın birinci alt problemine ilişkin olarak bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini belirten bulgular Çizelge 5’de yer almaktadır.

Çizelge 5: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	\bar{x}	Ss	Min. Değ.	Mak. Değ.	Düzye
ODK	111	2,490	,816	1,00	4,86	Orta
G-SKHD	111	2,205	,783	1,00	4,80	Düşük
Y-SKHD	111	2,537	,704	1,17	5,00	Orta
Sosyal kaygı	111	2,426	,686	1,06	4,89	Orta

Çizelge 5’e göre örneklem grubunda yer alan bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı durumlarının aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 2.426, standart sapmanın (ss) .686 olduğu bulunmuş olup, “orta” düzeyde sosyal kaygının olduğu belirlenmiştir. Sosyal kaygının alt boyutların olan ODK için aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 2.490, Y-SKHD için aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 2.537 olduğu ve “orta” düzeyde buldukları belirlenmiştir. Sosyal kaygının G-SKHD boyutunun aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 2.205 olduğu ve “düşük” düzeyde yer aldığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin olarak bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı puanlarının yaşa, cinsiyete, anne ve babanın eğitim durumuna, eğitim gördükleri okul türüne, kardeşinin olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere ilişkin bulgular aşağıda yer almaktadır.

Çizelge 6: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark K.
ODK	12 yaş	24	2,613	,884	G.Arası	7,234	4	1,821	2,919	,025	12>16,
	13 yaş	33	2,333	,538	G.İçi	66,130	106	,624			14>13,
	14 yaş	32	2,745	,831	Toplam	73,413	110				14>16
	15 yaş	15	2,447	1,005							
	16 yaş	7	1,734	,735							
G-SKHD	12 yaş	24	2,233	,872	G.Arası	3,942	4	,986	1,644	,169	
	13 yaş	33	2,139	,581	G.İçi	63,535	106	,599			
	14 yaş	32	2,412	,833	Toplam	67,477	110				
	15 yaş	15	2,133	,918							
	16 yaş	7	1,628	,558							
Y-SKHD	12 yaş	24	2,618	,731	G.Arası	,717	4	,179	,353	,842	
	13 yaş	33	2,489	,568	G.İçi	53,821	106	,508			
	14 yaş	32	2,593	,759	Toplam	54,538	110				
	15 yaş	15	2,500	,886							
	16 yaş	7	2,309	,619							
Sosyal kaygı	12 yaş	24	2,509	,743	G.Arası	3,451	4	,863	1,891	,117	
	13 yaş	33	2,331	,429	G.İçi	48,364	106	,456			
	14 yaş	32	2,602	,703	Toplam	51,815	110				
	15 yaş	15	2,377	,874							
	16 yaş	7	1,896	,553							

Çizelge 6'ya göre bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygılarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,891$; $p>.05$). Yaş ile sosyal kaygının alt

boyutları olan G-SKHD ($F=,169$; $p>.05$) ve Y-SKHD ($F=,842$; $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak sosyal kaygının alt boyutlarından olan ODK ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir ($F=2,919$; $p<.05$). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı analizler yapılmıştır. Varyansların homojen olduğu belirlenmiş ($L=2,409$, $p>.05$), buradan hareketle LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. ODK boyutunda ortaya çıkan farklılık “12 yaş” ile “16 yaş” arasında 12 yaşındaki ergenler lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,878$; $p=.011$; $p<.05$); “14 yaş” ile “13 yaş” arasında 14 yaşındaki ergenler lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,412$; $p=.038$; $p<.05$) ve “14 yaş” ile “16 yaş” arasında 14 yaşındaki ergenler lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = 1,010$; $p=.003$; $p<.05$) gerçekleşmiştir.

Çizelge 7: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
ODK	Kız	62	2,520	,793	,100	,439	109	,661
	Erkek	49	2,451	,851	,121			
G-SKHD	Kız	62	2,232	,766	,097	,405	109	,686
	Erkek	49	2,171	,810	,115			
Y-SKHD	Kız	62	2,583	,740	,094	,769	109	,443
	Erkek	49	2,479	,658	,094			
Sosyal kaygı	Kız	62	2,461	,680	,086	,595	109	,553
	Erkek	49	2,383	,698	,099			

Çizelge 7’ye göre, bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=.595$; $p>.05$). Ancak bireysel spor yapan ergen kızların puan ortalamasının erkek ergenlere göre puanlarının ortalamasının daha yüksek olduğu ancak bir farklılık yaratmadığı görülmektedir. Bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı alt boyutları olan ODK ($t=.439$; $p>.05$), G-SKHD ($t= .405$; $p>.05$) ve Y-SKHD ($t= .405$; $p>.05$)

puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Anlamlı düzeyde cinsiyete göre bir farklılaşma ortaya çıkmamasına rağmen bireysel spor yapan ergen kızların puan ortalamalarının ergen erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 8: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	\bar{x}	ss	Var.	KT	Sd	KO	F	p
ODK	İlköğretim	27	2,359	,736	G.Arası	1,114	2	,557	,832	,438
	Ortaöğretim	63	2,487	,791	G.İçi	72,300	108	,669		
	Üniversite	21	2,666	,984	Toplam	73,413	110			
G-SKHD	İlköğretim	27	2,155	,558	G.Arası	,089	2	,044	,071	,931
	Ortaöğretim	63	2,222	,808	G.İçi	67,388	108	,624		
	Üniversite	21	2,219	,967	Toplam	67,477	110			
Y-SKHD	İlköğretim	27	2,537	,625	G.Arası	,333	2	,167	,332	,718
	Ortaöğretim	63	2,574	,755	G.İçi	54,205	108	,502		
	Üniversite	21	2,428	,655	Toplam	54,538	110			
Sosyal kaygı	İlköğretim	27	2,326	,538	G.Arası	,156	2	,078	,163	,850
	Ortaöğretim	63	2,442	,713	G.İçi	51,658	108	,478		
	Üniversite	21	2,463	,791	Toplam	51,815	110			

Çizelge 8'e göre bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygılarının annenin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (F=,163; p>.05). Ancak annelerin eğitim durumlarına göre bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı puan ortalamaları incelendiğinde anneleri üniversite mezunu olan ergenlerin puanlarının aritmetik ortalamasının (\bar{x} = 2,463) daha yüksek olduğu görülmekte olup bu fark bir anlamlılık içermemektedir. Annenin eğitim durumu ile sosyal kaygının alt boyutları olan ODK (F=,169; p>.05), G-SKHD (F=,169; p>.05) ve Y-SKHD (F=,842; p>.05) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 9: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
ODK	İlköğretim	20	2,185	,790	G.Arası	2,554	2	1,277	1,946,148	
	Ortaöğretim	54	2,510	,628	G.İçi	70,859	108	,656		
	Üniversite	37	2,625	1,028	Toplam	73,413	110			
G-SKHD	İlköğretim	20	2,020	,554	G.Arası	1,529	2	,764	1,252,290	
	Ortaöğretim	54	2,174	,639	G.İçi	65,948	108	,611		
	Üniversite	37	2,351	1,033	Toplam	67,477	110			
Y-SKHD	İlköğretim	20	2,408	,522	G.Arası	,579	2	,289	,579,562	
	Ortaöğretim	54	2,601	,625	G.İçi	53,959	108	,500		
	Üniversite	37	2,513	,882	Toplam	54,538	110			
Sosyal kaygı	İlköğretim	20	2,213	,521	G.Arası	1,198	2	,599	1,279,283	
	Ortaöğretim	54	2,447	,536	G.İçi	50,616	108	,469		
	Üniversite	37	2,512	,915	Toplam	51,815	110			

Çizelge 9'a göre bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygılarının babanın eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,279$; $p>.05$). Ancak babaların eğitim durumlarına göre bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı puan ortalamaları incelendiğinde babaları üniversite mezunu olan ergenlerin puanlarının aritmetik ortalamasının ($\bar{x}= 2,512$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireysel spor yapan ergenlerin babalarının eğitim durumu ile sosyal kaygının alt boyutları olan ODK ($F=1,946$; $p>.05$), G-SKHD ($F=1,252$; $p>.05$) ve Y-SKHD ($F=,579$; $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 10: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Eğitim Gördükleri Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
ODK	Özel okul	18	2,365	,991	,233	-,709	109	,480
	Devlet okulu	93	2,514	,782	,081			
G-SKHD	Özel okul	18	2,066	,873	,205	-,820	109	,414
	Devlet okulu	93	2,232	,766	,079			
Y-SKHD	Özel okul	18	2,500	,718	,169	-,246	109	,806
	Devlet okulu	93	2,544	,705	,073			
Sosyal kaygı	Özel okul	18	2,327	,807	,190	-,672	109	,503
	Devlet okulu	93	2,446	,663	,068			

Çizelge 10'a göre, bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı puanları ile eğitim gördükleri okul türü arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=-.672$; $p>.05$). Ancak devlet okulunda eğitim alan ergenlerin puan ortalamasının özel okulda eğitim alan ergenlere göre daha yüksek olduğu ancak bir farklılık yaratmadığı görülmektedir. Bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı alt boyutları olan ODK ($t=-.709$; $p>.05$), G-SKHD ($t= -.820$; $p>.05$) ve Y-SKHD ($t= -.246$; $p>.05$) puan ortalamalarının eğitim gördükleri okul türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bireysel spor yapan ergenlerde eğitim aldıkları okul türüne göre bir farklılaşma ortaya çıkmamasına rağmen devlet okulunda eğitim alan katılımcıların puan ortalaması alt boyutlarda daha yüksektir.

Çizelge 11: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Kardeşinin Olma Durumu Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
ODK	Kardeşi yok	16	2,607	,986	,242	,616	109	,539
	Kardeşi var	95	2,470	,792	,081			
G-SKHD	Kardeşi yok	16	2,412	1,046	,261	1,145	109	,255
	Kardeşi var	95	2,170	,731	,075			
Y-SKHD	Kardeşi yok	16	2,572	,904	,226	,216	109	,829
	Kardeşi var	95	2,531	,670	,068			
Sosyal kaygı	Kardeşi yok	16	2,541	,896	,224	,721	109	,472
	Kardeşi var	95	2,407	,648	,066			

Çizelge 11'e göre, bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı puanları ile kardeşinin olma durumu arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=.472$; $p>.05$). Ancak kardeşi olmayan bireysel spor yapan ergenlerin puan ortalamasının kardeşi olan ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı alt boyutları olan ODK ($t=.616$; $p>.05$), G-SKHD ($t= 1.145$; $p>.05$) ve Y-SKHD ($t= .216$; $p>.05$) puan ortalamalarının kardeşinin olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bireysel spor yapan ergenlerde kardeşinin olma durumuna göre bir farklılaşma ortaya çıkmamasına rağmen alt boyutlarda kardeşi olmayan ergenlerin puan ortalaması kardeşi olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin olarak bireysel spor yapan ergenlerin öz yeterlik düzeylerini belirten bulgular Çizelge 12'de yer almaktadır.

Çizelge 12: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	\bar{x}	Ss	Min. Değ.	Mak. Değ.	Düzye
Akademik öz-yeterlik	111	3,270	,738	1,00	5,00	Orta
Sosyal öz-yeterlik	111	3,541	,608	1,43	4,86	Orta
Duygusal öz-yeterlik	111	3,428	,563	1,86	4,57	Orta
Öz-yeterlik	111	3,413	,520	2,00	4,67	Orta

Çizelge 12'ye göre örneklem grubunda yer alan bireysel spor yapan ergenlerin öz yeterlik puanlarının aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.413, standart sapmanın (ss) .520 olduğu bulunmuş olup, "orta" düzeyde öz-yeterliğe sahip oldukları

belirlenmiştir. Öz-yeterliğin alt boyutlarından olan akademik öz yeterliğin aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.270, sosyal yeterliğin aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.541 ve duygusal öz yeterliğin aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.428 olduğu görülmektedir. Alt boyutlar incelendiğinde akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik boyutlarının “orta” düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın dördüncü alt problemine ilişkin olarak bireysel spor yapan ergenlerin öz yeterlik puanlarının yaşa, cinsiyete, anne ve babanın eğitim durumuna, eğitim gördükleri okul türüne, kardeşinin olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere ilişkin bulgular aşağıda yer almaktadır.

Çizelge 13: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark K.
Akademik öz-yeterlik	12 yaş	24	3,422	,609	G.Arası	9,052	4	2,263	4,710	,002	12>16,
	13 yaş	33	3,510	,502	G.İçi	50,922	106	,480			13>16,
	14 yaş	32	3,067	,851	Toplam	59,974	110				14>16,
	15 yaş	15	3,333	,844							15>16,
	16 yaş	7	2,408	,549							13>14
Sosyal öz-yeterlik	12 yaş	24	3,500	,623	G.Arası	1,259	4	,315	,846	,499	
	13 yaş	33	3,684	,476	G.İçi	39,440	106	,372			
	14 yaş	32	3,513	,511	Toplam	40,699	110				
	15 yaş	15	3,476	,951							
	16 yaş	7	3,285	,638							
Duygusal öz-yeterlik	12 yaş	24	3,428	,698	G.Arası	1,851	4	,463	1,484	,212	
	13 yaş	33	3,476	,515	G.İçi	33,047	106	,312			
	14 yaş	32	3,517	,427	Toplam	34,898	110				
	15 yaş	15	3,342	,552							
	16 yaş	7	2,979	,748							
Öz-yeterlik	12 yaş	24	3,450	,577	G.Arası	2,707	4	,677	2,644	,038	12>16,
	13 yaş	33	3,557	,436	G.İçi	27,134	106	,256			13>16,
	14 yaş	32	3,366	,395	Toplam	29,841	110				14>16,
	15 yaş	15	3,384	,670							15>16
	16 yaş	7	2,891	,608							

Çizelge 13'e göre bireysel spor yapan ergenlerin öz yeterliklerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur (F=2,644; p<.05). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı analizler yapılmıştır. Varyansların homojen olduğu belirlenmiş (L=1.719, p>.05) olup elde edilen sonuç doğrultusunda LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Öz-yeterliğe ilişkin ortaya çıkan anlamlı farklılık “12 yaş” ile “16 yaş” arasında 12 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,559$; p=.011; p<.05); “13 yaş” ile “16 yaş” arasında 13 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,665$; p=.002; p<.05), “14 yaş” ile “16 yaş” arasında 14 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,474$; p=.027; p<.05) ve “15 yaş” ile “16 yaş” arasında 15 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,492$; p=.036; p<.05) lehine gerçekleşmiştir. Yaş ile öz-yeterlik alt boyutları olan sosyal öz-yeterlik (F=,846; p>.05) ve duygusal öz-yeterlik (F=1,484; p>.05) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak öz-yeterlik alt boyutlarından olan akademik öz-yeterlik ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir (F=4,710; p<.05). Varyansların homojen olduğu belirlenmiş (L=2,202, p>.05) olup elde edilen sonuç doğrultusunda LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Öz-yeterliğe ilişkin ortaya çıkan anlamlı farklılık “12 yaş” ile “16 yaş” arasında 12 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = 1,014$; p=.001; p<.05); “13 yaş” ile “16 yaş” arasında 13 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = 1,102$; p=.000; p<.05), “14 yaş” ile “16 yaş” arasında 14 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,658$; p=.025; p<.05), “15 yaş” ile “16 yaş” arasında 15 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,925$; p=.004; p<.05) ve “13 yaş” ile “14 yaş” arasında 13 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,443$; p=.011; p<.05) lehine gerçekleşmiştir.

Çizelge 14: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	Sh \bar{x}	t	t Testi Sd	p
Akademik öz-yeterlik	Kız	62	3,380	,594	,075	1,781	109	,078
	Erkek	49	3,131	,874	,124			
Sosyal öz-yeterlik	Kız	62	3,548	,557	,070	,127	109	,899
	Erkek	49	3,533	,673	,096			
Duygusal öz-yeterlik	Kız	62	3,405	,548	,069	-,483	109	,630
	Erkek	49	3,457	,585	,083			
Öz-yeterlik	Kız	62	3,444	,482	,061	,707	109	,481

Erkek	49	3,374	,567	,081
-------	----	-------	------	------

Çizelge 14'e göre, bireysel spor yapan ergenlerin öz-yeterlik puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=.707$; $p>.05$). Ancak bireysel spor yapan ergen kızların öz-yeterlik ortalama puanlarının erkek ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireysel spor yapan ergenlerin cinsiyetleri ile öz-yeterlik alt boyutları olan akademik ($t=1.781$; $p>.05$), sosyal ($t=.127$; $p>.05$) ve duygusal ($t=-.483$; $p>.05$) öz-yeterlikleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 15: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
Akademik öz-yeterlik	İlköğretim	27	3,698	,890	G.Arası	11,779	2	5,889	13,197,000	3>1,	
	Ortaöğretim	63	3,433	,570	G.İçi	48,195	108	,446		2>1	
	Üniversite	21	3,517	,606	Toplam	59,974	110				
Sosyal öz-yeterlik	İlköğretim	27	3,285	,644	G.Arası	2,408	2	1,204	3,397,037	3>1,	
	Ortaöğretim	63	3,607	,578	G.İçi	38,290	108	,355		2>1	
	Üniversite	21	3,673	,578	Toplam	40,699	110				
Duygusal öz-yeterlik	İlköğretim	27	3,158	,495	G.Arası	2,777	2	1,388	4,668,011	2>1	
	Ortaöğretim	63	3,542	,563	G.İçi	32,121	108	,297			
	Üniversite	21	3,435	,548	Toplam	34,898	110				
Öz-yeterlik	İlköğretim	27	3,047	,507	G.Arası	4,781	2	2,390	10,302,000	3>1,	
	Ortaöğretim	63	3,527	,451	G.İçi	25,060	108	,232		2>1	
	Üniversite	21	3,542	,534	Toplam	29,841	110				

1: İlköğretim, 2: Ortaöğretim, 3: Üniversite

Çizelge 15'e göre bireysel spor yapan ergenlerin öz-yeterliklerinin annenin eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=10,302$; $p<.05$). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı analizler gerçekleştirilmiştir. Varyansların homojen olduğu belirlenmiş ($L=.483$, $p>.05$) olup elde edilen sonuç doğrultusunda LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Öz-yeterliğe ilişkin ortaya çıkan anlamlı farklılık "üniversite" ile "ilköğretim" arasında

üniversite ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,494$; $p = .001$; $p < .05$) ve “ortaöğretim” ile “ilköğretim” arasında ortaöğretim ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,479$; $p = .000$; $p < .05$) eğitimi almış anneler lehine ortaya çıkmıştır. Annenin eğitim durumu ile akademik öz-yeterlik alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F = 13,197$; $p < .05$). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Dunnett C analizi yapılmıştır ($L = 7.259$, $p < .05$). Akademik öz-yeterliğe ilişkin ortaya çıkan anlamlı farklılık “üniversite” ile “ilköğretim” arasında üniversite ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,818$) ve “ortaöğretim” ile “ilköğretim” arasında ortaöğretim ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,734$) eğitimi almış anneler lehinedir. Annenin eğitim durumu ile sosyal öz-yeterlik alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F = 3,397$; $p < .05$). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD analizi yapılmıştır ($L = .102$, $p > .05$). Sosyal öz-yeterliğe ilişkin ortaya çıkan anlamlı farklılık “üniversite” ile “ilköğretim” arasında üniversite ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,387$; $p = .027$; $p < .05$) ve “ortaöğretim” ile “ilköğretim” arasında ortaöğretim ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,322$; $p = .021$; $p < .05$) eğitimi almış anneler lehinedir. Annenin eğitim durumu ile duygusal öz-yeterlik alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F = 4,668$; $p < .05$). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD analizi yapılmıştır ($L = .666$, $p > .05$). Duygusal öz-yeterliğe ilişkin ortaya çıkan anlamlı farklılık “ortaöğretim” ile “ilköğretim” arasında ortaöğretim ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,383$; $p = .003$; $p < .05$) eğitimi almış anneler lehinedir.

Çizelge 16: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Akademik öz-yeterlik	İlköğretim	20	3,014	,596	G.Arası	2,404	2	1,202	2,255	,110
	Ortaöğretim	54	3,248	,828	G.İçi	57,570	108	,533		
	Üniversite	37	3,440	,632	Toplam	59,974	110			
Sosyal öz-yeterlik	İlköğretim	20	3,271	,691	G.Arası	1,826	2	,913	2,536	,084
	Ortaöğretim	54	3,619	,570	G.İçi	38,873	108	,360		
	Üniversite	37	3,575	,589	Toplam	40,699	110			
Duygusal öz-yeterlik	İlköğretim	20	3,300	,498	G.Arası	,433	2	,217	,679	,509
	Ortaöğretim	54	3,441	,527	G.İçi	34,465	108	,319		
	Üniversite	37	3,478	,645	Toplam	34,898	110			
Öz-yeterlik	İlköğretim	20	3,195	,502	G.Arası	1,246	2	,623	2,353	,100
	Ortaöğretim	54	3,436	,496	G.İçi	28,595	108	,265		

Çizelge 16'ya göre bireysel spor yapan ergenlerin öz yeterlik puanlarının babanın eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=2,353$; $p>.05$). Ancak babaların eğitim durumlarına göre bireysel spor yapan ergenlerin öz yeterlik puan ortalamaları incelendiğinde babaları üniversite mezunu olan ergenlerin puanlarının aritmetik ortalamasının ($\bar{x} = 3,498$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireysel spor yapan ergenlerin babalarının eğitim durumu ile akademik ($F=2,255$; $p>.05$), sosyal ($F=2,536$; $p>.05$) ve duygusal ($F=,679$; $p>.05$) öz-yeterlik alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır.

Çizelge 17: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Eğitim Gördükleri Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Akademik öz-yeterlik	Özel okul	18	3,230	,637	,150	-,251	109	,803
	Devlet okulu	93	3,278	,759	,078			
Sosyal öz-yeterlik	Özel okul	18	3,484	,556	,131	-,438	109	,662
	Devlet okulu	93	3,553	,619	,064			
Duygusal öz-yeterlik	Özel okul	18	3,269	,527	,124	-1,310	109	,193
	Devlet okulu	93	3,459	,567	,058			
Öz-yeterlik	Özel okul	18	3,328	,504	,119	-,760	109	,449
	Devlet okulu	93	3,430	,524	,054			

Çizelge 17'ye göre, bireysel spor yapan ergenlerin öz-yeterlik puanları ile eğitim gördükleri okul türü arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=-.760$; $p>.05$). Ancak devlet okulunda eğitim alan bireysel spor yapan ergenlerin öz-yeterlik ortalamalarının özel okulda eğitim alanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireysel spor yapan ergenlerin eğitim aldıkları okul türü ile öz-yeterlik alt boyutları olan akademik ($t=-.251$; $p>.05$), sosyal ($t= -.438$; $p>.05$) ve duygusal ($t= -1.310$; $p>.05$) öz-yeterlikler arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı ortaya çıkmıştır.

Çizelge 18: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Kardeşinin Olma Durumu Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Akademik öz-yeterlik	Kardeşi yok	16	3,508	,715	,178	1,404	109	,163
	Kardeşi var	95	3,203	,738	,075			
Sosyal öz-yeterlik	Kardeşi yok	16	3,607	,786	,196	,463	109	,645
	Kardeşi var	95	3,530	,577	,059			
Duygusal öz-yeterlik	Kardeşi yok	16	3,625	,494	,123	1,517	109	,132
	Kardeşi var	95	3,395	,569	,058			
Öz-yeterlik	Kardeşi yok	16	3,580	,500	,125	1,391	109	,167
	Kardeşi var	95	3,385	,521	,053			

Çizelge 18'e göre, bireysel spor yapan ergenlerin öz-yeterlik puanları ile kardeşinin olma durumu arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=1.391$; $p>.05$). Ancak kardeşi olmayan bireysel spor yapan ergenlerin öz-yeterlik ortalama puanlarının kardeşi olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireysel spor yapan ergenlerin kardeşinin olma durumu ile öz-yeterlik alt boyutları olan akademik ($t=1.404$; $p>.05$), sosyal ($t= .463$; $p>.05$) ve duygusal ($t= 1.517$; $p>.05$) öz-yeterlikler arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın beşinci alt problemine ilişkin olarak takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini belirten bulgular Çizelge 19'da yer almaktadır.

Çizelge 19: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Durumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	\bar{x}	Ss	Min. Değ.	Mak. Değ.	Düzye
ODK	148	1,918	,805	1,00	4,43	Düşük
G-SKHD	148	1,777	,649	1,00	4,00	Düşük
Y-SKHD	148	2,172	,705	1,00	4,00	Düşük
Sosyal kaygı	148	1,963	,604	1,00	3,83	Düşük

Çizelge 19'a göre örneklem grubunda yer alan takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı durumlarının aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 1.963, standart sapmasının (ss) .604 olduğu bulunmuş olup, "düşük" düzeyde sosyal kaygıya sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Sosyal kaygının alt boyutların olan ODK için aritmetik ortalamının

(\bar{x}) 1.918, G-SKHD için aritmetik ortalamanın (\bar{x}) 1.777 ve Y-SKHD için aritmetik ortalamanın (\bar{x}) 2.172 olduğu ve alt boyutların “düşük” düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın altıncı alt problemine ilişkin olarak takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı puanlarının yaşa, cinsiyete, anne ve babanın eğitim durumuna, eğitim gördükleri okul türüne ve kardeşinin olma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere ilişkin bulgular aşağıda yer almaktadır.

Çizelge 20: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
	Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
ODK	12 yaş	50	2,037	,813	G.Arası	1,502	4	,375	,572	,683	
	13 yaş	23	1,882	,738	G.İçi	93,808	143	,656			
	14 yaş	22	1,785	,788	Toplam	95,310	147				
	15 yaş	26	1,950	,902							
	16 yaş	27	1,804	,784							
G-SKHD	12 yaş	50	1,940	,701	G.Arası	2,895	4	,724	1,752	,142	
	13 yaş	23	1,834	,534	G.İçi	59,067	143	,413			
	14 yaş	22	1,718	,689	Toplam	61,962	147				
	15 yaş	26	1,676	,539							
	16 yaş	27	1,570	,662							
Y-SKHD	12 yaş	50	2,356	,622	G.Arası	4,779	4	1,195	2,495	,046	12>14,12>16,
	13 yaş	23	2,297	,696	G.İçi	68,466	143	,479			13>16
	14 yaş	22	1,992	,785	Toplam	73,245	147				
	15 yaş	26	2,141	,731							
	16 yaş	27	1,901	,692							
Sosyal kaygı	12 yaş	50	2,116	,575	G.Arası	2,587	4	,647	1,808	,130	
	13 yaş	23	2,007	,564	G.İçi	51,134	143	,358			
	14 yaş	22	1,835	,675	Toplam	53,720	147				
	15 yaş	26	1,938	,597							
	16 yaş	27	1,771	,601							

Çizelge 20’ye göre takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygılarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,808$; $p>.05$). Yaş ile sosyal kaygının alt boyutları olan ODK ($F=,572$; $p>.05$) ve G-SKHD ($F=1,752$; $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak sosyal kaygının alt boyutlarından olan Y-SKHD ile takım sporları yapan ergenlerin yaşları arasında

anlamli bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir (F=2,495; p<.05). Ortaya çıkan anlamli farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır (L=2,495, p>.05). Y-SKHD boyutunda ortaya çıkan farklılık “12 yaş” ile “16 yaş” arasında 12 yaşında ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,455$; p=.007; p<.05); “12 yaş” ile “14 yaş” arasında 12 yaşında ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,364$; p=.041; p<.05) ve “13 yaş” ile “16 yaş” arasında 16 yaşında ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,395$; p=.046; p<.05) olanlar lehine gerçekleşmiştir.

Çizelge 21: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
ODK	Kız	49	1,976	,884	,126	,623	146	,534
	Erkek	99	1,888	,765	,076			
G-SKHD	Kız	49	1,640	,547	,078	-1,809	146	,072
	Erkek	99	1,844	,686	,069			
Y-SKHD	Kız	49	2,139	,647	,092	-,397	146	,692
	Erkek	99	2,188	,735	,073			
Sosyal kaygı	Kız	49	1,937	,605	,086	-,366	146	,715
	Erkek	99	1,976	,606	,060			

Çizelge 21’e göre, takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı puanları ile cinsiyetleri arasında anlamli düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamli bulunmamıştır (t=-.366; p>.05). Takım sporları yapan ergenlerin cinsiyetleri ile sosyal kaygı alt boyutları olan ODK (t=.623; p>.05), G-SKHD (t= -1.809; p>.05) ve Y-SKHD (t= -.397; p>.05) puan ortalamaları arasında anlamli düzeyde farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir. Anlamli düzeyde cinsiyete göre bir farklılaşma ortaya çıkmamasına rağmen takım sporları yapan ergen erkeklerin puan ortalamasının ergen kızlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 22: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
ODK	İlköğretim	39	1,831	,809	G.Arası	2,860	2	1,430	2,243	,110
	Ortaöğretim	62	1,818	,680	G.İçi	92,450	145	,638		
	Üniversite	47	2,121	,924	Toplam	95,310	147			
G-SKHD	İlköğretim	39	1,728	,753	G.Arası	,255	2	,128	,300	,741
	Ortaöğretim	62	1,764	,604	G.İçi	61,706	145	,426		
	Üniversite	47	1,834	,623	Toplam	61,962	147			
Y-SKHD	İlköğretim	39	2,183	,766	G.Arası	2,458	2	1,229	2,517	,084
	Ortaöğretim	62	2,037	,634	G.İçi	70,787	145	,488		
	Üniversite	47	2,340	,720	Toplam	73,245	147			
Sosyal kaygı	İlköğretim	39	1,920	,638	G.Arası	1,618	2	,809	2,251	,109
	Ortaöğretim	62	1,876	,516	G.İçi	52,103	145	,359		
	Üniversite	47	2,114	,664	Toplam	53,720	147			

Çizelge 22'ye göre takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygılarının annenin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=2,251$; $p>.05$). Ancak annelerin eğitim durumlarına göre takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı puan ortalamaları incelendiğinde anneleri üniversite mezunu olan ergenlerin puanlarının aritmetik ortalamasının ($\bar{x} = 2,114$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Annenin eğitim durumu ile sosyal kaygının alt boyutları olan ODK ($F=2,243$; $p>.05$), G-SKHD ($F=,300$; $p>.05$) ve Y-SKHD ($F=2,517$; $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 23: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
ODK	İlköğretim	35	1,869	,745	G.Arası	1,382	2	,691	1,067	,347
	Ortaöğretim	65	1,841	,771	G.İçi	93,928	145	,648		
	Üniversite	48	2,056	,886	Toplam	95,310	147			
G-SKHD	İlköğretim	35	1,714	,632	G.Arası	,270	2	,135	,317	,729
	Ortaöğretim	65	1,772	,664	G.İçi	61,692	145	,425		
	Üniversite	48	1,829	,649	Toplam	61,962	147			
Y-SKHD	İlköğretim	35	2,300	,747	G.Arası	2,260	2	1,130	2,308	,103
	Ortaöğretim	65	2,033	,706	G.İçi	70,986	145	,490		
	Üniversite	48	2,267	,653	Toplam	73,245	147			
Sosyal kaygı	İlköğretim	35	1,969	,561	G.Arası	,870	2	,435	1,194	,306
	Ortaöğretim	65	1,886	,622	G.İçi	52,850	145	,364		
	Üniversite	48	2,063	,607	Toplam	53,720	147			

Çizelge 23'e göre takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygılarının babanın eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,194$; $p>.05$). Ancak babaların eğitim durumlarına göre takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı puan ortalamaları incelendiğinde babaları üniversite mezunu olan ergenlerin puanlarının aritmetik ortalamasının ($\bar{x} = 2,063$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Takım sporları yapan ergenlerin babalarının eğitim durumu ile sosyal kaygının alt boyutları olan ODK ($F=1,067$; $p>.05$), G-SKHD ($F=,317$; $p>.05$) ve Y-SKHD ($F=2,308$; $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 24: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Eğitim Gördükleri Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
ODK	Özel okul	40	2,064	,901	,142	1,349	146	,179
	Devlet okulu	108	1,863	,763	,073			
G-SKHD	Özel okul	40	1,815	,729	,059	,432	146	,667
	Devlet okulu	108	1,763	,620	,059			
Y-SKHD	Özel okul	40	2,116	,681	,107	-,582	146	,561
	Devlet okulu	108	2,192	,716	,068			
Sosyal kaygı	Özel okul	40	2,012	,681	,107	,598	146	,551
	Devlet okulu	108	1,945	,575	,055			

Çizelge 24'e göre, takım sporları ile uğraşan ergenlerin sosyal kaygı puanları ile eğitim gördükleri okul türü arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=.598$; $p>.05$). Ancak özel okulda eğitim alan ergenlerin puan ortalamasının devlet okulunda eğitim alan ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı alt boyutları olan ODK ($t=1.349$; $p>.05$), G-SKHD ($t= .432$; $p>.05$) ve Y-SKHD ($t= -.582$; $p>.05$) puan ortalamalarının eğitim gördükleri okul türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 25: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Kardeşinin Olma Durumu Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
ODK	Kardeşi yok	25	1,988	,687	,137	,480	146	,632
	Kardeşi var	123	1,903	,828	,074			
G-SKHD	Kardeşi yok	25	1,704	,507	,101	-,616	146	,539
	Kardeşi var	123	1,791	,675	,060			
Y-SKHD	Kardeşi yok	25	2,166	,657	,131	-,044	146	,965
	Kardeşi var	123	2,173	,717	,064			
Sosyal kaygı	Kardeşi yok	25	1,968	,482	,096	,048	146	,962
	Kardeşi var	123	1,962	,628	,056			

Çizelge 25'e göre, takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı puanları ile kardeşinin olma durumu arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=.962$; $p>.05$). Ancak kardeşi olmayan takım sporları yapan ergenlerin puan ortalamasının kardeşi olan ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı alt boyutları olan ODK ($t=.480$; $p>.05$), G-SKHD ($t= -.616$; $p>.05$) ve Y-SKHD ($t= -.044$; $p>.05$) puan ortalamalarının kardeşinin olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın yedinci alt problemine ilişkin olarak takım sporları yapan ergenlerin öz yeterlik düzeylerini belirten bulgular Çizelge 26'da yer almaktadır.

Çizelge 26: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	\bar{x}	Ss	Min. Değ.	Mak. Değ.	Düzye
Akademik öz-yeterlik	148	3,544	,839	1,00	5,00	Orta
Sosyal öz-yeterlik	148	3,765	,745	1,43	5,00	Yüksek
Duygusal öz-yeterlik	148	3,413	,767	1,43	5,00	Orta
Öz-yeterlik	148	3,574	,643	1,43	5,00	Orta

Çizelge 26'ya göre takım sporları yapan ergenlerin öz yeterlik puanlarının aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.574, standart sapmanın (ss) .643 olduğu belirlenmiş olup, "orta" düzeyde öz-yeterliğe sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Öz-yeterliğin alt boyutlarından olan akademik öz yeterliğin aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.544, sosyal

yeterliğin aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.765 ve duygusal öz yeterliğin aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.413 olduğu görülmektedir. Alt boyutlar incelendiğinde akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik boyutlarının “orta” düzeyde olduğu görülmektedir.

Araştırmanın sekizinci alt problemine ilişkin olarak takım sporları yapan ergenlerin öz yeterlik puanlarının yaşa, cinsiyete, anne ve babanın eğitim durumuna, eğitim gördükleri okul türüne, kardeşinin olma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere ilişkin bulgular aşağıda yer almaktadır.

Çizelge 27: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları						
		<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
Akademik öz-yeterlik	12 yaş	50	3,902	,717	G.Arası	14,709	4	3,677	5,910	,000	12>14,
	13 yaş	23	3,701	,698	G.İçi	88,979	143	,622			12>15,
	14 yaş	22	3,389	,708	Toplam	103,688	147				12>16,
	15 yaş	26	3,340	,937							13>16
	16 yaş	27	3,068	,888							
Sosyal öz-yeterlik	12 yaş	50	3,822	,744	G.Arası	2,021	4	,505	,907	,462	
	13 yaş	23	3,714	,724	G.İçi	79,694	143	,557			
	14 yaş	22	3,584	,931	Toplam	81,715	147				
	15 yaş	26	3,670	,753							
	16 yaş	27	3,941	,597							
Duygusal öz-yeterlik	12 yaş	50	3,460	,784	G.Arası	,575	4	,144	,239	,916	
	13 yaş	23	3,409	,746	G.İçi	85,921	143	,601			
	14 yaş	22	3,292	,768	Toplam	86,495	147				
	15 yaş	26	3,368	,737							
	16 yaş	27	3,470	,821							
Öz-yeterlik	12 yaş	50	3,728	,624	G.Arası	2,243	4	,561	1,368	,248	
	13 yaş	23	3,608	,637	G.İçi	58,610	143	,410			
	14 yaş	22	3,422	,662	Toplam	60,854	147				
	15 yaş	26	3,459	,676							
	16 yaş	27	3,493	,615							

Çizelge 27’ye göre takım sporları yapan ergenlerin öz yeterliklerinin yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,368$; $p>.05$). Yaş ile öz-yeterlik alt boyutları olan sosyal öz-yeterlik ($F=,907$; $p>.05$) ve duygusal öz-yeterlik ($F=,236$; $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak öz-yeterlik alt

boyutlarından olan akademik öz-yeterlik ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir (F=5,910; p<.05). Varyansların homojen olduğu belirlenmiş (L=,833, p>.05) olup elde edilen sonuç doğrultusunda LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Öz-yeterliğe ilişkin ortaya çıkan anlamlı farklılık “12 yaş” ile “16 yaş” arasında 12 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,834$; p=.000; p<.05); “13 yaş” ile “16 yaş” arasında 13 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,633$; p=.005; p<.05), “12 yaş” ile “15 yaş” arasında 12 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,562$; p=.004; p<.05) ve “12 yaş” ile “14 yaş” arasında 12 yaş ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = ,513$; p=.012; p<.05) lehine gerçekleşmiştir.

Çizelge 28: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Akademik öz-yeterlik	Kız	49	3,775	,845	,120	2,393	146	,018
	Erkek	99	3,430	,817	,082			
Sosyal öz-yeterlik	Kız	49	3,906	,647	,092	1,631	146	,105
	Erkek	99	3,695	,783	,078			
Duygusal öz-yeterlik	Kız	49	3,416	,813	,116	,042	146	,967
	Erkek	99	3,411	,747	,075			
Öz-yeterlik	Kız	49	3,699	,625	,089	1,678	146	,095
	Erkek	99	3,512	,646	,064			

Çizelge 28’e göre, takım sporları yapan ergenlerin öz-yeterlik puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (t=1.678; p>.05). Ancak takım sporları yapan ergen kızların öz-yeterlik ortalama puanlarının erkek ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Takım sporları yapan ergenlerin cinsiyetleri ile öz-yeterlik alt boyutları olan sosyal (t= 1.631; p>.05) ve duygusal (t= .042; p>.05) öz-yeterlikleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir. Ancak takım sporları yapan ergenlerin akademik öz yeterlikleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu (t= 2.393; p<.05) belirlenmiş olup anlamlı farklılık kız ergenler lehinedir.

Çizelge 29: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Akademik öz-yeterlik	İlköğretim	39	3,391	,909	G.Arası	1,477	2	,738	1,047	,353
	Ortaöğretim	62	3,557	,775	G.İçi	102,211	145	,705		
	Üniversite	47	3,653	,861	Toplam	103,6888	147			
Sosyal öz-yeterlik	İlköğretim	39	3,824	,697	G.Arası	,695	2	,348	,622	,538
	Ortaöğretim	62	3,804	,715	G.İçi	81,019	145	,559		
	Üniversite	47	3,665	,825	Toplam	81,715	147			
Duygusal öz-yeterlik	İlköğretim	39	3,487	,729	G.Arası	,386	2	,193	,325	,723
	Ortaöğretim	62	3,412	,715	G.İçi	86,109	145	,594		
	Üniversite	47	3,352	,867	Toplam	86,495	147			
Öz-yeterlik	İlköğretim	39	3,567	,652	G.Arası	,033	2	,017	,040	,961
	Ortaöğretim	62	3,591	,590	G.İçi	60,820	145	,419		
	Üniversite	47	3,557	,712	Toplam	60,854	147			

Çizelge 29'a göre takım sporları yapan ergenlerin öz yeterlik puanlarının annenin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,040$; $p>.05$). Ayrıca takım sporları yapan ergenlerin annelerinin eğitim durumu ile akademik ($F=1,047$; $p>.05$), sosyal ($F=,622$; $p>.05$) ve duygusal ($F=,325$; $p>.05$) öz-yeterlik alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır.

Çizelge 30: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Akademik öz-yeterlik	İlköğretim	35	3,538	,829	G.Arası	,068	2	,034	,048	,953
	Ortaöğretim	65	3,567	,827	G.İçi	103,620	145	,715		
	Üniversite	48	3,517	,880	Toplam	103,688	147			
Sosyal öz-yeterlik	İlköğretim	35	3,738	,702	G.Arası	,221	2	,110	,197	,822
	Ortaöğretim	65	3,808	,736	G.İçi	81,494	145	,562		
	Üniversite	48	3,726	,798	Toplam	81,715	147			
Duygusal öz-yeterlik	İlköğretim	35	3,453	,646	G.Arası	,359	2	,179	,302	,740
	Ortaöğretim	65	3,444	,762	G.İçi	86,137	145	,594		
	Üniversite	48	3,342	,859	Toplam	86,495	147			
Öz-yeterlik	İlköğretim	35	3,576	,570	G.Arası	,168	2	,084	,200	,819
	Ortaöğretim	65	3,606	,656	G.İçi	60,686	145	,419		
	Üniversite	48	3,528	,684	Toplam	60,854	147			

Çizelge 30'a göre takım sporları yapan ergenlerin öz yeterlik puanlarının babanın eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,200$; $p>.05$). Ancak takım sporları yapan ergenlerin babalarının eğitim durumu ile akademik ($F=,048$; $p>.05$), sosyal ($F=,197$; $p>.05$) ve duygusal ($F=,302$; $p>.05$) öz-yeterlik alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır.

Çizelge 31: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Eğitim Gördükleri Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Akademik öz-yeterlik	Özel okul	40	3,628	,910	,143	,741	146	,460
	Devlet okulu	108	3,513	,814	,078			
Sosyal öz-yeterlik	Özel okul	40	3,907	,731	,115	1,412	146	,160
	Devlet okulu	108	3,713	,747	,071			
Duygusal öz-yeterlik	Özel okul	40	3,464	,899	,142	,492	146	,623
	Devlet okulu	108	3,394	,715	,068			
Öz-yeterlik	Özel okul	40	3,666	,655	,103	1,063	146	,290
	Devlet okulu	108	3,540	,638	,061			

Çizelge 31'e göre, takım sporları yapan ergenlerin öz-yeterlik puanları ile eğitim gördükleri okul türü arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=1.063$; $p>.05$). Ancak özel okulda eğitim alan takım sporları yapan ergenlerin öz-yeterlik ortalama puanlarının devlet okulunda eğitim alanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca takım sporları yapan ergenlerin eğitim aldıkları okul türü ile öz-yeterlik alt boyutları olan akademik ($t=.741$; $p>.05$), sosyal ($t= 1.412$; $p>.05$) ve duygusal ($t= .492$; $p>.05$) öz-yeterlikler arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı ortaya çıkmıştır.

Çizelge 32: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik Puanlarının Kardeşinin Olma Durumu Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Akademik öz-yeterlik	Kardeşi yok	25	3,748	,726	,145	1,337	146	,183
	Kardeşi var	123	3,502	,857	,077			
Sosyal öz-yeterlik	Kardeşi yok	25	4,068	,531	,106	2,261	146	,025
	Kardeşi var	123	3,703	,769	,069			
Duygusal öz-yeterlik	Kardeşi yok	25	3,422	,757	,151	,069	146	,945
	Kardeşi var	123	3,411	,772	,069			
Öz-yeterlik	Kardeşi yok	25	3,746	,423	,084	1,475	146	,142
	Kardeşi var	123	3,539	,675	,060			

Çizelge 32'ye göre, takım sporları yapan ergenlerin öz-yeterlik puanları ile kardeşinin olma durumu arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=1.475$; $p>.05$). Ancak kardeşi olmayan takım sporları yapan ergenlerin öz-yeterlik ortalama puanlarının kardeşi olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Takım sporu yapan ergenlerin kardeşinin olma durumu ile öz-yeterlik alt boyutları olan akademik ($t=1.337$; $p>.05$) ve duygusal ($t= .069$; $p>.05$) öz-yeterlikler arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı ortaya çıkmıştır. Ancak öz-yeterlik alt boyutlarından olan sosyal öz-yeterlik ile kardeşin olma durumu arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu ($t= 2.261$; $p<.05$) ve bu farklılığın kardeşi olmayan takım sporları yapan ergenler lehine olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın dokuzuncu alt problemine ilişkin olarak bireysel sporla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı durumları ile öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi bulmak amacıyla yapılan analizlere ilişkin bulgular Çizelge 33'de yer almaktadır.

Çizelge 33: Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Durumları ile Öz Yeterlikleri Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları

	ODK	GSKHD	YSKHD	Sosyal kaygı	Akademik öz yeterlik	Sosyal öz yeterlik	Duygusal öz yeterlik	Öz yeterlik
ODK	1.00							
GSKHD	.71**	1.00						
YSKHD	.67**	.65**	1.00					
Sosyal kaygı	.92**	.87**	.86**	1.00				
Akademik öz yeterlik	.10	-.00	.06	.07	1.00			
Sosyal öz yeterlik	-.23*	-.23*	-.26**	-.27**	.44**	1.00		
Duygusal öz yeterlik	-.14	-.03	-.15	-.13	.47**	.61**	1.00	
Öz yeterlik	-.09	-.10	-.12	-.11	.81**	.81**	.82**	1.00

*<.05, **<.01

Çizelge 33'e göre bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygıları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analizlerinin sonuçlarına göre, sosyal kaygı ile sosyal öz yeterlilik arasında negatif yönlü anlamlı ve "düşük" düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.27$; $p < .01$). Ayrıca sosyal öz yeterlik ile sosyal kaygının alt boyutları olan ODK ($r = -.23$; $p < .05$), GSKHD ($r = -.23$; $p < .05$) ve YSKHD ($r = -.26$; $p < .01$) arasında "düşük" düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın onuncu alt problemine ilişkin olarak takım sporları uğraşan ergenlerin sosyal kaygı durumları ile öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi bulmak amacıyla yapılan analizlere ilişkin bulgular Çizelge 34'de yer almaktadır.

Çizelge 34: Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Durumları ile Öz Yeterlikleri Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları

	ODK	GSKHD	YSKHD	Sosyal kaygı	Akademik öz yeterlik	Sosyal öz yeterlik	Duygusal öz yeterlik	Öz yeterlik
ODK	1.00							
GSKHD	.54**	1.00						
YSKHD	.51**	.49**	1.00					
Sosyal kaygı	.88**	.77**	.80**	1.00				
Akademik öz yeterlik	-.08	-.05	.11	-.01	1.00			
Sosyal öz yeterlik	-.27**	-.40**	-.30**	-.38**	.44**	1.00		
Duygusal öz yeterlik	-.21**	-.17*	-.04	-.18*	.53**	.55**	1.00	
Öz yeterlik	-.23**	-.24**	-.08	-.22**	.81**	.80**	.84**	1.00

*<.05, **<.01

Çizelge 34'e göre takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygıları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analizlerinin sonuçlarına göre, sosyal kaygı ile sosyal öz yeterlilik arasında “zayıf” düzeyde negatif yönlü ($r = -.22$; $p < .01$) bir ilişki vardır. Ayrıca ODK ile sosyal öz yeterlik ($r = -.27$; $p < .01$), duygusal öz yeterlik ($r = -.21$; $p < .01$) ve öz yeterlik ($r = -.23$; $p < .01$) arasında “düşük” düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. GSKHD ile sosyal öz yeterlik ($r = -.40$; $p < .01$), duygusal öz yeterlik ($r = -.17$; $p < .05$) ve öz yeterlik ($r = -.24$; $p < .01$) arasında; YSKHD ile sosyal öz yeterlik ($r = -.30$; $p < .01$) negatif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Sosyal kaygı ile öz yeterliğin alt boyutlarından olan sosyal öz yeterlik ($r = -.38$; $p < .01$) ve duygusal öz yeterlik ($r = -.18$; $p < .01$) arasında da negatif yönlü bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.

V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeyleri incelenmiş, aralarında bir ilişki olup olmadığına bakılmış ve ayrıca yaş, cinsiyet, anne baba eğitim durumu, devam ettiği okul türü vb. bazı sosyo-demografik ilişkilere göre durumları incelenmiştir. Bu bölümde yapılan incelemeler sonucunda ulaşılan bulgular araştırmayla ilgili literatür ile birlikte tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Ergenlik dönemi, insan yaşamının en karmaşık dönemlerinden biri olması sebebiyle uzun yıllardan bu yana birçok araştırmaya konu olmuştur. Dönem itibariyle birey hem duygusal hem de fiziksel anlamda hızlı ve kontrol etmesi zor gelişimler yaşar. Bu kontrol etme ihtiyacı bireyi zorlar ve durumlara hiç olmayan tepkiler göstermeye başlayabilir.

Spor ortamı çocuğun ergenlik döneminde birçok duyguyu yaşayabileceği gelişimi açısından hem fizyolojik hem psikolojik birçok olumlu etkileri bulunan önemli bir ortamdır. Takım olma, performans gösterme, mücadele etme, iletişim, motivasyon, stres, problem çözme vb. birçok durumun yanında fiziksel olarak da sporun çocuğa etkileri bulunmaktadır.

İster bireysel ister takım sporu olsun, spor ortamı çocuğun psikolojisini olumlu etkilemektedir. Araştırmamız göstermektedir ki; bireysel sporların ve takım sporlarının çocuklara farklı psikolojik etkileri bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre bireysel sporlarla uğraşan ergenlerin sosyal kaygılarının “orta” düzeyde olduğu, öz yeterliklerinin de “orta” düzeyde olduğu görülmektedir. Buna karşılık olarak takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygılarının “düşük” olduğu ve genel öz yeterliklerinin “orta” düzeyde olduğu ancak sosyal öz yeterlik alt boyutunun “yüksek” olduğu görülmektedir. Bireysel sporla uğraşan ergenlerde sosyal kaygı düzeyleri takım sporlarıyla uğraşan ergenlere göre daha fazla bulunmuştur. Bu durumda takım sporlarının sosyal bir topluluk oluşturmasından dolayı, ergenlerin sosyal gelişimlerinde daha olumlu katkıda buldukları yorumu yapılabilir. Takım sporlarından sosyal öz yeterlik alt boyutunun yüksek olması olası bir durumdur. Zira

sosyal etkileşimin fazla olduğu takım ortamında çocuk sosyal anlamda bir birey olarak kendine daha fazla inanç geliştirme fırsatı bulur. Ayrıca takım sporlarında sosyal kaygı düzeyinin bireysel sporlara göre daha düşük olması yine takım sporlarının sosyal gelişim açısından daha olumlu etki ettiğini göstermektedir.

Sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon analizine göre bireysel sporlarda sosyal kaygı ile öz yeterlik arasında anlamlı ve “düşük” düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r = -.27$; $p < .01$). Takım sporlarında ise sosyal kaygı ile sosyal öz yeterlilik arasında “zayıf” düzeyde negatif yönlü ($r = -.22$; $p < .01$) bir ilişki vardır. Buna göre ergenlerin sosyal kaygıları azaldıkça öz yeterliklerin arttığı söylenebilir.

Tartışma ve yorumlar giriş bölümünde yöneltile soruların doğrultusunda ele alınmış ve tartışılmaya çalışılmıştır. Ele alınan değişkenler bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeyleri çerçevesinde ele alınacaktır.

A. Sosyal Kaygı ile İlişkili Bulguların Tartışılması

Bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı düzeyine ilişkin bulgular sırasıyla yaş, cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, eğitim gördüğü okul türü, kardeşini olma durumuna göre tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Bireysel sporlar ile ilgilenen ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri orta düzeyde olup, ölçeğin alt boyutlarından biri olan “Genel durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk” değeri düşük bulunmuştur.

Takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri düşük olarak bulunmuş ve ölçeğin üç alt boyutu için de düşük düzeyde bulunmuştur.

Buradan hareketle takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygılarının daha düşük düzeyde olmasının sosyal etkileşimlerinin daha fazla olmasıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Bir takımın içerisinde yer almak, yaşıt gruplarla daha fazla etkileşimde bulunmak ve birlikte bir amaç için mücadele etmek sosyal kaygı düzeylerinin daha az olmasını sağlamaktadır yorumu yapılabilir.

Demirtop (2019), çalışmasında bireysel sporlar ile ilgilenen ergenlerin takım sporları yapanlara göre ölçeğin alt boyutlarından olan “Olumsuz Değerlendirme Korkusu” düzeyinin daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Burada bireysel sporlarda tüm sorumluluğun tek bir kişi üzerinde toplanmasının ergen üzerinde daha fazla kaygıya yol açtığı söylenebilir. Ergenlik döneminde takım sporlarıyla uğraşan bireylerde sporda ortaya çıkan sonuç takım olarak dağılırken, bireysel sporla uğraşan ergenlerde bu yükün tek başına taşınıyor olduğu düşüncesi kaygısını arttırmada etkili bir sebep olabilir. Ayrıca ülkemizde takım sporlarında var olan taraftar desteğinin bireysel sporlara göre daha fazla olması ergenin olumsuz duygu durumlarına girmesine sebep olabilir.

Bireysel spor yapanların sosyal kaygılarının yaş değişkenine göre incelenmesi durumunda, genel anlamda grubun yaşları arasından anlamlı bir fark bulunmamasına karşın ölçeğin alt boyutlarından biri olan “ODK-Olumsuz değerlendirilme korkusu” boyutunda 12 ve 14 yaş lehine bir sonuç bulunmuştur. Burada hareketler bireysel spor yapan 12 ve 14 yaş ergenlerde olumsuz değerlendirme korkusunun diğerlerinden daha fazla olduğu söylenebilir.

Takım sporlarıyla ilgilenen ergenlerde yaş değişkenine göre genel anlamda bir fark bulunmamasına karşın, ölçeğin alt boyutlarından olan “Y-SKHD-Yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma” boyutunda 12, 14 ve 16 yaş lehine bir sonuç bulunmuştur. Bu durumda 12, 14 ve 16 yaş ergenlerde yeni durumlara karşı sosyal kaygı düzeyinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Flanagan ve arkadaşlarının (2008) yaptığı çalışmadan ergenlerin sosyal kaygılarının başlama yaşının 12.3 ile 15.7 arasından değişebildiği belirtilmiştir. Ergenlik döneminde sosyal çevrenin büyük önem kazanmasıyla çocuğun girdiği yeni ortamların sayısının artması ile çocukta sosyal kaygı düzeyinin yükselmesi beklenen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Ümmet (2007) yaptığı çalışmada benzer sonuçlara ulaşmış ve ergenlik döneminde yaş arttıkça sosyal kaygının azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde yaşla ilgili olarak genellikle yaş büyüdükçe sosyal kaygının azaldığı yönündeki bulgular çoğunluktadır (Tok, 2019; Ollendick ve Hirsfeld Becker, 2002; Bor, 2018). Bu bulguların aksine Baltacı (2010) ve Warren ve ark. (1985) sosyal kaygı ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ileri sürmektedir.

Bireysel sporlarla uğraşan ergenlerin cinsiyet değişkenlerine göre sosyal kaygıları incelendiğinde cinsiyetler arası anlamlı fark bulunmamasına karşın bireysel spor yapan ergen kızların puan ortalamalı erkeklerle göre daha yüksek bulunmuştur.

Takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin cinsiyet değişkenine göre sosyal kaygıları incelendiğinde ise cinsiyetler arası anlamlı fark bulunmamasına karşın, bireysel spor ile uğraşan ergenlerin aksine, takım sporlarıyla uğraşan erkeklerin puanları kızlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde sosyal kaygı puanlarının cinsiyet değişkeninde anlamlı bir fark olduğu ve genellikle kızlarda daha fazla olduğu yönündeki araştırmalar çoğunluktadır (Tok, 2019; Beidel vd., 1999; Compton, March ve Nelson 2000; Topal 2019). Dilbaz (1997), kızların sosyal kaygı puanlarının daha yüksek olmasına karşın, klinik araştırmalarda erkeklerin oranının daha yüksek olduğunu, zira erkeklerin sosyal kaygı konusunda daha fazla destek aldığını belirtmektedir. Gren-Lander ve arkadaşları (2009), ergenler üzerinde yaptığı çalışmada sosyal kaygı puanlarını kızlarda %6.6, erkeklerde %1.8 olarak bulmuşlardır. Benzer şekilde Ranta ve arkadaşları (2009), kızlarda sosyal kaygı puan ortalamasının %7.8, erkeklerde %3.6 olarak ifade ederken, Göker ve ark. (2015), yaptığı çalışmada cinsiyete göre dağılımı kızlarda %11.1, erkeklerde %8.1 olarak bulmuşlardır. Bu bulguların aksine Baltacı (2010), Warren ve ark.(1985), (akt. Kılıç 2005), Demirtop (2019), Moscovitch ve ark. (2005) sosyal kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ileri sürmektedir. Aynı zamanda literatüre bakıldığında hem yurtiçinde hem de yurtdışında yapılan araştırmalarda erkeklerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğuna dair araştırma bulguları da mevcuttur (Bor, 2018; Mazalin ve Moore, 2004; Subaşı, 2007).

Bireysel sporla ilgilenen ergenlerin anne eğitim durumları ile sosyal kaygıları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak annesi üniversite mezunu olan ergenlerin sosyal kaygı puanlarının daha yüksek olduğu sonucunda ulaşılmıştır.

Takım sporlarıyla uğraşan ergenlerde de sosyal kaygı puanları ile anne eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunmazken, anneleri üniversite mezunu olan ergenlerin sosyal kaygı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle anne eğitim durumunun ergenin sosyal kaygı puanıyla çok yakın ilişkide

olmadığı söylenebilir. Ancak anne eğitim düzeyinin arttıkça ergende sosyal kaygının arttığı yorumu da yapılabilir.

Gümüş (1997), anne baba eğitim düzeyi arttıkça sosyal kaygının arttığını ileri sürerken, Ümmet (2007) sosyal kaygının anne eğitim seviyesi arttıkça arttığını ifade etmektedir. Bor (2018) ve Ülkü (2017), yaptığı çalışmada anne baba eğitim seviyesi ile sosyal kaygı arasında herhangi anlamlı bir fark olmadığını belirtmektedir. Bu durumda bu araştırmamız diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Bu bulguların aksine Aslan (2017), yaptığı çalışmada ergenlerin anne eğitim düzeyi azaldıkça sosyal kaygılarının daha fazla olduğunu ileri sürmektedir. Okuryazar olmayan, okuryazar olan ve ilkökul mezunu annelerin çocuklarında, daha üst kademelerden mezun olan annelerin çocuklarına göre sosyal kaygı düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde Kalkan (2008) da anne eğitim düzeyi arttıkça ergenin sosyal kaygı seviyesinin azaldığını ileri sürmektedir.

Baba eğitim durumuna göre sosyal kaygı değişkeninin sonuçları anne eğitim durumu ile benzerlik göstermektedir.

Bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı puanları ile baba eğitim durumları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, babası üniversite mezunu olan ergenlerde sosyal kaygı puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı puanları ile baba eğitim durumları arasında da anlamlı bir fark yoktur ancak burada da babası üniversite mezunu olan ergenlerin sosyal kaygı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular sonucunda baba eğitim düzeyinin ergenin sosyal kaygı düzeyine doğrudan etki etmediği yorumu yapılabilir. Bu görüşü destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Bor, 2018; Gümüş, 1997; Ümmet, 2007; Ülkü, 2017). Ancak çalışmamızdan hareketle baba eğitim seviyesi arttıkça ergende sosyal kaygının arttığı söylenebilir. Ancak bu bulguların aksine Göktürk (2011), baba eğitim seviyesinin arttıkça çocukta sosyal kaygının azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Ergenin eğitim gördüğü okul türüne göre sosyal kaygı puanları, takım sporları ve bireysel sporlar doğrultusunda incelenmiş ve yorumlanmıştır.

Bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı puanları ile devam ettikleri okul türü arasında anlamlı bir fark bulunmazken, devlet okulunda eğitim gören ergenlerin özel okuldakilere ölçeğin alt boyutlarında sosyal kaygı puanlarının daha yüksek

olduğu görülmektedir. Takım sporları ile uğraşan ergenlerin devam ettiği okul türüne göre sosyal kaygı düzeyleri incelendiğinde değişkenler arası anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen durum bireysel sporlardan farklı olarak özel okul lehine bulunmuştur. Özel okulda eğitim gören ergenlerin sosyal kaygı puanlarının devlet okulundakilere daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde, özel okul ve devlet okulu değişkenlerine göre sosyal kaygın boyutunun incelendiği çalışmalar çok sınırlı sayıda olduğundan bu boyutta diğer çalışmalarla bir karşılaştırma yapılmamıştır.

Bireysel spor yapan ergenlerin kardeşinin olup olma durumuna göre sosyal kaygı puanları incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmazken, kardeşi olmayan ergenlerin kardeşi olanlara göre sosyal kaygı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Takım sporları ile uğraşan ergenlerde de durum benzerken, kardeşi olmayan ergenlerde olanlara göre sosyal kaygı puanları daha fazla bulunmuştur. Buradan hareketle tek çocuk olan ergenlerde sosyal kaygı puanlarının daha fazla olduğu söylenebilir. Aile ortamında çocuğun kardeşiyle olan ilişkisi, ebeveyniyle olan ilişkisinden daha farklı olacağından, kardeşin sosyal kaygı seviyesini azaltması yönünde olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Literatürde kardeş sayısını inceleyen sınırlı sayıda araştırma olmakla birlikte, var olan araştırma sonuçlarının çoğunluğu çalışmamızla benzerlik göstermektedir (Ümmet, 2007; Tok, 2019; Akgün, 2007). Deniz (2018), bir kardeşi olan ergenlerin tüm alt boyutlarında ve genel puanlarında sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu, ancak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

B. Öz Yeterlik ile İlgili Bulguların Tartışılması

Bu bölümde bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin öz yeterlik düzeyleri incelenmiş ve sırasıyla yaş, cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, devam ettiği okul türü, kardeşinin olup olmaması durumlarına göre tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Bireysel sporlarla uğraşan ergenlerin öz yeterlik düzeyleri incelendiğinde öz yeterliklerinin “orta” düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ölçeğin alt boyutlarından olan akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin de “orta” olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin öz yeterlik düzeyleri incelendiğinde genel öz yeterliklerinin “orta” seviyede olduğu, ölçeğin alt boyutlarından olan akademik ve duygusal öz yeterliklerin “orta”, sosyal öz yeterlik alt boyutunun “yüksek” seviyede olduğu görülmektedir. Sosyal etkileşim takım sporlarında çok daha fazladır ve araştırmamızda da görüldüğü üzere sosyal öz yeterlik boyutunda çocuğa olumlu etki etmektedir. Öz yeterlik kavramı sporda alanında çok önemlidir ve çocuğun yapabileceğine olan inancını taze tutar. Bu sebeple sosyal anlamda bu duyguyu geliştirmek için takım sporuna devam etmek daha doğru olacaktır. Ayrıca ergenlik döneminde sosyal çevrenin çok önemli olduğu bilindiğinden sosyal anlamda kendini daha rahat ifade edebilme becerisi kazanmak ve geliştirmek için de takım sporları daha doğru bir tercih olacaktır.

Bireysel sporlarla ilgilenen ergenlerin yaş değişkenine göre öz yeterlik seviyelerine bakıldığında, değişkenler arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bulgulara göre 12 ile 16 yaş arasında “12”, 13 ile 16 yaş arasında “13”, 14 ile 16 yaş arasında “14”, 15 ile 16 yaş arasında “15” lehine bulunmuştur. Buradan hareketle daha küçük yaşlarda öz yeterliğin daha fazla olduğu yorumu yapılabilir. Ayrıca ölçeğin alt boyutlarından olan akademik öz yeterlik boyutunda da daha küçük yaş lehine bir sonuca ulaşılmıştır.

Takım sporları ile ilgilenen ergenlerde yaş değişkenine göre öz yeterlik puanlarına bakıldığında, değişkenler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bireysel sporlarla ilgilenen ergenlerle ulaştığımız sonuçla benzer olarak burada da ölçeğin akademik öz yeterlik alt boyutunda küçük yaş lehine bir öz yeterlik puanı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara göre akademik öz yeterliğin ergenliğin başlarında daha fazla olduğu ve yaş büyüdükçe azaldığı sonucuna ulaşılabilir.

Yapılan çalışmalarda yaş değişkeninin öz yeterlikle ilişkilendirilmesinde hem anlamlı farkla olan hem de anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Brink ve ark. (2012), Uysal ve Kösemen (2013), Yıldırım ve İlhan (2010), yaptıkları çalışmalarda genel öz yeterlik ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedirler.

Bireysel spor yapan ergenlerde cinsiyet değişkenine göre öz yeterlik seviyesinde anlamlı bir fark bulunmazken, öz yeterlik puanlarının kızlarda daha fazla olduğu görülmektedir. Aynı durum takım sporları yapan ergenler için de geçerlidir. Ancak takım sporlarıyla uğraşan ergenlerde, ölçeğin alt boyutlarından olan akademik öz yeterlik boyutunda anlamlı fark bulunmuş ve bu fark kızlar lehine sonuçlanmıştır.

Eyüboğlu (2012), spor yapan ergenlerin öz yeterliklerinin cinsiyet değişkenine göre bulgularında anlamlı farklar bulmuştur. Buna göre kızlarda öz yeterliğin daha fazla olduğunu ifade etmektedir. Öztürk ve Şahin (2007), ergenlerle yaptıklarına çalışmada spor yapan ve yapmayan ergenlerin sosyal yetkinlik puanlarını ölçmüş ve çalışma sonucunda takım sporları ile uğraşan kızlarda erkeklere göre sosyal yetkinlik puanları daha yüksek bulunmuştur.

Tılmaç (2019), yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin fiziksel aktivite öz yeterlikleri arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı belirtmiştir. Benzer şekilde Yıldız (2017), Bozkurt (2016) ve Cengiz ve ark. (2012), yaptıkları çalışmalarda cinsiyet ile öz yeterlik puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bu bulguların aksine fiziksel aktivite öz yeterlik puanlarının kızlarda daha düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da literatürde mevcuttur (Dishman ve ark. 2004; Gao ve Harrison, 2005; Robbins ve ark., 2004; Reigal ve ark., 2014).

Bireysel spor yapan ergenlerde öz yeterlik seviyesi ile anne eğitim düzeyi arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Anne eğitim seviyesi arttıkça ergenin öz yeterliği arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ölçeğin alt boyutlarından olan akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlik boyutlarının tümünde anne eğitim durumuyla anlamlı ilişki içerisindedir. Anne eğitim durumu ile ergen öz yeterliği arasında doğru orantılı bir ilişki bulunmaktadır.

Bu bulguların aksine takım sporları ile ilgilenen ergenlerde anne eğitim seviyesi ile öz yeterlik arasında ve ölçeğin akademik, sosyal ve duygusal alt boyutlarında da anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin öz yeterlik puanları incelendiğinde, baba eğitim durumu ile öz yeterlik puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Ancak bireysel sporlar ile uğraşan ergenlerde babaları

üniversite mezunu olanların öz yeterlik puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından olan sosyal, duygusal ve akademik öz yeterlik boyutlarında da anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır.

Anne ve babanın eğitim durumunun birlikte tartışıldığı araştırma bulguları çoğunlukta olduğundan benzer ve farklı çalışmalar ortak başlık altında tartışılmıştır.

Özarslan (2020), Çetin (2009), Aktürk ve Aylaz (2013) ve Sert (2017), Yıldırım (2018), çalışmalarında anne baba eğitim durumu ile öz yeterlik algısı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Eyüboğlu (2012), öz yeterlilikle anne baba eğitim durumunu okuryazar olup olmamalarına göre tartışmış ve sonucunda anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Bu bulguların aksine, Keleşoğlu (2011), sosyal öz yeterlik alt boyutunun anne eğitim seviyesine göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Anne babanın eğitim seviyesi arttıkça çocukta sosyal öz yeterliğin arttığını ileri sürmektedir. Koçer (2014) ise aynı şekilde anne baba eğitim seviyesi arttıkça öz yeterliğin arttığı sonucuna ulaşmış ancak bu sonuç akademik öz yeterlik alt boyutunda bulunmuştur (Biçer, 2009). Ergenlerle yaptığı çalışmada sosyal yetkinliği anne ve baba eğitim seviyesine göre farklılaştığını ve anne baba eğitim seviyesi yükseldikçe çocukta sosyal yetkinliğin arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Takım sporları ve bireysel sporlarla ilgilenen ergenleri eğitim gördükleri okul türü ile öz yeterlikleri arasındaki araştırma bulgularına göre; hem takım sporlarında hem de bireysel sporlarda ergenin öz yeterliği ile devam ettiği okul türü arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak puanlar incelendiğinde spor türüne göre bir fark bulunmuştur. Takım sporlarıyla uğraşan ergenlerde özel okula devam edenlerde öz yeterlik puanları daha fazla bulunurken, bireysel sporlarla uğraşan ergenlerde devlet okuluna devam edenlerin öz yeterlik puanları daha fazla bulunmuştur.

Öğrencinin devam ettiği okul türü ile ilgili literatürde çok fazla çalışma olmamasına karşın; özel okula devam eden öğrencilerin gelir durumları daha yüksek kabul edildiğinden, ailenin sosyo-ekonomik durumuna göre öz yeterliklerini ilişkilendiren bulgulardan yararlanılmıştır. Buna göre bazı araştırma sonuçları şu şekildedir: Şencan (2009), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada ailenin sosyo ekonomik düzeyinin arttıkça ergenin sosyal öz yeterliğinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Bireysel sporlar ve takım sporları ile uğraşan ergenlerde kardeşinin olma durumu ile öz yeterlik arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak kardeşi olmayan ergenlerin öz yeterlik puanlarının takım sporlarında da bireysel sporlarda da daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca takım sporlarıyla uğraşan ergenlerde kardeşi olmayan ergenlerin sosyal öz yeterlik puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Şencan (2009), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal yetkinlik düzeyinin en yüksek olduğu grubu kardeşi olmayan çocuklar olarak belirtmiştir. Ayrıca en düşük sosyal yetkinliği sahip olan çocuklar dört kardeş ve daha fazla kardeşi olan çocuklar bulunmuştur.

Sabonchi (2019), ergenlerle yaptığı çalışmada öz yeterlik ile kardeş sayısı arasında anlamlı farklılık olduğunu ileri sürmektedir. Çalışmasında şu sonuçlara ulaşmıştır; sosyal öz yeterlik alt boyutuna göre üç kardeş olanların puanı bir ve iki kardeş olanlara göre; tek çocuk olanların puanı ise iki kardeş olanlara göre anlamlı derecede düşüktür. Genel öz yeterlik puanlarında da daha az kardeş sayısına sahip çocukların öz yeterlikleri daha yüksekken, ölçeğin akademik ve duygusal öz yeterlik boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır.

Araştırma bulgularımızla paralel olarak kardeş sayısı arttıkça öz yeterlik puanının düştüğü görülmektedir. Ayrıca kaçınca kardeş olarak dünyaya geldiği de öz yeterlik üzerinde etkili olan faktörlerden biridir (Telef ve Karaca, 2011).

C. Öneriler

- Bu çalışma İstanbul ili Avcılar ilçesi örnekleminde 259 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın daha farklı bölgelerde farklı örneklem sayısı ile yapılması önerilebilir.
- Aynı konuda farklı demografik değişkenler kullanılarak bulgular değerlendirilebilir.
- Araştırma sonuçlarından faydalanılarak çeşitli spor kulüplerinde konuyla ilgili eğitim grupları oluşturulup uygulanabilir.
- Ergenlerin yaptığı spor türüne göre sosyal kaygı ve öz yeterlik seviyeleri spora başlamadan önce ve belirli bir süre geçtikten sonra ölçülecek şekilde çalışma bir sürece yayılabilir ve incelenebilir.

- Takım sporları ile uğraşan ergenlerin sosyal kaygı düzeyinin daha düşük seviyede olduğu sonucundan hareketle aileler bu konuda problem yaşayan çocuklarını öncelikle takım sporlarına yönlendirebilir.
- Ergenlik dönemi öğrencilerine öz yeterlik ve sosyal kaygı kavramlarıyla alakalı bilinçlendirici atölye çalışmaları uygulanabilir.
- Sosyal kaygısı yüksek öğrencilere grup terapisi veya bireysel destek programları uygulanabilir.
- Sosyal kaygı problemlerini en aza indirmek ve çocuğu topluma kazandırmak adına sosyal beceri eğitimleri verilebilir.
- Sosyal kaygı konusunda çocuklar doğrudan ilişkide olan aile, öğretmen ve antrenörler çözüme ilişkin yöntemler hakkında bilinçlendirilmelidir.
- Öz yeterliğin desteklendiği ve olumlu sosyal çevre koşullarının sağlandığı spor ortamları desteklenmelidir.
- Ergenlik döneminin özellikleri hakkında aileler, öğretmenler ve antrenörler bilinçlendirilmelidir. Bu dönemde iletişimin nasıl olması gerektiği ile ilgili eğitimler verilebilir.
- Çalışma ergenlik dönemi öğrencileri ile yapılmıştır. Bunun dışında sporla uğraşan yetişkin grupları ile de çalışma tekrarlanabilir.
- Bu çalışmada bireysel ve takım sporları ile uğraşan çocuklar lisanslı sporculardan oluşmaktadır. Bunun dışında farklı çalışmalar okul sporlarına katılan çocuklarla, hobi olarak spor ile uğraşanlar ile veya millilik derecesinde profesyonel sporcularla yeniden incelenebilir.
- Bu çalışmada ölçülen kavramlar ile ilgili olarak spor kulüpleri ile iş birliği yapılabilir ve hem antrenörlerin hem ailelerin hem de sporcuların bilgilendirilmesi sağlanabilir.
- Sosyal kaygı boyutunda sosyal kaygısı yüksek olan ergenler için psikolojik destek programları oluşturulabilir ve çözüm odaklı bir süreç geliştirilebilir.
- Farklı sosyo- demografik değişkenler üzerine yoğunlaşarak çalışma tekrarlanabilir.
- Yapılan çalışmadan çocukların yaptığı spor branşı üzerinde durulmamış, yalnızca takım sporu veya bireysel spor olup olmamasına dikkat edilmiştir. Bu çalışma ergenlerin spor yaptığı branşlar göz önünde bulundurularak

detaylandırılabilir ve spor branşları ile sosyal kaygı ve öz yeterlik arasındaki ilişki değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ALBANO, A.M., DIBARTOLO, P.M., HEIMBERG, R.G., & BARLOW, D.H. (1995). **Children and Adolescents: Assessment and Treatment. Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment.** Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A. And Schneier, F. R. (Ed.). New York: Guilford Press.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). (2013). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5).** Arlington: American Psychiatric Publishing.
- AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ. (2013). **Psikiyatride hastalıkların tanımlandırılması ve sınıflandırılması el kitabı (DSM-V-TR).** (5. Baskı). Çeviren, Köro.
- AYDIN, B. (2005). **Çocuk ve Ergen Psikolojisi.** 2. baskı, Atlas Yayın Dağıtım, İstanbul.
- BACANLI, H. (1999). **Sosyal Beceri Eğitimi.** Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- BAUMAN, S. (1994). **Uygulamalı Spor Psikolojisi,** (Çev. H.C. İközler ve Ali Osman Özcan), Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul.
- BECK, A.T. (2015). **Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar** (A. Türkcan, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- BECK, A.T. ve EMERY, G. (2006). **Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı.** (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- BECK, A.T. ve EMERY, G. (2011). **Anksiyete Bozukluklar ve Fobiler.** (Ed: Özakkaş, T.).
- BERZONSKY, M. D. (2000). Theories adolescence. InJ. Adams (Ed). **Adolescent Development: Thees sential reading.** Oxford, UK: Blackwell.
- BUDAK, S. (2009). **Psikoloji Sözlüğü.** Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları. S.418-419.

- GANDER, M.J., GARDİNER, H.W. (2004). **Çocuk ve Ergen Gelişimi** (Yayıma hazırlayan: Onur B.). 5.baskı, İmge Kitabevi, Ankara.
- KARAKÖSE, R. (2008). **Ergen Psikolojisi ve İletişim**. Yakamoz Yayınları, İstanbul.
- KARAKÜÇÜK, S. (1997). **Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Bir Araştırma**, 2. Baskı, Ankara.
- KÖKNEL, Ö. (1998). Ergenlik dönemi. **Ana-baba okulu** (ss. 89–100). (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- KOWALSKI, M.R. and LEARY, R.M. (1995). **Social anxiety**. New York: Guilford.
- KULAKSIZOĞLU, A. (2001). **Ergenlik psikolojisi**. Ankara. Remzi Kitabevi.
- ÖZERKAN, K.N. (2004), **Spor Psikolojisine Giriş**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- SOLSO, R.L., MACLIN, M.K., & MACLIN, O.H. (2007). **Bilişsel Psikoloji** (Çev: Ayçiçeği- Dinn A.). Kitabevi, İstanbul.
- SPIELBERGER, C.D. (2010). State-Trait anxiety inventory. **Corsini Encyclopedia of Psychology. 1**.
- TÜZÜN, O. ve SAYAR, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. **Düşünen Adam**, 19(1), 24-39.
- MAKALELER**
- AKGÜN, A. AYDIN, S. ve AYDIN, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 6(20), 283-299.
- AKTÜRK, Ü., ve AYLAZ, R. (2013). Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri. **Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi**, 6(4).
- ALBANO, A.M. (2000). Treatment of Social Phobia in Adolescents: Cognitive Behavioural Programs Focused on Intervention and Prevention. **Journal of Cognitive Psychotherapy**, 14, 1-11.
- ASLAN, Ö.M. (2016). Davranışsal Ketlenme, Sosyal İçedönüklük, Utangaçlık ve Sosyal İlgisizlik Üzerine Bir Derleme. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**. 15.57.
- AYDIN, A. ve SÜTÇÜ, S.T. (2007). Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği' nin geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 14(2), 79-89.

- BANDURA, A. (1977); "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," **Psychological Review**, Sayı 84, s.191–215.
- BANDURA, A. (1996); "Social Cognitive Theory of Human Development," **International Encyclopedia of Education**, Sayı 2, s.5513-5518. 45 Bandura, Albert (1997); *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, Freeman and Company, New York.
- BEIDEL, D.C. & TURNER, S.M. (1998). *Shy Children, Phobic Adults. Nature and Treatment of Social Phobia*. Washington, DC: **American Psychological Association**.
- BEIDEL, D.C., TURNER, S.M., & MORRIS, T.L. (1999). Psychopathology of childhood social phobia. **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**, 38(6), 643-650.
- BEIDEL, D.C., TURNER, S.M., & MORRIS, T.L. (1995). A new inventory to assess childhood social anxiety and phobia: The Social Phobia and Anxiety Inventory for Children. **Psychological Assessment**, 7(1), 73-79. <http://dx.doi.org/10.1037/1040-3590.7.1.73>.
- CENGİZ R., AYTAN K.G., ve ABAKAY U., (2012). Taekwondo Sporcularının Algıladığı Liderlik Özellikleri İle Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki; **E-Journal of New World Sciences Academy**; Volume: 7, Number: 4, Article Number; 2B0089.
- COMPTON, S.N., NELSON, A.H., & MARCH, J.S. (2000). Social phobia and separation anxiety symptoms in community and clinical samples of children and adolescents. **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, 39(8), 1040-1046.
- ÇETİN, B. (2009). Yeni ilköğretim programı (2005) uygulamalarının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin öz yeterliliklerine etkisi. **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 25(25), 130-141.
- DİLBAZ, N. (1997), Sosyal Fobi. **Psikiyatri Dünyası** 1, 18-24. Erişim adresi <https://www.academia.edu/581151/sosyalfobi>.
- DİLBAZ, N. (1997). Sosyal fobi. **Psikiyatri Dünyası**, 1, 18-24.
- DIMECH, A.S., and SEILER, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. **Psychology of Sport and Exercise**, 12(4), 347-354.

- DISHMAN, R.K., MOTL, R.W., SAUNDERS, R., FELTON, G., WARD, D.S., DOWDA, M., & PATE, R.R. (2004). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. **Preventive Medicine**, 38(5): 628–636.
- ERATH, S.A., FLANAGAN, K.S., & BIERMAN, K.L. (2007). Social anxiety and peer relations in early adolescence: Behavioral and cognitive factors. **Journal of Abnormal Child Psychology**, 35(3), 405-416.
- ERGİN, N., ve TAŞTAN, A. (2019), İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Spor Yapma Durumlarına Göre Sosyal Kaygı ve Problem Çözme Düzeylerinin İncelenmesi: Bitlis İli Örneği, **International Journal of Mountaineering and Climbing**, 2(1), 6-10.
- ERKAN, Z., GÜÇRAY, S. ve ÇAM, S. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. 10 (10). 64-75.
- FESTA, C.C. and GINSBURG, G.S. (2011). Parental and Peer Predictors of Social Anxiety in Youth. **Child Psychiatry Hum Dev**. 42: 291–306.
- GÖKER, Z., GÜNEY, E., DİNÇ, G., HEKİM, Ö. ve ÜNERİ, Ö.Ş. (2015). Çocuk ve Ergenlerde Anksiyete ile ilişkili bozuklukların klinik ve demografik özellikleri: bir yıllık kesitsel bir örneklem. **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 18(1), 7-14.
- GRECA, A.M. and LOPEZ, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Link ages with peerrelations and friendships. **Journal of Abnormal Child Psychology**, 26(2), 83- 94.
- GREN-LANDEN, M., TILLFORS, M., FUNMARK, T., BOHLIN, G., ANDERSSON, G., & SVEDIN, C.G. (2009), Social Phiba in Swedish adolescents prevalence and gender differences. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, 44(1), 1-7.
- JOHNSON, H.S., INDERBITZEN-NOLAN, H.M., & ANDERSON, E.R. (2006). The social phobia: validity and reliability in an adolescent community sample. **Psychological Assessment**, 18(3), 269-277.

- KAYA, N., ÇİLLİ, A.S., ASKIN, R., HERKEN, H. ve ÖZKAN, KUCUR, R., (1997). Orta ve Yüksek Öğrenim Öğrencilerinde Sosyal Fobik Belirti Yaygınlığı, **Genel Tıp Dergisi**, 7(3):133–137.
- KESKİN, G. ve ORGUN, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, (8), 262-270.
- LA GRECA, A.M., & LOPEZ, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. **Journal of Abnormal Child Psychology**, 26(2), 83-94.
- LEARY, M.R. (2001). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety. In S. G. Hofmann & P.N DiBartolo (Eds.), **From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives** (pp. 321-334). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- LEDLEY, D. and HEIMBERG, R.G. (2006). Cognitive vulnerability to social anxiety. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 25(7), 755-778.
- MAZALIN, D. and MOORE, S. (2004). Internet Use, Identity Development and Social Anxiety among Young Adults. **Behaviour Change**, 21(2), 90-102.
- MEHTALIA, K. and VANKAR, G.K. (2004). Social anxiety adolescents. **Indian Journal of Psychiatry**, 46(3), 221-227.
- MOSCOVITCH, D.A., HOFMANN, S.G., and LITZ, B.T. (2005). The Impact of Social Anxiety: a Gender-Specific Interaction, **Personality and Individual Differences**, 39: 659-672.
- OLLENDICK, T.H., & HIRSHFELD BECKER, D.R. (2002). The Developmental Psychopathology of Social Anxiety Disorder. **Biological Psychiatry**, 51(1), 44-58.
- ÖZTÜRK, F. ve ŞAHİN, Ş.K. (2007). Comparison of the Social Self-Efficacy Results of 9-13 Age Groups Individuals Who Do Sports and Don't Do (Bursa Sample). **Elementary Education Online**, 6(3), 468-479, 2007.
- RANTA, K., KALTIALA-HEINO, R., RANTANEN, P. & MARTTUNEN, M. (2009). Social phobia in finish general adolescent population: prevalence, comorbidity, individual and family correlates and service use. **Depression and Anxiety**, 26(6), 528-537.

- REIGAL, R.E., VIDERA, A., & GIL, J. (2014). Physical exercise, general self – efficacy and life satisfaction in adolescence. **Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte**. 14(55): 561-576.
- ROBBINS, L.B., PENDER, N.J., RONIS, D.L., & KAZANIS, A.S. (2004). Physical activity, self-efficacy, and perceived exertion among adolescents. **Research in Nursing & Health**. 27: 435-446.
- SCHLENKER, B.R. and LEARY, M.R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. **Psychological Bulletin**, 92(3), 641-669.
- SMITH, A.L. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. **Psychology of sport and Exercise**, 4(1), 25-39.
- SMITHS, J.A., ROSENFELD, D., MCDONALD, R. and TELCH, M.J. (2006). Cognitive mechanism of social anxiety reduction: an examination of specificity and temporality. **American Psychological Association**, 74(6), 1203- 1212.
- SUBAŞI, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. **Gazi Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi**, 32(144), 3-15.
- SUNGUR, M. (2000). Bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve sosyal fobi. **Klinik Psikiyatri**, 2, 27-32.
- TELEF, B.B., & KARACA, R. (2011). Ergenlerin öz yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 8(16), 499-518.
- TELEF, B.B., & KARACA, R. (2012). Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği; Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. **Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**, 32, 169-187.
- UYSAL, İ. & KÖSEMEN, S. (2016). Investigation of Pedagogical Formation Students' General Self-Efficacy and Epistemological Beliefs. **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 13 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aibuefd/issue/1501/18171>.
- VERTUE, F.M. (2003). From Adaptive Emotion to Dysfunction: An Attachment Perspective on Social Anxiety Disorder. **Personality and Social Psychology Review**. 7.2, 170-191.

YILDIRIM, F. ve İLHAN, Ö.İ. (2010). Genel Öz yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 21(4), 301-308.

TEZLER

ABRAMS, R.F. (1998). Social anxiety, social evaluative threat attend the interpretation of nonverbal displays emotions. (Unpublished Dissertation). Emory University, USA.

ANTONY, M.M. and SWINSON, R.P. (2000). The shyness & social anxiety workbook: Proven techniques for overcoming your fears. (Unpublished Dissertation). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

ATARBAY, S. (2017). Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

AYDIN, A. (2006). Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

BALTACI, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi. Konya.

BİÇER, E. (2009). Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Atılganlık ve Sosyal Yetkinlik Beklenti Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.

BOR, H.A. (2018), Ergenlerde Sosyal Medyaya Yönelik Tutum, Sosyal Medya Kullanımında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

BOZKURT, Ş. (2014), Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı ve Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi.

- Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, (Yüksek Lisans Tezi). Antalya.
- ÇAKIR, S. (2010). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa.
- ÇANKAYA, B. (2007). Lise I. ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ERKAN, Z. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları Ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerinde Bir Çalışma. (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- EYÜBOĞLU, E. (2012). Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Arası Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- GAO, Z., and HARRISON, L. (2005). Examining the role of physical self-efficacy as a function of race and gender in physical activity. (Research Quarterly for Exercise and Sport).
- GÖKTÜRK, G.Y. (2011). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Öz Güven ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- GÖKTÜRK, G.Y. (2011). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Öz Güven ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Bolu.
- GÜMÜŞ, E.A. (1997), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- KALKAN, N. (2008). Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- KELEŞOĞLU, Ş. (2011). Öğrenme Stilleri, Akademik Öz yeterlik, Seviye Belirleme Sınavı Puanları ve Öğrenci Özellikleri Değişkenlerinin Lise 1. Sınıf Akademik Başarısını Yordama Gücü Üzerine Bir Araştırma. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- KILIÇ, G. (2005). İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KOÇER, M. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Algıları İle Akademik Özyeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- ÖZARSLAN N.D., (2020), İlkokula Farklı Yaş Gruplarında Başlamış Ortaokul Öğrencilerinin Öz Yeterlik İnancı Kaynakları ve Benlik Saygısı Bakımında Karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi. Sivas.
- SABONCHI, Z.H.M., (2019). Lise Öğrencilerinde Problem Çözme becerileriyle Öz yeterlik ve Öz düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- SERTELİN MERCAN, Ç. (2007). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ŞENCAN, B. (2009). Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi ile Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- TELEF, B.B. (2011). Öz yeterlikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelenmesi. Doktora Tezi.
- TILMAÇ, K., (2019). Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çanakkale.
- TOK, C. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Ebeveyn Bağlanma Stilleri ile Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.
- TOPAL, M. (2019), Ön Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşüncelerin Sosyal Kaygıyı Yordamadaki Rolü, Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- TUNÇ, A.Ç. (2015). Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- ÜLKÜ, H. (2017), Gençlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ÜMMET, D. (2007), Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerini ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- YILDIRIM, D.D. (2018). 10-14 Yaş Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeyinin Anksiyete Duyarlılığı ve Ebeveyn Tutumu ile İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.
- YILDIZ, B.A. (2017), Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

- FURMARK, T. (2000). Social Phobia. Ph.D. Thesis, Sweden: Uppsala University.
www.diva-portal.org/diva/get.
- ÖZTÜRK ALBAN, F. (2011). Spor yapan çocuğun okul başarısı da yüksek oluyor.
<http://cocukvespor.blogcu.com/spor-yapan-cocugun-okul-basarisi-da-yuksek-oluyor/9230589>

EKLER

- 1. Ergenler İçin Sosyal Kaygı leği**
- 2. Çocuklar İçin z Yeterlik leği**
- 3. Sosyo- Demografik Anket Formu**
- 4. Etik Kurul Onay Belgesi**

1. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanı işaretleyin.

- 1= Hiçbir zaman
2= Nadiren
3= Bazen
4= Genellikle
5=Her zaman

Örnek:

- a- Yaz tatilinde seyahat etmeyi severim. 1 2 3 4 5
b- Ispanağı severim. 1 2 3 4 5

1- Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	1	2	3	4	5
2- Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
3- Bana sataşılmasından tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
4- Tanımadığım insanların yanında utanırım.	1	2	3	4	5
5- Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.	1	2	3	4	5
6- Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
7- Kitap okumayı severim.	1	2	3	4	5
8- Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.	1	2	3	4	5
9- Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
10- Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.	1	2	3	4	5
11- Spor yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
12- Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
13- Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
14- Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	1	2	3	4	5
15- Bir grup insanla beraberken durgunumdur.	1	2	3	4	5
16- Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
17- Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
18- Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim	1	2	3	4	5
19- Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.	1	2	3	4	5
20- Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
21- İyi tanıdığım yaşıtlarımın yanındayken bile utanırım.	1	2	3	4	5
22- Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.	1	2	3	4	5

2. Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Aşağıdaki sorulara cevabınız “Hiç” ise 1’i, “Biraz” ise 2’yi “Oldukça iyi” ise 3’ü, “İyi” ise 4’ü “Çok iyi” ise 5’i işaretleyiniz. Teşekkürler.

		Hiç	Biraz	Oldukça iyi	İyi	Çok iyi
1.	Sınıf arkadaşlarınız sizinle aynı görüşte olmadığı zaman kendi görüşlerinizi ne kadar iyi ifade edebilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Olumsuz bir olay karşısında kendi kendinize moralinizi yükseltmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Çok korktuğunuzda yeniden sakinleşebilmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Çevrenizdeki diğer çocuklarla arkadaşlık kurmada ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Sınav için hazırlanmanız gereken bir üniteye ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Tanımadığınız bir kişi ile sohbet etme konusunda ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Sinirlerinize ne kadar iyi hâkim olabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Her gün ev ödevlerinizi tamamlama konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Sınıf arkadaşlarınız ile ne kadar uyumlu çalışabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Duygularınızı ne kadar iyi kontrol edebiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Her dersinizde ders boyunca dikkatinizi ne kadar iyi toparlayabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Çevrenizdeki diğer çocuklara sizin hoşlanmadığınız bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	Kendinizi iyi hissetmediğinizde kendi kendinize moral vermede ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15.	Okuldaki derslerin tümünü anlamayı başarma konusunda ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Komik bir olayı bir öğrenci grubuna ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	Okuldaki çalışmalarınızla ailenizi memnun etmeyi ne kadar başarabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Diğer çocuklarla arkadaşlığınızı sürdürme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	Sizi rahatsız eden düşüncelerinizi bastırma konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	Herhangi bir sınavı geçme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.	Olması muhtemel şeyler için endişe etmeme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Sosyo-Demografik Anket Formu

Sevgili öğrenciler,

Bu çalışma bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerde sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için oluşturulmuştur. Çalışmaya katılmanız ve tüm sorulara içtenlikle doğru cevap vermeniz araştırmanın sağlıklı sonuçlanması için çok önemlidir.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Niket ÇELİK

1. Yaşınız: _____
2. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()
3. Anne – Babanız; Evli () Boşanmış ()
4. Boşanmış ise; Kimle kalıyorsunuz? _____
5. Anneniz çalışıyor mu? () Evet () Hayır
6. Annenizin Eğitim Durumu:
Herhangi bir Eğitim Almadı () İlkokul () Lise ()
Üniversite() Yüksek Lisans()
Doktora()
Diğer: _____
7. Babanızın Eğitim Durumu:
Herhangi bir Eğitim Almadı () İlkokul ()
Lise () Üniversite()
Yüksek Lisans() Doktora()
Diğer: _____
8. Ailenizin gelir düzeyini nasıl tanımlarsınız?
Çok Düşük () Düşük () Orta () Yüksek () Çok Yüksek()
9. Kaç kardeşiniz?
() Tek çocuk
() Çok kardeşli
10. Okul öncesi eğitim aldınız mı? (anaokulu, kreş, yuva vb.)
Evet () Hayır ()
11. Okuduğunuz okul türü nedir?
() Ortaokul(Özel) () Ortaokul (devlet)
() Lise (özel) () Lise (devlet)

12. Akademik başarınızı durumunuzu bir önceki dönemi göz önünde bulundurarak işaretleyiniz.

Doğrudan Geçme Teşekkür Belgesi Takdir Belgesi

13. Ne tür sporla ilgileniyorsunuz?

Takım Sporları Bireysel Spor

14. Sporun hangi branşında lisansınız var?

15. Ne kadar süredir lisanslı olarak bu sporu yapıyorsunuz?

2 yıldan fazla 2 yıldan az

16. Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz?

0-3 saat 3-6 saat 6-9 saat

17. Spora;

Kendi isteğimle başladım.

Anne babamın isteğiyle başladım.

18. Uğraştığımız sporu geleceğiniz için bir meslek olarak görüyor musunuz?

Evet Hayır

19. Bir idolünüz var mı?

Evet Hayır

Varsa lütfen not ediniz.

20. Ailede lisanslı olarak spor yapmış bir var mı? (Lütfen kim olduğunu ve branşını not ediniz.)

4. Etik Kurul Onay Belgesi



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-020
Konu : Etik Onayı Hk.

Sayın Niket ÇELİK

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 30.10.2020 tarihli ve 2020/09 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.
Bilgilerinize rica ederim.

e-İmzalıdır
Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

17/11/2020 Yazı İşleri Uzmanı

Tuğba SÜNNETCİ

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/en/Vision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BESU3FCDD>

Adres: Beyoğlu Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL
Telefon:444 1 428
Elektronik Ağ:<http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: Tuğba SÜNNETCİ
Unvanı: Yazı İşleri Uzmanı



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Niket ÇELİK
Doğum Tarihi ve Yeri : 12.04.1992 / Bulgaristan
E-posta : niketcelik@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU

LİSANS : 2014, Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Okul Öncesi Öğretmenliği
ÖN LİSANS : 2014, Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi Spor Yönetimi
LİSE : 2010, Selimpaşa Atatürk Anadolu Lisesi
İLKÖĞRETİM : 2006, Abdulkadir Uztürk İlköğretim Okulu

