

Takım ve Bireysel Sporlarla Uğraşan Gençlerin Sosyal Fobi Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Özge AYDIN^{1*} 

Selçuk GENÇAY² 

¹Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ADANA

²Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KAHRAMANMARAŞ

DOI: 10.31680/gaunjss.838847

Örijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 10.12.2020

Kabul Tarihi / Accepted: 15.03.2021

Yayın Tarihi / Published: 22.03.2021

Öz

Bu çalışmanın amacı, Kahramanmaraş'ta takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençlerin sosyal fobi düzeylerini farklı değişkenlerle karşılaştırarak, gençlerin korku, kaygı ve utangaçlık duygularını aşmada spor etkinliklerinin yardımcı araç olarak kullanılıp kullanılmayacağını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda Kahramanmaraş il merkezinde bulunan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'ne (GHSİM) bağlı, voleybol ve güreş sporlarıyla uğraşan gençler araştırmanın çalışma evrenini oluşturmuştur. Bu çalışmanın örneklem grubunu, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 105 takım sporcusu (voleybol) ve 54 bireysel sporcu (güreş) olmak üzere toplam 159 sporcudan (69 kadın, 90 erkek) oluşturulmuştur. Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasında, istatistiksel analiz yöntemlerinden, frekans ve yüzde; t-testi ve Anova testi, mann-whitney U ve kruskal-wallis H testi, ve ilişki düzeyini belirlemek için spearman korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, sporcuların sosyal fobi ve sosyal kaçınma boyutlarında cinsiyet, anne baba eğitim durumu, içe ve dışa dönüklük değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuçlara göre kadın sporcuların sosyal fobi düzeylerinin erkek sporculara göre yüksek olduğu; kendini içe dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaçınma düzeylerinin yüksek; dışa dönük olarak tanımlayan sporcuların ise sosyal kaçınma durumlarının düşük olduğu; voleybol (takım) ve güreş (bireysel) sporuyla uğraşan sporcuların algılamalarında ise herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Aynı zamanda sosyal fobi ve sosyal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre sosyal fobi düzeyi arttıkça sosyal kaçınma düzeyi de artmaktadır.

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

Analysis of the Social Phobia Levels of Young People Who Participate in Team and Individual Sports in Terms of Different Variables

Abstract

The aim of this study was to compare the social phobia levels of young people who are engaged in team and individual sports in Kahramanmaraş, and to determine whether sports activities can be used as an auxiliary tool in overcoming the feelings of fear, anxiety and shyness. In line with this purpose, young people working in volleyball and wrestling sports affiliated to the Youth Services and Sports Provincial Directorate (GHSİM) in the city center of Kahramanmaraş formed the study universe of the research. The sample group of this study consisted of a total of 159 athletes (69 females, 90 males), 105 team athletes (volleyball) and 54 individual athletes (wrestling) who wanted to participate in the study voluntarily. In the analysis and interpretation of data, among the statistical analysis methods, frequency and percentage; t-test and Anova test, mann-whitney U and kruskal-wallis H test, and Spearman correlation coefficient were used to determine the correlation level. According to the results of the study, a significant difference was found in the social phobia and social avoidance dimensions of the athletes according to the variables of gender, parents' education level, introversion and extroversion. According to the results, social phobia levels of female athletes are higher than male athletes; Sportsmen who define themselves as introverted have high social avoidance levels; On the other hand, social avoidance situations of athletes who do not know extrovert are low; There was no difference in perceptions of the athletes engaged in volleyball (team) and wrestling (individual) sports. At the same time, a positive significant relationship was found between social phobia and social avoidance. According to the analysis results, as the level of social phobia increases, the level of social avoidance also increases.

Keywords: Social Phobia, Team Sport, Individual Sport

* Sorumlu Yazar: Özge AYDIN

Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

e-mail: denizguzelyurur@hotmail.com

Giriş

Sporun ve fiziksel aktiviteye katılımın insanların hem psikolojik hem de kişilik gelişimleri üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Küçük ve Koç'a göre (2004), sporun bireylerin kişilik gelişimleri üzerindeki etkilerine bakıldığında, spora veya fiziksel aktiviteye katılmanın bireylerin kişilik gelişimlerine olumlu etkileri olduğunu vurgulamışlardır. Bu nedenle sporun, insanların farklı ortamlara girmelerine ve diğer insanlarla sosyal bir bağ kurmalarına, kurulan bağlar sonucunda da diğer insanlardan etkilenmelerine olanak sağlayan toplumsal bir olgu olduğunu belirtmişlerdir. Kişinin spor vasıtasıyla buldukları sosyal ortam içerisinde de kişilik gelişimlerine katkı sağlayabilecekleri belirtilmiştir. İnsan sosyalleşme sürecinde, bir yandan uyum içinde yaşama amacı ile toplumsal kuralları benimseyerek, özdeşim kurarak, diğer bireylerle benzeşirken; diğer taraftan doğuştan getirdiği gizil güçler temeli üzerinde, onu diğerlerinden ayıran kişilik niteliklerini kazanır ve geliştirir (Köknel ve ark., 1993).

Bireylerin yaşamlarında utangaçlık ve sosyal fobi durumu hem mesleki, sosyal ilişkilerinde hem de asıl performanslarını gösterebilmede, güçlerinin farkına varmalarında engel olan sorunlardan biridir. Sosyal fobi, özellikle ergenlik çağında görülmektedir (Schneier ve ark., 2000; İzgiç ve ark., 2000). Sosyal fobi özelliği gösteren genç, çoğu zaman destek istemekten bile utanmakta, yaşamı boyunca toplum içinde performans gerektiren durumlardan kaçınmaktadır. Sosyal fobi, başkaları tarafından yargılanabileceği kaygısını yaşadığı toplumsal ortamlarda mahcup ya da rezil olacağı konusunda belirgin ve sürekli bir korkunun olmasıdır. Sosyal anksiyete bozukluğu ile eş anlamlı olarak kullanılan bir terimdir. Sosyal fobisi olanlar korkunun yanı sıra anksiyete belirtileri de gösterir. Anksiyete, duruma bağlı olarak yatkınlık gösterilen bir panik nöbeti biçimini de alabilir (Keskin ve Orgun, 2007). Sosyal fobisi olan insanlar, sosyal ortamlarda veya performans gerektiren durumlarda olumsuz değerlendirilip aşağılanacağı konusunda aşırı bir korku duyarlar. Korku duyulan ortamlarda aşırı düzeyde kendilerinin farkında olma ve kendilerini eleştirme eğilimleri olan bu kişilerde kızarma, çarpıntı, terleme ve titreme gibi fiziksel belirtiler meydana gelir (Karagün, 2008).

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

karşılaştığında ya da tasarladığında kaygıları artar (Köknel ve ark., 1993). Sosyal kaygı, kişinin farklı durumlarda duruma uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz bir biçimde (aptal, zavallı, beceriksiz, yetersiz vs) değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak tanımlanmaktadır (Gümüş, 2006).

Kaçınma, anne babadan fiziksel olarak kaçınma ya da içe çekilme, baş edilmeyen kaygı ve korkuya karşı kullanılan savunmadır. Doğal olarak insanlar, tehlikeli olarak değerlendirdikleri durumlardan mümkün olduğu kadar uzak kalmak, eğer bu durumun içindelerse de kaçmak, kendini korumak isterler. Dolayısıyla korku içerdiği tehlike düşüncesi neticesinde, beraberinde korunma, kaçma davranışı getiren bir duygudur (Karagün, 2008). Özellikle gençlerin kaçınma davranışının tipik davranış belirtileri, vücut imajı sorunları olabileceğinden, bunların sıklığı bu sorunların şiddetinin bir göstergesi olarak görülebilmektedir.

Genç bireylerin ortama ve çevreye uyum sağlayabilmesinde eğitim alanında duygusal ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayacak birtakım etkinliklerin yapılması gerekmektedir. Bu kapsamda yapılacak etkinliklerin başında da fiziksel aktivite ile beden eğitimi ve spor faaliyetleri gelmektedir. Bu durumda sporun her branşı kişisel gelişime katkı sağlamak açısından oldukça önemlidir.

Bazı kaynaklar, sosyal kaygı ile sosyal fobiyi farklı bozukluklar olarak ele almakla birlikte aralarındaki ayırımı, kesin ve açık olarak ortaya koyamamışlardır. Sosyal fobi ile sosyal kaygı arasında büyük ölçüde binişiklik olmasına rağmen, sosyal fobide sosyal kaygıya göre sadece bir derece farklılık olduğu ileri sürülmektedir (Leary ve Kowalski, 1995). Sosyal fobikler, sosyal durumlarda kaygının daha yoğun etkisine sahiptirler. Sosyal fobide, kaygı duyulan sosyal durumlardan kaçınma tepkileri daha sık olup, yaşam üzerinde daha sınırlandırıcı bir etkiye sahiptir. Buna rağmen sosyal fobiyi ortaya çıkaran ve yoğunluk kazandıran faktörlerle, davranışsal sonuçları sosyal kaygı ile son derece benzer niteliklere sahiptir (Emmelkamp ve ark., 1992).

Spor, hem birlik ve beraberliğin sağlanmasında hem de sağlıklı fertlerin ortaya çıkmasında etkilidir. Bu yüzden diyebiliriz ki, toplumsal gelişme ile spor arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Spor, dengeli kişiliğin gelişmesine de hizmet eder. Fiziksel ve zihinsel açıdan birikmiş enerjinin boşalmasını sağlayarak insanların dengeli bir kişiliğe kavuşmasına, aşırılıklardan ve kötü alışkanlıklardan uzaklaşmasına katkıda bulunur. Ayrıca spor, eşitlik fikrinin gelişmesine, başkalarının haklarına saygı göstermeye, düzenli çalışmaya, sistemli hareket etmeye, dikkatli olmaya, planlama

ve değerlendirme yetisi kazanmaya hizmet ederek insanların toplumsal yaşama etkili, rasyonel ve dengeli bir biçimde uyum sağlamasına yarar (Dever, 2010). Özdiç' e göre (2005), sporun sosyal yaşam içerisinde önemli bir yeri bulunmakta olup, sosyal yaşama uyum, spor ortamında kolaylıkla gerçekleşmektedir. Çünkü insanların sosyal açıdan gelişmeleri diğer insanlar ile etkileşim içine girmeleri ile bunun sağlanması da spor yardımı ile mümkün olabilmektedir.

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

Yöntem

Araştırmada veri toplama aracı olarak Liebowitz (1987) Sosyal Fobi ölçeği ve katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorular yer almıştır. Toplanan veriler SPSS paket programı aracılığı ile analize tabi tutulmuştur.

Araştırma Grubu

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

Verilerin Toplanması

Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği (LSAS)

Liebowitz'in 1987'de geliştirdiği ölçek; 13 performans ve 11 sosyal etkileşim durumunu içeren toplam şiddetin yanı sıra; performans korkusu, performans kaçınması, sosyal korku ve sosyal kaçınmayı ölçen 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten sosyal fobi ve sosyal kaçınma toplam puanları elde edilmektedir. Ölçeğin korku ya da kaygı ve kaçınma davranışlarını değerlendiren soruları bulunmaktadır. Her madde korku ya da kaygı 0 ila 3 arası bir puan verilerek cevaplandırılmakta;

korku ya da kaygı: 0=yok, 1=hafif, 2=orta, 3= şiddetli; kaçınma davranışı: 0=yok, 1=hafif, 2=sıkça, 3= genellikle şeklinde ayrı ayrı puanlanmaktadır.

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

Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen verileri analiz etmek için SPSS Windows 21.0 programı kullanılmıştır. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post HocTukey HSD testinden yararlanılmıştır. Sporcuların sosyal fobi ve sosyal kaygı arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için Spearman sıra korelasyon testinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi alfa (α) yanılma düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeğin cronbach alpha değeri ,913 olarak bulunmuştur.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya katılan sporcuların bazı sosyo-demografik özelliklerine göre sınıflandırması

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

Tablo 1'e göre araştırmaya katılanların %35inin yaşları 17, %56.6 sının erkek olduğu, spor yapma yılının % 49.7 sinin 5-8 yıl arasında olduğu görülmektedir. Ayrıca, anne eğitim durumlarının %36.5 inin ortaöğretim, baba eğitim durumlarının %3.8lik bir azınlığın lisansüstü eğitim aldıklarının, doğum yerlerinin %64.8 inin şehir olduğu ve aylık gelirlerinin %60.4ünün iyi olarak ifade ettiği görülmektedir.

Tablo 2. Liebowitz sosyal fobi ölçeği sosyal fobi ve sosyal kaygı düzeyinin istatistiksel tanımlayıcıları

Liebowitz Sosyal Fobi	Min.	Max.	\bar{x}	Sd	
Sosyal Korku	159	2.00	58.00	19.5597	11.74
Sosyal Kaçınma	159	2.00	49.00	19.4528	10.45

Tablo 2'ye göre araştırma grubuna uygulanan Liebowitz sosyal fobi ölçeğine ait bazı tanımlayıcı istatistiklerinde; sosyal fobi puanı 2 ile 58.00 arasında olup, ortalaması 19.5597 ± 11.74 bulunmuştur. Sosyal kaçınma puanı ise 2 ile 49.00 arasında olup, ortalaması 19.4528 ± 10.45 bulunmuştur.

Tablo3. Sosyal fobi düzeylerinin cinsiyet, spor branşı değişkenine göre mann-whitney u testi sonuçları

Değişkenler	N	SO	ST	MW	p	
Sosyal Kaçınma	Kadın	69	88.30	6092.50	0.04*	
	Erkek	90	73.64	6627.50		
	Spor Branşı	Voleybol	105	83.50	8768.00	0.18
		Güreş	54	73.19	3952.00	

*p<0.05

Tablo 3'e göre sporcuların sosyal fobi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır (MW = 2532.500; p=0.046<0.05). Kadın sporcuların sosyal fobi puanları (x=88.30), erkek sporcuların sosyal fobi puanlarından (x=73.64) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan sporcuların sosyal fobi düzeyi puanları ortalamalarının spor branşı değişkenine göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı çıkmamıştır (MW = 2467.000; p=0.180>0.05).

Tablo 4. Sosyal fobi düzeylerinin baba eğitim, içe dönüklük, dışa dönüklük değişkenlerine göre kruskal wallis testi sonuçları

Baba eğitim düzeyi		N	SO	KW	P	
ilköğretim		22	81.80	12.237	0.01*	
ortaöğretim		46	84.01			
lise		63	78.10			
üniversite		22	91.73			
lisansüstü		6	19.67			
Sosyal fobi korku	İçe dönüklük					
	Çok az		42	66.86	13.417	0.00*
	Az		47	71.54		
	Orta		52	89.45		
	Çok		13	99.81		
	Çok fazla.		5	120.10		
	Dışa dönüklük					
	Çok az		5	113.10	19.656	0.00*
	Az		33	96.59		
	Orta		56	87.69		
Çok.		44	57.25			
Çok fazla		21	73.21			

*p<0.05

Tablo 4'e göre sporcuların sosyal fobi ile baba eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık çıkmıştır. (KW=12.237; p=0.016<0.05). Sonuçlara göre babaları lisansüstü mezunu olan sporcuların sıra ortalamaları daha düşük bulunmuştur. Sporcuların sosyal fobi düzeyi puanları ortalamaları ile "içe dönüklük" demografik değişkeni açısından sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (Ki kare=13.417; p=0.009<0.05). Analiz sonucuna göre kendini çok fazla içe dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal fobi kaygı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların sosyal fobi düzeyi puanları ortalamalarının "dışa dönüklük" demografik değişkeni açısından sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (KW=19.656; p=0.001<0.05). Analiz sonucuna göre sıra ortalamalarına bakıldığında kendini çok dışa dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Sporcuların sosyal kaçınma düzeylerinin cinsiyet ve spor branşı değişkenlerine göre t- testi sonuçları

Değişkenler		N	X	ss	sd	t	p
Sosyal Kaçınma	Cinsiyet	Kadın	69	20.37	8.97	157	.967
		Erkek	90	18.74	1.45		
	Spor Branşı	Voleybol	105	20.60	0.23	157	.947
		Güreş	54	17.22	0.60		

Tablo 5'e göre sporcuların cinsiyet değişkenine göre "sosyal kaçınma düzeyleri" bağımsız örnekler T testi ile karşılaştırma sonuçlarına göre, kadınların ortalaması 20.37 ± 8.97 olarak, erkeklerin ortalaması 18.74 ± 11.45 olarak belirlenmiş ve anlamlı farklılık çıkmamıştır ($t_{(157)} = 0.967$; $p > 0.05$).

Sporcuların "yapılan spor branşı değişkeni ile sosyal kaçınma" arasında anlamlı farklılık çıkmamıştır. ($t_{(157)} = 1.947$; $p > 0.05$).

Tablo 6. Sosyal Kaçınma Boyutunun bazı değişkenlere göre Anova testi Sonuçları

Değişkenler		N	X	ss	F	P	Fark
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	42	19.57	10.50	4.374	0.00*	4-3
	Ortaöğretim	58	20.55	10.03			
	Lise.	44	15.65	9.49			
	Üniversite.	15	26.00	11.23			
İçe dönüklük	Çok az.	42	17.30	10.99	3.577	0.00*	5-1 5-2
	Az	47	17.65	9.42			
	Orta	52	20.75	9.65			
	Çok	13	22.46	8.92			
Dışa Dönüklük	Çok fazla.	5	33.00	10.06	5.390	0.00*	1-4
	Çok az.	5	31.00	9.82			
	Az	33	23.78	11.32			
	Orta	56	19.21	8.82			
	Çok	44	15.11	6.98			
Çok fazla.	21	19.61	14.60				

Tablo 6'ya göre sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanları ile anne eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F = 4.374$; $p < .05$). Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc Tukey testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, anneleri üniversite mezunu olan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarının anneleri lise mezunu olan sporcuların puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanları ile 'içe dönüklük' değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F = 3.577$; $p < .05$). Analiz sonuçlarına göre kendini çok fazla içe dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarının kendini çok fazla dışa dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Sporcuların sosyal kaçınma düzeyi puanları ile 'dışa dönüklük' değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F = 5.390$; $p < .05$). Analiz sonuçlarına göre kendini çok az dışa dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaçınma puan

ortalamalarının kendini çok fazla dışa dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal kaçınma puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Sosyal fobi ile sosyal kaçınma arasında spearman korelasyon testi sonuçları

	Ort.	Sp		Sosyal Fobi	Sosyal kaçınma
Sosyal Fobi	19.55	11.74	R	1	
			P	.	
			N	159	
			R	.731**	1
Sosyal Kaçınma	19.45	10.45	P	.000	
			N	159	159

* $p < 0,01$ * $p < 0,05$

Tablo 7'ye göre sporcuların sosyal fobi ile sosyal kaçınma düzeyleri arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.731$; $p=0.000 < 0.01$). Analiz sonucuna göre sporcuların sosyal fobi düzeyleri arttıkça sosyal kaçınma düzeyleri de artmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma kapsamında Kahramanmaraş'ta takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençlerin sosyal fobi düzeylerinin farklı değişkenlerle (cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, spor branşı, spor yapma yılı, içe dönüklük, dışa dönüklük) ilişkisi incelenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre sosyal fobi düzeyi sıra ortalaması bayanlarda 88.30, erkeklerde 73.64 belirlenmiştir. Bayan sporcuların sosyal fobi puanları ($x=88.30$) erkek sporcuların sosyal fobi puanlarından ($x=73.64$) yüksek bulunmuştur.

Toplumsal cinsiyet çalışmalarında cinsiyet farklılıklarına bakıldığında, sosyal fobinin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum sosyal fobinin erkeklerin, toplum içinde ev geçindirme ve para kazanma gibi sosyal rollerinin olmasından ve kadınlara göre daha fazla sosyal ortamda bulunmasından dolayı kadınlarda daha yüksek olmasına sebep olmuş olabilir.

Memik ve ark. nın (2010) sosyal fobinin yaygınlığı ile ilgili son on yıl içinde yayınlanmış 22 toplum tabanlı araştırmanın sonuçlarını değerlendirdikleri araştırmada sosyal fobinin cinsiyet ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırma

sonucunda da kadınlarda sosyal fobi puanlarının artması çalışmanın sonucuyla benzer doğrultudadır.

Tolulope ve ark., (2009) yaptıkları çalışmada, Amerika Birleşik Devletleri genel sağlık araştırmasında Fransa ve Hollanda da 8000'i aşkın katılımcıların üzerinde yapılan bir nüfus çalışmasında, kadınlarda sosyal fobi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Weinstock, 1999).

Ayrıca Witchen ve ark., (1999) yaptıkları çalışmada da benzer şekilde sosyal fobi yaygınlığının kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Gençay ve Aydın (2016) yaptıkları çalışmalarında da sosyal fobinin cinsiyet ile ilgili olduğunu bulmuştur. Kadınlarda sosyal fobinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuş ve bu çalışmada da kadınlarda sosyal fobi puanlarının artması yapılan araştırma sonucuyla paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların içe dönüklük ve dışa dönüklük değişkenlerine göre sosyal fobi düzeyleri anlamlı farklılık göstermiştir. Sonuçlara göre kendilerini çok fazla içe dönük olarak tanımlayan sporcuların sosyal fobi düzeyleri yüksek, kendilerini çok fazla dışa dönük olarak tanımlayan sporcuların ise sosyal fobi düzeyleri düşük bulunmuştur. Literatür incelendiğinde Noyan ve Sertelberk (2007) yaptıkları çalışmada sosyal fobi düzeyinin dışa dönük kişilik özelliklerine göre değiştiği sonucunu bulmuştur. Başka bir deyişle, dışa dönüklük puanları arttıkça sosyal fobi puanlarının düştüğü görülmüştür. Bulunan bu sonuç çalışma sonucumuzla paralellik göstermektedir.

Araştırmanın diğer bir sonucu olarak takım (voleybol) ve bireysel spor (güreş) sporcularının sosyal fobi ve sosyal kaçınma düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yani her iki grubun sporcuları da aynı düzeyde sosyal fobi ve sosyal kaçınma düzeyindedirler.

Araştırma sonucunda sporcuların sosyal fobi ile sosyal kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal fobi arttıkça sosyal kaçınma artmaktadır. Fobi (korku) ve kaygı, anlam bakımından birbirine benzeyen kavramlar olmakla beraber, kaygıda bu duyguyu ortaya çıkaran durum, kişi için çok açık değildir fakat kişi çok fazla korku reaksiyonu verir. Her ikisinde de artmış uyarılma durumu söz konusudur. Bu durumda da korku duygusu kişiyi kaçınma davranışı göstermesine iter. Dolayısıyla korku arttıkça kaçınma da artmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına dayanarak sosyal fobiyi önlemek amacıyla, ilköğretimde, orta öğretimde, üniversitede; eğitimcilere, anne-babalara ve akran çevresine yönelik olarak, çocukta sosyal geri çekilme etkisi yaratmayacak duyarlılıkta

davranmayı sağlayacak, sportif etkinliklerin önemini belirten ve bu etkinliklere yönlendiren eğitici programlar hazırlanarak, bu yönde bilinçlenme sağlanabilir.

Okul psikolojik danışmanları ve her öğretim kademesindeki sosyal fobi özellikleri gösteren öğrencilere yönelik olarak, sosyal katılımı artırıcı ve kaygı veren durumlarla; basitten zora doğru karşı karşıya gelmeyi sağlayıcı sportif etkinlik programları oluşturulabilir. Özellikle okul rehberlik servisleri ile sportif etkinliği yöneten kişilerin ortak çalışmasının; etkinliklerde gerektiğinde psikolojik yönlendirmelerin koruyucu çalışmalar açısından yararlı olacağı düşünülmüştür.

Kaynaklar

- Dever, A. (2010). *Spor Sosyolojisi Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum*. İstanbul, Başlık yayınları. 157-168s.
- Emmelkamp, P.M., Bauman, T.K., & Scholing, A. (1992). *Anxiety Disorders A practitioner's Guide*. New York: Willey Publishers. 202
- Gençay, S. ve Aydın, Ö. (2016). Analysis of social phobia levels of university students who and who do not do sports in terms of different variables. *International Journal of Business and Social Science*, 7(3), 75-76.
- Gümüş, A.E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 63-75.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 207-214.
- Karagün, E. (2008). *Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması*. Doktora Tezi. Kocaeli.
- Keskin, G., Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal Psychiatry*, 262-270.
- Köknel, Ö., Özüğurlu, K., Aytar, B.G. (1993). *Davranış Bilimleri (Ruh Bilim)*. Yayılım Matbaası. İstanbul. 207-294.
- Kuru, E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1) 175-191.
- Küçük, V., ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-142.
- Leary, M.R., & Kowalski, R.M. (1995). *The self-presentation model of social phobia. social phobia: diagnosis, assessment and treatment*. Rg Heimberg, Mr Liebowitz, Da Hope, Fr Schneier (Ed), New York: Guilford Pres. 94-113.

- Memik, N., Yıldız, Ö., Tural, Ü., Ağaoglu, B. (2010). *Sosyal fobinin yaygınlığı: bir gözden geçirme. Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. Kocaeli.*
- Noyan, H., Sertel Berk., H.Ö. (2007). Ergenlerde sosyal fobi, içe ve dışa dönük kişilik özellikleri ve okul başarı durumu. 45-46s.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84s.
- Salar, B., Hekim M., ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 123-135.
- Schneier, F.R., Liebowitz, M.R., Abi-Drigman, A., Zea-Ponce, Y., Lin, S.H., Laruelle, M. (2000). Low dopamine d2 receptor binding potential in social phobia. *Am J Psychiatry*. 157, 457–459.
- Tolulope, T., Olayinka, B., & Omigbodun, O. (2009). Social phobia in nigerian university students: prevalence, correlates and co-morbidity. *Social Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 458-463.
- Weinstock, L.S. (1999). Gender differences in the presentation and management of social anxiety disorder. *J Clin Psychiatry*. 9-13.
- Witchen, H.U., Stein, H.B., & Kessler, RC. (1999). Social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors, and comorbidity. *Psychol Med*, 309-323.