

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Turan ÇETİNKAYA¹ Ayşe Aslı HONÇA²

Geliş Tarihi: 30.08.2017

Kabul Tarihi: 28.10.2017

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini cinsiyet, millilik ve bölümlere göre incelemektir. Araştırmanın evrenini Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde okuyan yaklaşık 700 öğrenci, örneklemini ise 229 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak için Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) kullanılmıştır. SKÖ, 3 alt boyut (Sosyal Kaçınma Kaygısı, Eleştirilme Kaygısı, Bireysel Değersizlik Duygusu) ve 30 maddeden oluşmaktadır. Verilerin analizinde betimleyici istatistik, t testi ve anova testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet, bölüm ve millilik durumlarına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Sosyal kaygı, Üniversite Öğrencileri

INVESTIGATION OF DIFFERENT VARIABLES OF SOCIAL ANXIETY LEVELS STUDENTS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the social anxiety levels in terms of gender, nationality and departments of the students who study at the departments of physical education and sport of universities. Population of this study was consisted of 700 students and sample group 229 students attending Ahi Evran University School of Physical Education and Sports in the departments of Physical Education and Sports Teacher, Coaching Education and Sports Management. In the study, Social Anxiety Scale (SAC) was used as data collection tool. SAC, consist of factors (Social Avoidance, Criticism, Sense of Worthlessness) and 30 items. Descriptive statistics, t test and anova were used to analyze the data. The results showed that there were no significant differences in the social anxiety levels of spectators of their gender, department and national player status ($p>0,05$).

Keywords: Anxiety, Social Anxiety, Undergraduates

¹Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

* Bu çalışma 18th International Conference on Sport Science, Motor Control and Learning. December 29-30, 2016, Paris, France kongresinde sözlü sunum olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

İletişim, insanlar için önemli bir ihtiyaçtır. Çünkü iletişim sayesinde insanlar kişilerarası ilişkiler kurarlar, bu da bireyin mutlu ya da başarılı olmasını sağlayan bir durumdur. Sosyal kaygı ise, kişilerarası ilişkileri ve kişinin yaşamını olumsuz etkileyen bir durumdur (Kashdan, 2007). Sosyal kaygı, başkalarının gözü önünde ya da başka insanlar tarafından değerlendirilme durumundayken bir sosyal duruma girmenin ya da performans sergilemenin tetiklediği bir korku tepkisidir (Dayhoff, 2000). Diğer bir deyişle sosyal kaygı, kaçınma ya da bir eylemde bulunurken kaygı duyma, bireyin günlük işlerini, mesleki etkinliğini ya da kişiler arası ilişkilerini bozan durum olarak tanımlanmaktadır (Kaya ve ark., 2012).

Bireyler birçok farklı nedenden dolayı kaygı duyabilmektedir. Eğer bireyde kaygıya yol açan durum, sosyal olunan bir ortamda utanmaya neden oluyorsa, bu durum sosyal kaygı ile açıklanabilir. Çünkü sosyal kaygı, toplum içinde konuşma, yemek yeme, biriyle tanıştırılma gibi hemen hemen tüm sosyal ortamlardan kaçınma şeklinde ortaya çıkmaktadır. Kişi bu gibi durumlarda, başkaları tarafından dikkatli bir şekilde izlendiğini ve incelenip değerlendirildiğini düşünmektedir (Karacan ve ark., 1996).

Sosyal kaygı, özellikle sosyal ilişkilerde ortaya çıkan bir kaygı türüdür. Dahası sosyal kaygı duyan insanlar, dikkat dağınıklığı, gerginlik gibi kaygı belirtileri gösterirler. Aslında insanların bir iş görüşmesi ya da bir buluşma öncesi kendini gergin hissetmesi olağan bir durumdur. Ancak gerginliği devamlı bir şekilde gösteren insanların sosyal kaygısı olduğu kabul edilmektedir (Burger, 2006). Sonuç olarak sosyal kaygı: özgüvensizlik olmasına rağmen, insanların sosyal ortamlarda olumlu bir etki bırakma isteğinden kaynaklanır (Leary, 1983; Leary ve Kowalski, 1995).

Özellikle üniversite dönemi birçok gencin alıştıkları toplum veya ortamdaki uzaklaşarak, yeni bir ortam veya duruma uyum sağlamak durumunda kaldığı, yaşamlarında köklü değişiklikler yapmaya başladığı dönemdir. Dolayısıyla üniversite öğrencileri bu dönemde ergenlik, meslek edinme gerekliliği, aileden ayrılma gibi birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Bu sorunlar sebebiyle gelişen kaygı ve stres, üniversite öğrencilerinde daha başka sorunlara yol açabilmektedir (Tunç, 2015). Gençlerin özellikle beden eğitimi ve spor faaliyetleri aracılığı ile fiziksel ve ruhsal 'iyi olma' halini kazanmaları ve sosyal kaygılarını bu faaliyetler sayesinde en aza indirmeleri açısından bu alanda yapılacak araştırmaların da önemi giderek artmaktadır. Bu noktadan hareketle bu araştırmanın amacı,

beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemektir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2015-2016 Eğitim-Öğretim döneminde Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde okuyan 700 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise bu bölümlerde okuyan 237 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplamak için kişisel bilgi formu ve 30 maddeden oluşan sosyal kaygı ölçeği kullanılmıştır. Sosyal kaygı ölçeği (SKÖ), (Özbay ve Palancı, 2002) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşamlarında sosyal kaygı içeren durumları ortaya çıkarmak için geliştirilmiştir. SKÖ, üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilmiş olup, üniversite öğrencilerinin sosyal durumlarda oluşabilecek kaygı düzeylerini ölçebilecek yapıda hazırlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için Doğrulayıcı faktör analizi yapıldıktan sonra 30 maddeden oluşan üç alt boyutlu bir ölçek oluşmuştur. Alt boyutlar; (1) sosyal kaçınma, (2) eleştirilme kaygısı ve (3) bireysel değersizlik duygusu şeklindedir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacı ile hesaplanan iç tutarlılık (Cronbach Alfa) katsayısı .89'dur.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan anket formu, 2015-2016 eğitim öğretim döneminde Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde okuyan 237 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmada yer alan öğrencilere araştırmaya katılmadan önce araştırmanın amacı, veri toplama formları ve bu formların nasıl doldurulacağı ile ilgili bilgiler verilmiştir. Gönüllülük esasına göre araştırmaya katılan kişilerden alınan veri dosyası incelemeye tabi tutulduğunda; 8 katılımcının verileri eksik ya da yanlış doldurduğu tespit edilmiş ve veri toplama formları araştırmanın dışında bırakılmıştır. Son noktada geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olan 229 adet veri toplama formu analize katılmıştır.

Verilerin Analizi

Veri toplama süreci sonunda elde edilen verilerin analizinde, kişisel bilgiler için frekans, ortalama, standart sapma ve araştırmada ele alınan hipotezlerin sınaması için t testi ve Anova yöntemleri kullanılmıştır. Verilerin analizi için yapılan testlerde; parametrik testlerin sayıltılarından varyansların eşitliği ilkesi temel olarak ele alınmış ve varyansların eşit

olmaması durumunda “p” değeri anlamlılık düzeyinden küçük olsa dahi gruplar arasında anlamlı bir farklılık aranmamıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p=0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutlarına ilişkin T testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	p
Değersizlik Duygusu	Erkek	153	1,2312	,75448	,746	,456
	Kadın	76	1,1546	,68278		
Sosyal kaçınma	Erkek	153	1,4744	,73233	,515	,607
	Kadın	76	1,4221	,70374		
Eleştirilme	Erkek	153	1,6908	,65968	,468	,640
	Kadın	76	1,6461	,72562		

($p<0.05$)

Tablo 1 incelendiğinde, Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik duygusu ($X=1,23$) Sosyal kaçınma ($X=1,47$) ve Eleştirilme ($X=1,69$) alt boyutlarında erkek katılımcıların aritmetik ortalamalarının kadınlarınkinden yüksek olduğu görülmektedir. Grup ortalamaları arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile incelenmiş olup, analiz sonuçları katılımcıların Değersizlik Duygusu ($t=,746;p<0.05$), Sosyal kaçınma ($t=,515;p<0.05$) ve Eleştirilme ($t=,468;p<0.05$) alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 2. Katılımcıların millilik durumlarına göre Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutlarına ilişkin T testi sonuçları

Alt Boyutlar	Millilik	N	\bar{X}	ss	t	p
Değersizlik Duygusu	Evet	26	1.4519	.85665	1.833	.068
	Hayır	203	1.1743	.70943		
Sosyal kaçınma	Evet	26	1.7147	.88354	1.945	.053
	Hayır	203	1.4241	.69416		
Eleştirilme	Evet	26	1.8308	.74499	1.232	.219
	Hayır	203	1.6562	.67178		

($p<0.05$)

Tablo 2 incelendiğinde, Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik duygusu ($X= 1,45$) Sosyal kaçınma ($X= 1,71$) ve Eleştirilme ($X= 1,83$) alt boyutlarında milli olan katılımcıların aritmetik ortalamalarının milli olmayanlardan yüksek olduğu görülmektedir. Grup ortalamaları arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile incelenmiş olup, analiz sonuçları katılımcıların Değersizlik Duygusu ($t=1,833;p<0.05$), Sosyal kaçınma ($t=1,945;p<0.05$) ve Eleştirilme ($t=1,232;p<0.05$) alt boyutlarından aldıkları puanların millilik değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 3. Katılımcıların bölümlerine göre Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutlarına ilişkin Anova sonuçları

Alt Boyutlar	Bölüm	N	\bar{X}	ss	f	p
Değersizlik Duygusu	Bedeneg	107	1,5055	,65759	1,591	,206
	Sporyonet	50	1,2967	,61702		
	Antrenor	72	1,4965	,86120		
	Toplam	229	1,4571	,72184		
Sosyal Kaçınma	Bedeneg	107	1,7533	,65737	1,809	,166
	Sporyonet	50	1,5340	,60663		
	Antrenor	72	1,6597	,75277		
	Toplam	229	1,6760	,68100		
Eleştirilme	Bedeneg	107	1,2593	,69633	1,097	,336
	Sporyonet	50	1,0750	,69803		
	Antrenor	72	1,2170	,79915		
	Toplam	229	1,2058	,73086		

($p<0.05$)

Tablo 3 incelendiğinde, Sosyal Kaygı Ölçeğinin Değersizlik duygusu ($X= 1,50$) Sosyal kaçınma ($X= 1,75$) ve Eleştirilme ($X= 1,25$) alt boyutlarında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği okuyan katılımcıların aritmetik ortalamalarının diğer bölümlerde okuyanlardan yüksek olduğu görülmektedir. Grup ortalamaları arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı Anova testi ile incelenmiş olup, analiz sonuçları katılımcıların Değersizlik Duygusu ($f=1,591;p<0.05$), Sosyal kaçınma ($f=1,809;p<0.05$) ve Eleştirilme ($f=1,097;p<0.05$) alt boyutlarından aldıkları puanların bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulgularına göre, erkek katılımcıların ortalamaları bayan katılımcıların ortalamalarından yüksek olmasına karşın sosyal kaygı alt boyutları arasında cinsiyet değişkeni

açısından herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Yapılan alanyazın incelemelerinde birçok araştırmada farklı bulgulara rastlamak mümkündür.

Gümüş (2002) yapmış olduğu araştırmada sosyal kaygının cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Çağlar ve ark. (2012)'nin araştırmasında da cinsiyet değişkeni açısından öğrenciler arasında, sosyal kaçınma, eleştirilme ve değersizlik duygusu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara rastlanmamıştır. Tunç (2015)'un yaptığı araştırmada ise, katılımcıların cinsiyet bakımından karşılaştırması sonucunda, kadınların sosyal kaçınma puanları erkeklerin sosyal kaçınma puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuş, eleştirilme ve değersizlik duygusu bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Araştırmamızda erkek ve bayan katılımcılar arasında sosyal kaygı açısından anlamlı farklılıklar çıkmaması, araştırma grubunun aynı havuzdan toplanmasına bağlı olabilir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benzer yaşam stillerine sahip olmaları ve kültürel çerçevede aynı ortamda bulunmaları cinsiyet açısından gruplar arasında farklılık yaratmamış olabilir.

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların millilik durumlarına göre SKÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Yapılan alanyazın incelemelerinde sosyal kaygı ve milli sporculuk ilişkili araştırmalar son derece sınırlıdır. Halawani (2012)'nin milli sporcular üzerinde yaptığı araştırmada, katılımcıların bedensel ve ruhsal kaygı düzeylerine bakılmış engelli ve engelli olmayan sporcularda kaygı düzeyinde benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmacı, yapılan spor türünün bireysel ya da takım sporu olmasının gruplar arasında herhangi bir farklılık yaratmadığını tespit etmiştir.

Araştırmamızda katılımcıların sosyal kaygılarının millilik değişkenine göre farklılık göstermemesi benzer niteliklere sahip öğrencilerin araştırma grubunu oluşturmasından kaynaklanabilir. Ayrıca farklı bilgi birikimine ve farklı sosyo-kültürel seviyelere sahip bireylerin benzer olaylara benzer olmayan tepkiler gösterebileceği için, bu kişilerin araştırmalara dahil edilmesi farklı bakış açıları sağlayabilecektir.

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların bölümlerine göre SKÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Yapılan alanyazın incelemelerinde sporcuların sosyal kaygı düzeyleri ve bölümleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmamızda katılımcıların okudukları bölümleri ile sosyal kaygıları arasında anlamlı farklılıklar çıkmaması, katılımcıların farklı bölümlerde olsalar dahi Beden eğitimi ve spor yüksekokulu olarak tek bir örgüt kültüründe toplanmaları, dolayısıyla ortak kaygılarının olması hatta çoğu zaman benzer sorunları ya da mutlulukları yaşamaları gibi sebeplerden

ötürü bölüm açısından gruplar arasında farklılık yaratmamış olabilir.

KAYNAKLAR

1. Burger, J. M. (2006). Kişilik (Çev: İnan Deniz Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaktüs Yayınları.
2. Ceylan, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
3. Clark, D., Fairburn, C. (1997). Science and practice of cognitive behaviour therapy. Oxford: Oxford University Press.
4. Çağlar, M., Dinçyürek, S., & Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*. 43, 106-116.
5. Çakır, S. (2010). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
6. Dayhoff, S. A. (2000). Diagonally-parked in a parallel universe. Working through social anxiety. New Mexico: Effectiveness-Plus Publications.
7. Gümü, E. (2002). Sosyal kaygıyla başa çıkma programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
8. Halawani, H. A. (2012). Comparison of sport competitive anxiety levels of Saudi Arabian national team athletes with and without disabilities in competitions. Unpublished Doctoral Thesis, University of Arkansas, Arkansas.
9. İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 1(4), 207-214.
10. Karacan, E., Şenol, S., & Şener, Ş. (1996). Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi. *3P Dergisi*, 4 (ek-1), 28-34.
11. Kashdan, B. T. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27, 348-365.
12. Kaya, A., Bozaslan, H., & Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.
13. Leary, M. L. (1983). Social anxiousness: the construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*. 47(1), 66-75.
14. Leary, M. R., Kowalski, R. M. (1995). Social anxiety. New York: The Guilford Press.
15. Tunç, A. Ç. (2015). Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.