

Bireysel Sporlar ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Ergenlerin Sosyal Kaygı ve Öz Yeterliklerinin İncelenmesi¹

Niket ÇELİK² ve CebraİL KISA³

Özet

Bu araştırmanın amacı, bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterlik seviyelerini belirlemek, belirlenen bazı değişkenlere göre incelemek ve sosyal kaygı ile öz yeterlik seviyeleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın evrenini bireysel sporlarla uğraşan 111, takım sporlarıyla uğraşan 148 olmak üzere toplam 259 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Araştırmadaki katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek 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” düzeyde olduğu saptanmıştır. Sosyal kaygı ve öz yeterlik seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon analizine göre bireysel sporlarda sosyal kaygı ile öz yeterlik arasında anlamlı ve “düşük” seviyede 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 Also to examine whether there is a relationship between social anxiety and self-efficacy. The universe 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

¹ Bu makale ikinci yazarın danışmanlığında birinci yazarın Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

² İstanbul Aydın Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi, niketcelik@gmail.com

³ İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji bölümü öğretim Üyesi, cebrailkisa@aydin.edu.tr

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*

Giriş

Geçmişten günümüze ergenlik dönemi, yetişkinliğe geçişte kritik bir önem arz etmesi sebebiyle birçok araştırmaya konu olmuş ve bu konuda birçok psikolojik kuram oluşturulmuştur. Ergenlik döneminin bu denli önemli olmasının sebebi çocuğun artık kendi kimliğini kazanmaya başlaması ve bu yolculukta yeni deneyimler yaşarken birçok psikolojik süreçten geçmesidir. Her bir süreç çocuğu yetişkinliğe hazırladığı farklı açılardan detaylıca ele alınmıştır.

Ergenlik dönemi gelişim yolculuğunun çok önemli bir basamağı olması sebebiyle detaylıca ele alınmış ve bu konuda çeşitlik tanımlamalar yapılmıştır. Dolayısıyla ergenlikle ilgili ülkemizde ve dünyada yapılan birçok tanım bulunmaktadır. Kulaksızoğlu (1998), ergenlik dönemini insanda bedence ve boyca büyümenin gerçekleştiği bununla birlikte hormonal, zihinsel, sosyal, kişisel ve cinsel değişme ve gelişmelerin olduğu beden olarak büyümenin sona erdiği dönem olarak tanımlamıştır. “Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)” ise ergenlik dönemini çocukluktan sonra başlayan ve yetişkinlikten önceki dönemdeki 10-19 yaşları arası şeklinde tanımlamaktadır (WHO, 2014). Birbirinden farklı tanımlar bulunsa da genellikle başlangıç yaşı ve bu dönemde çocuğun karşılaştığı deneyimler ortak paydada buluşmaktadır.

Ergenlik döneminde çocuk gelişimsel açıdan birçok farklılık yaşar. Her gelişim boyutunda hızlı bir ilerleme ve değişme görülür. Bu değişimlerden belki de en hızlı ve farklı olan değişim fiziksel boyutta gerçekleşir. Fiziksel boyuttaki gelişimi ve değişimi destekleyen en önemli aktivite spordur. Ancak sporun fiziksel gelişime katkısının yanında psikolojik anlamda da çocuğa birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Bu sebeple ergenlik döneminde spor psikolojik anlamda da önemli bir yer tutmaktadır. Spor ortamı içinde çocuk her anlamda birçok gelişim ve değişim yaşar. Çocuğun kendini bulması ve kimlik kazanması sürecinde günümüzde en önemli ortamlardan biri de kuşkusuz ki spor ortamıdır. Akranlarıyla sürekli temas halinde olan çocuk yeni deneyimler yaşar ve birçok psikolojik süreçten geçer. Bu çalışmada bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterlikleri üzerinde durulacak bu kavramlar yaş ve cinsiyet açısından değerlendirilecektir.

Ergenlik döneminde aileden farklı bir birey olma yolculuğuna adım atan çocuk birçok sosyal grup içerisinde deneyim yaşar ve bu dönem sosyal çevrenin en büyük odak noktası haline geldiği dönemdir. Ergenlik döneminde sosyal anlamda kaygılar, kaçınma davranışları ve huzursuzluklar yaşanabilir. Bu durumda “sosyal kaygı” olarak adlandırılan kavram ortaya çıkmaktadır. Sosyal kaygı kavramı Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından 1994 yılında “Utanmaktan, küçük düşmekten,

sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten yoğun şekilde korkma ve korkulan durumlardan kaçınma eğilimi. Sosyal fobi” şeklinde tanımlanmıştır.

Sosyal kaygı özellikle ergenlik döneminde sık görülen bir durumdur ve çalışmalar sosyal kaygının ergenlik döneminde ortaya çıktığını göstermektedir (Leary ve Kowalski, 1995). Gümüş, (2002) sosyal kaygının sosyal hayata geçiş niteliği taşıyan ergenlik döneminde daha fazla görüldüğünü ve bu duruma yoğunlaşılması gerektiğini belirtmiştir. Yapılan çalışmalar ergenlikte sosyal kaygının 12.3 ile 15.7 yaşları civarında başladığını ortaya koymaktadır (Flanagan ve ark., 2008).

DSM-V’te sosyal kaygı bozukluğunun tanı kriterleri 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).”*

Sporun sosyal kaygı üzerindeki olumlu etkilerini açıklayan çalışmalar mevcuttur. Spor ile uğraşan ilkökul öğrencilerin sosyal kaygılarının zamanla azaldığı tespit edilmiş, ayrıca sosyal kaygı bireysel sporlar ve takım sporları açısından da değerlendirilmiştir. Buna göre takım sporları yapan çocukların sosyal kaygılarında azalma görülmüş ancak bireysel spor ile uğraşan çocuklarda böyle bir azalma saptanmamıştır (Dimech ve Seiler 2001). Takım sporları ile uğraşan ergenlerin akranlarıyla daha fazla

sosyal etkileşime girmesi, belirli bir hedef için birlikte çaba göstermesi ve aktif olarak daha fazla iletişimde olmaları buna sebep olarak gösterilebilir. Bireysel sporlarda çocuk daha fazla kendi kendine kalmakta ve tüm durumlarla daha fazla tek başına ilgilenmektedir. Ancak takım sporlarında bu durumun aksine paylaşım daha fazladır ve çocuk başarısını, üzüntüsünü, yaşadığı tüm duyguları aslında tüm takımla paylaşmış olur ve sosyal anlamda daha fazla deneyim yaşar.

Öz yeterlik kavramı ilk olarak Bandura tarafından literatüre girmiş ve “kişilerin belirtilen bazı performans tiplerine ulaşabilmek için gerekli faaliyetleri düzenleme ve gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin yargılar” olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1977: 191-215).

Wiiliemse, (2008) ruh sağlığının çok önemli olduğu ergenlik döneminde ruh sağlığını korumak için öz yeterlik kavramının önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Ergenlik dönemindeki kişi olumsuz duygularla karşılaştığında, bu duyguları yönetme yeterliğine sahipse, bu yeterlikten hareketle kendine olan güveni artacak ve bu duygu ve durumların üstesinden daha rahat gelecektir. Sonuç olarak öz yeterlik inancının ve düzeyinin yüksek olması karşılaştığı güçlüklerden daha kolay çıkmasını sağlayacaktır.

Bu araştırmanın temel amacı bireysel sporlar ve takım sporları ile uğraşan ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeylerinin incelemek, aralarında bir ilişki olup olmadığını değerlendirmek ve bazı sosyo-demografik özelliklerle bir ilişkisinin olup olmadığını ortaya koymaktır.

1. Yöntem

Bireysel sporlar ve takım sporları ile uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeylerinin incelendiği bu çalışmadan ilişkisel tarama yöntemine başvurulmuştur. İlişkisel tarama yöntemi iki veya daha fazla değişken arasında oluşabilecek durumları ve derecelerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2014).

Araştırmanın evrenini İstanbul ili Avcılar ilçesinde bulunan spor kulüplerine devam eden 12-16 yaş arası ergenler oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde basit örneklem seçme yöntemi kullanılmış olup ulaşılabilir ve amaca uygun olmasına dikkat edilmiştir. Araştırmanın örneklemi ilçede yer alan ve sporla ilgilenen rastgele seçilmiş 259 ergen oluşturmaktadır. Bu ergenlerin 111’i bireysel sporlar ile, 148’i de takım sporları ile ilgilenmektedir. Ergenlerin 111’i kız 148’i erkek ergenlerden oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde kullanılacak ölçeklere danışman ve araştırmacı tarafından karar verilmiş ve araştırmanın gerçekleşmesi için kullanılacak olan ölçeklere ilişkin gerekli izinler ölçek sahiplerinden alınmıştır. Bu ölçeklerle birlikte araştırılacak olan değişkenleri ölçen Kişisel Bilgi Formu da eklenerek veri toplama araçları tamamlanmıştır. Uygulama 2019 yılı Haziran ve Eylül ayları arasında tamamlanmıştır. Ölçme araçlarının yanıtlanması yaklaşık 15-20 dakika arasında sürmüştür. Veri toplama sürecinin ardından elde edilen verilen değerlendirilmesi amacıyla istatistiksel analiz sürecine başlanmıştır.

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.

1.1. 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.

1.2. 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, Türkçe’ye uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışması Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından yapılmıştır. 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 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) güvenirlik değerini .88 olarak bulmuş olup araştırmamızda aynı değer bulunmuştur. Ölçekte yer alan bütün maddeler olumlu olup, ölçek sonucunda alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 90’dır. Ölçek sonucundaki puan sonucu yüksek ise sosyal kaygı düzeyinin de yüksek olması anlamına gelmektedir.

1.3. 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 ölçeğinin alt boyutların güvenirlik 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 güvenirlik katsayısı .86, araştırmamızda ise .87 bulunmuştur. Ölçekte yer alan bütün maddeler olumlu olup, ölçek sonucunda alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105’dir. Ölçek sonucunda alınan puanın yüksek olması ergenler için öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğunu,

düşük puan olması ise öz-yeterlik düzeyinin düşük olduğunu ifade eder. Puanların artması sosyal kaygı düzeyinin de artması anlamına gelmektedir.

Katılımcıların demografik özellikleri ile dağılımları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1. “Bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri”

Demografik özellik		n	%
Yapılan spor türü	Bireysel sporlar	111	42,9
	Takım sporları	148	57,1
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

Araştırmanın örneklem grubunda yer alan ergenlerin 111’i (% 42.9) “bireysel sporlar” ile, 148’i (%57,1) “takım sporları” ile ilgilenmektedir. Araştırma örnekleminin yaş değişkenine göre dağılımına bakıldığında araştırmada yer alan ergenlerin 74’ünün (%28,6) “12 yaş”, 56’sının (%21,6) “13 yaş”, 54’ünün (%20,8) “14 yaş”, 41’inin (%15,8) “15 yaş” ve 34’ünün (%13,1) “16 yaş” grubunda olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkenine bakıldığında ise araştırmada yer alan öğrencilerin 111’inin (42,9) “kız” ve 148’inin (%57,1) “erkek” olduğu görülmektedir.

2. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde örnekleme yer alan bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı ve öz-yeterlik puanlarının dağılımı ve bazı demografik değişkenlere göre anlamlılık düzeylerine yer verilmiştir. Araştırmanın ana amacı olan bireysel ve takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı ve öz-yeterlik puanları arasında ilişkinin bulunma durumuna ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. “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

Tablo 2'e göre örneklem grubunda yer alan bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygılarının "orta" düzeyde 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.

Tablo 3. "Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklaşım Farklaşmadığını 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
ODK	12 yaş	24	2,613	,884	G.Arası	7,234	4	1,821			
	13 yaş	33	2,333	,538	G.İçi	66,130	106	,624			12>16,
	14 yaş	32	2,745	,831	Toplam	73,413	110		2,919	,025	14>13,
	15 yaş	15	2,447	1,005							14>16
	16 yaş	7	1,734	,735							
G-SKHD	12 yaş	24	2,233	,872	G.Arası	3,942	4	,986			
	13 yaş	33	2,139	,581	G.İçi	63,535	106	,599			
	14 yaş	32	2,412	,833	Toplam	67,477	110		1,644	,169	
	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			
	13 yaş	33	2,489	,568	G.İçi	53,821	106	,508			
	14 yaş	32	2,593	,759	Toplam	54,538	110		,353	,842	
	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			
	13 yaş	33	2,331	,429	G.İçi	48,364	106	,456			
	14 yaş	32	2,602	,703	Toplam	51,815	110		1,891	,117	
	15 yaş	15	2,377	,874							
	16 yaş	7	1,896	,553							

Tablo 3'e göre bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygılarının yaş değişkeni ile arasında bir ilişki olup olmadığını saptamak 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). Yapılan tamamlayıcı analizler sonucunda 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.

Tablo 4. "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			

Tablo 4'e göre, bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (t=.595; p>.05). Bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygı alt boyutlarında da 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.

Tablo 5. “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

Tablo 5'e göre örneklem grubunda yer alan bireysel spor yapan ergenlerin öz yeterlik puanlarının aritmetik ortalamasının “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.

Tablo 6. “Bireysel Spor Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik 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>	Fark
Akademik öz-yeterlik	12 yaş	24	3,422	,609	G.Arası	9,052	4	2,263			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		4,710	,002	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			
	13 yaş	33	3,684	,476	G.İçi	39,440	106	,372			
	14 yaş	32	3,513	,511	Toplam	40,699	110		,846	,499	
	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			
	13 yaş	33	3,476	,515	G.İçi	33,047	106	,312			
	14 yaş	32	3,517	,427	Toplam	34,898	110		1,484	,212	
	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			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		2,644	,038	14>16,
	15 yaş	15	3,384	,670							15>16
	16 yaş	7	2,891	,608							

Tablo 6'ya göre bireysel spor yapan ergenlerin öz yeterliklerinin yaş değişkenine göre farklılaşp 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.

Tablo 7. “Bireysel Spor 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	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			

Tablo 7'ye göre, bireysel spor yapan ergenlerin öz-yeterlik puanları ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi 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.

Tablo 8. “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

Tablo 8’e 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 boyutları olan ODK için aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 1.918, G-SKHD için aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 1.777 ve Y-SKHD için aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 2.172 olduğu ve alt boyutların “düşük” düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın bu bölümünde takım sporları yapan ergenlerin sosyal kaygı puanlarının yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre ilişkilerinin belirlendiği analizler ve bulgular aşağıda yer almaktadır.

Tablo 9. “Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı Puanlarının Yaş 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. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
ODK	12 yaş	50	2,037	,813	G.Arası	1,502	4	,375			
	13 yaş	23	1,882	,738	G.İçi	93,808	143	,656			
	14 yaş	22	1,785	,788	Toplam	95,310	147		,572	,683	
	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			
	13 yaş	23	1,834	,534	G.İçi	59,067	143	,413			
	14 yaş	22	1,718	,689	Toplam	61,962	147		1,752	,142	
	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			
	13 yaş	23	2,297	,696	G.İçi	68,466	143	,479			
	14 yaş	22	1,992	,785	Toplam	73,245	147		2,495	,046	12>14,12>16, 13>16
	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			
	13 yaş	23	2,007	,564	G.İçi	51,134	143	,358			
	14 yaş	22	1,835	,675	Toplam	53,720	147		1,808	,130	
	15 yaş	26	1,938	,597							
	16 yaş	27	1,771	,601							

Tablo 9'a göre takım sporları 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=1,808; 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 anlamlı bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir (F=2,495; p<.05). Ortaya çıkan anlamlı 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.

Tablo 10. "Takım Sporları Yapan Ergenlerin Sosyal Kaygı 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
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			

Tablo 10'a göre, takım sporları 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=-.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 anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir. Anlamlı düzeyde cinsiyete göre bir farklılaşma ortaya çıkmamasına rağmen takım sporları yapan ergen erkeklerin puan ortalamasının ergen kızlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 11. "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

Tablo 11'e 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.

Tablo 12. "Takım Sporları Yapan Ergenlerin Öz Yeterlik 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>	Fark
Akademik öz-yeterlik	12 yaş	50	3,902	,717	G.Arası	14,709	4	3,677			
	13 yaş	23	3,701	,698	G.İçi	88,979	143	,622			12>14,
	14 yaş	22	3,389	,708	Toplam	103,688	147		5,910	,000	12>15,
	15 yaş	26	3,340	,937							12>16,
	16 yaş	27	3,068	,888							13>16
Sosyal öz-yeterlik	12 yaş	50	3,822	,744	G.Arası	2,021	4	,505			
	13 yaş	23	3,714	,724	G.İçi	79,694	143	,557			
	14 yaş	22	3,584	,931	Toplam	81,715	147		,907	,462	
	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			
	13 yaş	23	3,409	,746	G.İçi	85,921	143	,601			
	14 yaş	22	3,292	,768	Toplam	86,495	147		,239	,916	
	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			
	13 yaş	23	3,608	,637	G.İçi	58,610	143	,410			
	14 yaş	22	3,422	,662	Toplam	60,854	147		1,368	,248	
	15 yaş	26	3,459	,676							
	16 yaş	27	3,493	,615							

Tablo 12'ye göre takım sporları yapan ergenlerin öz yeterliklerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp 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.

Tablo 13. “Takım Sporları 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 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			

Tablo 13'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.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma konusuyla paralel olarak ergenlerde sosyal kaygı ve öz yeterlik kavramlarını inceleyen çalışmalar bulunmakta ve bu konuları spor yapan ergenler üzerinde inceleyen çalışmalar mevcuttur. Bu bölümde bu konuda yapılan çalışmalar araştırma bulgularını destekleyip desteklememesi durumuna göre değerlendirilecektir.

Sosyal kaygı ve öz yeterlik seviyelerindeki 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.

Bireysel spor yapan ergenlerin sosyal kaygıları ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır; ancak ölçeğin alt boyutlarından olan “ODK-Olumsuz değerlendirilme korkusu” boyutunda 12 ve 14 yaş lehine bir sonuç bulunmuştur. Bu bulgudan yola çıkarak bireysel spor yapan 12 ve 14 yaş ergenlerde olumsuz değerlendirme korkusunun diğerlerinden daha fazla olduğu yorumu yapılabilir. Takım sporlarıyla ilgilenen ergenlerde de yaş ile anlamlı bir ilişki olmamasına karşın “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.

Yapılan çalışmalarda genellikle ergenlikte yaş büyüdükçe sosyal kaygının arttığı şeklinde sonuçlara ulaşılmıştır (Ümmet 2007; Tok, 2019; Ollendick ve Hirsfeld Becker, 2002; Bor, 2018). Bu sonuçların aksine Baltacı (2010), ve Warren ve ark. (1985) sosyal kaygı ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmektedir.

Hem bireysel sporlarla hem de takım sporları ile ergenlerin cinsiyet değişkenlerine göre sosyal kaygıları incelendiğinde cinsiyetler arası anlamlı fark bulunamamıştır; ancak bireysel spor yapan ergen kızların puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulunmuşken, takım sporlarında ise erkeklerin sosyal kaygı puanları kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında sosyal kaygının cinsiyet ile arasında anlamlı bir fark olduğu ve genellikle kızlarda daha fazla olduğu sonucunu bulan çalışmalar çoğunluktadır (Tok, 2019; Beidel vd., 1999; Compton, March ve Nelson 2000; Topal 2019).

Gren-Lander ve arkadaşları (2009), ergenler üzerinde yaptığı çalışmada sosyal kaygı puanlarını kızlarda %6.6, erkeklerde %1.8 olarak bulmuşlardır. Bu çalışmaların aksine Baltacı (2010), Warren ve ark. (1985), (akt. Kılıç 2005), Demirtop (2019), Moscovitch ve ark. (2005) sosyal kaygı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ileri sürmektedir. Literatüre detaylıca incelendiğinde hem yurtiçinde hem de yurtdışında yapılan araştırmalarda erkek ergenlerin sosyal kaygı seviyelerinin kız ergenlere daha yüksek seviyede olduğu şeklinde sonuçlanan bulgular da mevcuttur (Bor, 2018; Mazalin ve Moore, 2004; Şubaşı, 2007).

Araştırma bulgularına göre bireysel sporlarla uğraşan ergenlerin öz yeterliklerinin “orta” düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte ölçeğin 3 alt boyutu 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 3 alt boyutu olan akademik ve duygusal öz yeterliklerin “orta”, sosyal öz yeterlik alt boyutunun “yüksek” seviyede olduğu görülmektedir. Sosyal öz yeterlik düzeyinin takım sporlarında yüksek olması ile ilgili takım sporlarında sosyal etkileşimin daha fazla olması ve sosyal grup içerisinde yer alan çocuğun öz yeterlik gelişimi ile ilgili daha fazla deneyim yaşamasına olanak sağladığı söylenebilir.

Bireysel sporlarla ilgilenen ergenlerin yaş değişkenine göre öz yeterlik düzeyleri 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” yaş lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre küçük yaşlarda öz yeterlik düzeyinin daha fazla olduğu söylenebilir. Aynı sonuç ölçeğin alt boyutlarından akademik öz yeterlik boyutunda da daha küçük yaş lehine bulunmuştur. Takım sporları ile ilgilenen ergenlerde yaş değişkenine göre öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Takım sporlarında da ölçeğin akademik öz yeterlik alt boyutunda küçük yaş lehine bir sonuca ulaşılmıştır. Bu durumda akademik öz yeterliğin ergenliğin başlarında daha fazla olduğu ve yaş ilerledikçe azaldığı söylenebilir.

Yapılan çalışmalarda yaş değişkeni ve öz yeterlik ile ilgili hem anlamlı hem de anlamsız sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur. Brink ve ark. (2012), Uysal ve Kösemen (2013), Yıldırım ve İlhan (2010), yaptıkları çalışmalarda genel öz yeterlik ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını sonucuna ulaşımlardır.

Hem bireysel spor ile hem de takım sporları ile uğraşan ergenlerde cinsiyet değişkenine göre öz yeterlik seviyesinde anlamlı bir fark bulunmamasına karşılık öz yeterlik puanlarının kızlarda daha fazla olduğu görülmektedir. Ancak takım sporlarıyla uğraşan ergenlerde, ölçeğin alt boyutlarından olan akademik öz yeterlik boyutunda kızlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

Eyüboğlu (2012), kızlarda öz yeterliğin daha fazla olduğunu ifade ederken, Öztürk ve Şahin (2007) takım sporları ile uğraşan kızlarda erkeklere göre sosyal yetkinlik puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Tılmaç (2019), Yıldız (2017), Bozkurt (2016) ve Cengiz ve ark. (2012), yaptıkları çalışmalarda cinsiyet ile öz yeterlik puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşımlardır. 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).

Sonuç olarak araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar çoğunlukta olmakla birlikte her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da tersi sonuçlara ulaşılan çalışmalar mevcuttur. Bir sonraki bölümde bu araştırmadan hareketle yapılabilecek önerilere yer verilecektir.

Öneriler

- Bu çalışma İstanbul ili Avcılar ilçesi örnekleminde 259 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın daha farklı bölgelerde farklı örneklem sayısı ile yapılması önerilebilir.
- Çalışma ergenlik dönemi öğrencileri ile yapılmıştır. Bunun dışında sporla uğraşan yetişkin grupları ile de çalışma tekrarlanabilir.
- Bu çalışma bireysel ve takım sporları ile ilgilenen öğrenciler 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 olmasına 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

- Baltacı Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi. Konya
- 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. & Morris, T. L. (1999). Psychopathology of childhood social phobia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(6), 643-650.
- 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 Yeterliklerinin İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, *Yüksek Lisans tezi*. Antalya
- Cengiz R., Aytan K.G., 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. ve 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.
- Demirtop, B., (2019). Spor Lisesi ve Diğer Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi. Sağlık bilimleri Enstitüsü. Sivas
- Dimech, A. S., ve 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 RK, Motl RW, Saunders R, Felton G, Ward DS, Dowda M, Pate RR. (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.
- 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, 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*.
- Gren- Landen, M., Tillfors, M., Funmark, T., Bohlin, G., Andersson, G. & Svedin, C. G., (2009), Social Phobia in Swedish adolescents' prevalence and gender differences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(1), 1-7
- Gümüş, E. A. (1997), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemi (26. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kılıç, G., (2005), İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana

- 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.
- Mazalin, D. And Moore, S. (2004). Internet Use, Identity Development and Social Anxiety Among Young Adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102
- Moscovitch, D. A., Hofmann, S.G., ve 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 Şahin 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.
- Reigal RE, 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 DL, Kazanis A.S. (2004). Pis MB. Physical activity, self-efficacy, and perceived exertion among adolescents. *Research in Nursing& Health*. 2004; 27: 435-446.
- Subaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Gazi Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi*, 32(144), 3-15
- Tılmaç 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
- 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>
- Ümmet, D. (2007), Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Ümmet, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

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

Yıldız B. A., (2017), Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü