



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1142406

Geliş Tarihi (Received): 08.07.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 14.12.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.12.2022

SPOR VE MÜZİK BÖLÜMLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Batuhan Batu^{1*}, Hüseyin Yılmaz²

¹Kafkas Üniversitesi, Kağızman Meslek Yüksekokulu, KARS

²Kafkas Üniversitesi, Dede Korkut Eğitim Fakültesi, KARS

Öz: Bu araştırmada spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim döneminde Kafkas Üniversitesi Devlet Konservatuvarı ile Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrenciler (n=180) oluşturmaktadır. Araştırma genel tarama ve nedensel karşılaştırma modeli temel alınarak yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Sosyal Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız *t-testi* ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu, gelir düzeyi, sınıf ve bölüm gibi değişkenlere göre ise anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, kaygı, müzik, sosyal kaygı, spor

COMPARISON OF THE SOCIAL ANXIETY LEVELS OF STUDENTS IN SPORTS AND MUSIC DEPARTMENTS ACCORDING TO VARIOUS VARIABLES

Abstract: In this study, it was aimed to examine the social anxiety levels of students studying in sports and music departments. The study group consists of students (n=180) studying at the State Conservatory and Sarıkamış High School of Physical Education and Sports affiliated to Kafkas University in the 2021-2022 academic year. The general screening and causal comparison approach form the basis for the study. "Personal Information Form" and "Social Anxiety Scale" were used as data collection tools. Analysis of the data was performed with the help of Independent t-Test and One-way analysis of variance (ANOVA). As a result, it has been determined that the social anxiety levels of the students studying in sports and music departments vary according to gender, but there is no significant difference according to variables such as income level, class and department.

Key Words: Physical education, anxiety, music, social anxiety, sports

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insanın en tabii temayülleri arasında yer alan birlikte yaşama ihtiyacı, kişiler arası iletişimi dolayısıyla sosyalleşme kavramını ön plana çıkarmaktadır. İnsanların topluma entegre olma süreci olarak tanımlayabileceğimiz sosyalleşme kavramı toplumdaki rol sahiplerinin sosyal normlar dahilinde birbirleri ile etkileşimi sonucu şekillenmektedir. İnsanlar arasındaki etkileşiminden kaynaklı olarak; toplum karşısında konuşma, birlikte yemek yeme, farklı insanlarla tanışma veya tanıştırılma, toplum karşısında bir beceri sunma, performans sergileme gibi durumlar ile karşı karşıya kalmaları, kaygı duymalarına sebep olabilmektedir.

*Sorumlu Yazar: Batuhan Batu, Öğr. Gör., E-mail: bthn_86@hotmail.com

Kaygı, insanın doğasında var olan, neden kaynaklı olduğu belli olmayan ve bilinçli şekilde başlamamasına rağmen farkındalıkla hissedilen, gelecek endişesi, gerginlik ve buna karşılık fizyolojik değişikliklerin gözlemlendiği duygusal tepkidir (Kaya, 2004). Spielberger (1966) kaygıyı, "gerginlik hissi, korku ve sınırlılık, hoş olmayan düşünceler (endişeler) ve fizyolojik değişikliklerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal (emotional) tepkiler" olarak tanımlamaktadır. İnsanların kaygı hissetmelerinin çok sayıda nedeni olabilir. Ancak kaygı toplum içinde utanma davranışına neden oluyorsa sosyal kaygıyı işaret etmektedir. Sosyal kaygı, bireyin toplum içerisinde veya bir beceri sunumu esnasında farklı insanlar tarafından izlendiği ve bu kişiler tarafından değerlendirildiği düşüncesi ile ortaya çıkmaktadır (Karacan, 1996). Ren ve Li (2020) sosyal kaygıyı, belirli veya çeşitli kişilerarası durumlar olarak ifade ederken, Kaya ve ark. (2012), bir eylem anında veya kaçınma durumunda kaygılanma, kişinin farklı kişilerle olan ilişkilerini, mesleğinde olan etkinlik halini ve günlük yaptığı işleri olumsuz etkileyen bir durum olarak tanımlamaktadır.

Spor, kişilerin hareketli sosyal bir çevreye dahil olmasına ve sosyalleşme sürecinde kişiye katkı sağlama anlamında önemli bir role sahiptir. Farklı ortamlarda farklı düşünce ve inanca sahip kişilerle ilişki kurulmasını ve karşılıklı etkileşimi sağlamaktadır (Yetim, 2000). Müzik, kişilerin becerilerini daha üst seviyelere çıkarmasını sağlayan bir faaliyet olmanın dışında, iş birliği ve paylaşım gibi tavır sergilemelerine destek olarak, toplumsallaşma sürecinde aktif rol oynamalarına yardımcı olan kültürel bir etkinlik olarak kabul edilir (Akkılıç, 2019). Müzik eğitimi alan öğrencilerin çevrelerine karşı davranışlarının, toplumda söz hakkı isteme davranışlarının, grupta görev alma ve uyumlu davranış sergilemelerinin olumlu anlamda etkilendiği aynı zamanda kendilerine güvenen sosyal bireyler olmalarına da katkı sağlayan bir eğitim olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sökezoğlu ve Ördek, 2014). Spor ve müzik ilgili faaliyet alanlarında aktif olan kişilerin olmayanlara göre daha özgüvenli, becerilerinin farkında ve daha sosyal oldukları bilinmektedir. Spor ve müzik ile alakalı derslerin program yapılarında da sosyal insan yetiştirme vurgusunun bulunduğu ifadeler yer almaktadır (Erkan, 1972). Olumlu değerlendirilmeme, küçük düşme ve rezil olma korkusu gibi kavramlarla bağdaştırılan sosyal kaygı (Işık, 1996) tanımının, sportif performans ile karşı karşıya kalan beden eğitimi bölümü öğrencileri ve sahne performansı ile iç içe olan müzik bölümü öğrencilerinin içinde buldukları durum ile birebir eşleştiği düşünülmektedir. Bu bağlamda spor bölümü öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile müzik bölümü öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı merak uyandırmaktadır. Bu çalışmada spor bölümü öğrencileri ile müzik bölümü öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından karşılaştırılması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin tespit edilebilmesi için genel tarama; sosyal kaygı ve demografik değişkenler açısından ise nedensel karşılaştırma yaklaşımı temel alınmıştır. "Tarama modelleri, geçmişte ya da hala var olan bir durumu var olduğu haliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır" (Karasar, 2005). Kendinden var olan bir vakanın sebeplerini ve parametre sonuçlarını inceleyen durumdur (Büyüköztürk ve ark., 2008).

Araştırma Grubu

Çalışma grubunu, Kafkas Üniversitesi Devlet Konservatuvarı ile Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrenciler (N=180) oluşturmuştur.

Tablo 1. Spor ve Müzik Bölümü Öğrencilerin Demografik Bilgileri

| Değişkenler | Alt Grup | f | % |
|-------------------|---------------|------------|------------|
| Cinsiyet | Kadın | 91 | 49.4 |
| | Erkek | 89 | 50.6 |
| | Toplam | 180 | 100 |
| Bölüm | Müzik | 82 | 45.6 |
| | Spor | 98 | 54.4 |
| | Toplam | 180 | 100 |
| Sınıf | 1. sınıf | 33 | 18.3 |
| | 2. sınıf | 20 | 11.1 |
| | 3. sınıf | 79 | 43.9 |
| | 4. sınıf | 48 | 26.7 |
| | Toplam | 180 | 100 |
| Aile Gelir Düzeyi | Düşük | 44 | 24.4 |
| | Orta | 125 | 69.5 |
| | Yüksek | 11 | 6.1 |
| | Toplam | 180 | 100 |

Tablo 1’de spor ve müzik bölümü öğrencilerinin demografik bilgileri incelendiğinde katılımcıların %49.4’ü kadın, %50.6’sı erkektir. Katılımcıların %45.6’sı müzik bölümünde, %54.4’ü ise spor bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımcıların %18.3’ü 1. sınıfta, %11.1’i 2. sınıfta, %43.9’u 3. sınıfta, %26.7’si ise 4. sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %24.4’ü düşük, %69.5’i orta, %6.1’i düşük gelir düzeyine sahiptir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak, üniversite öğrencilerin demografik bilgilerine ilişkin verileri elde etmek amacıyla araştırmacılar tarafından “Kişisel Bilgi Formu” formu oluşturulmuştur. Liebowitz (1985) tarafından geliştirilen ve Eren-Gümüş (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan “Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri” (SDKDE) kullanılmıştır. Ölçek 24 maddeden oluşmakta ve 4’lü Likert tipiyle kaygı ve kaçınma alt faktörleri ile doldurulan bir ölçektir (Eren-Gümüş, 1997). “Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları; bütününe ilişkin toplam ($r=0.96$), toplam kaygı ($r=0.92$), sosyal etkileşim durumları kaygısı ($r=0.89$), performans durumları kaygısı ($r=0.81$), toplam kaçınma ($r=0.92$), sosyal etkileşim durumlarından kaçınma ($r=0.89$), performans kaçınma ($r=0.83$) hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam puanları ile alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayıları genelde çok yüksek olup, bu değerler 0.68 ile 0.98 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkiye’deki geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Eren-Gümüş (1997; 2002) tarafından normal üniversite örneklemeyle birlikte yapılmıştır. İki faktörlü çözümde iki faktörün açıkladıkları toplam varyansın %34.98 olduğu; bu varyansın %19.28’i birinci faktörden ve %15.70’i ikinci faktörden kaynaklandığı görülmüştür” (Eren-Gümüş, 1997). Bu çalışmada örneklem grubu için ölçeğin Cronbach Alfa değeri .941 olarak bulunmuştur.

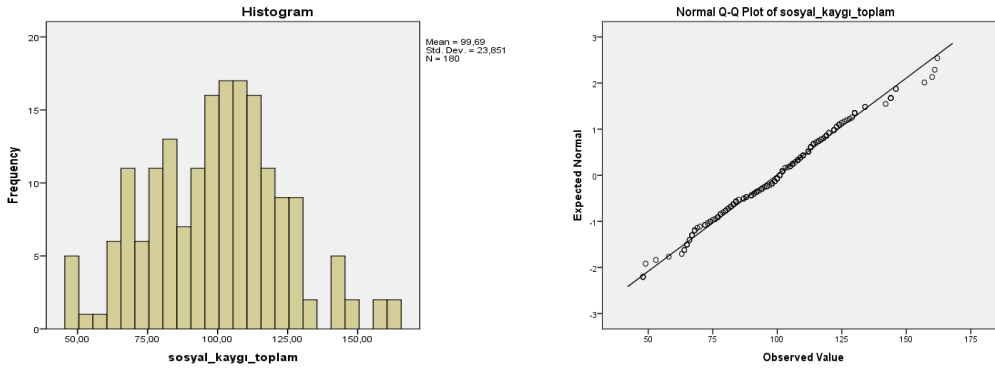
Verilerin Analizi

Araştırma sonunda elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programında analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel geçerliliği için $p<.05$ anlamlılık düzeyi olarak alınmıştır. Katılımcılara ait kişisel bilgiler frekans (f), yüzde (%) ve betimleyici istatistik değerleri tespit edilerek verilmiştir. Puanların, çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri, histogramlar aracılığı ile normal dağılım eğrileri, Q-Q plot grafiği ve grup büyüklüğünün 50’den büyük olduğu durumlarda kullanılan Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi değerleri incelenerek analizler yapılmıştır.

Tablo 2. Ölçekten Alınan Puanların Çarpıklık-Basıklık Değerleri ve Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi Sonuçları

| Ölçek | N | Çarpıklık | Basıklık | Kolmogorov-Smirnov (K-S) | |
|--------------|-----|-----------|----------|--------------------------|------|
| | | | | | p |
| Kaygı | 180 | .192 | -.246 | | .200 |
| Kaçınma | 180 | .086 | -.147 | | .200 |
| Sosyal Kaygı | 180 | .107 | -.091 | | .200 |

Ölçeğin normal dağılım varsayımına uygunluğu için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Cooper-Cutting (2022) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olmasını normallik açısından uygun bir durum olarak açıklamıştır. Bu çalışmanın çarpıklık değeri .107 basıklık değeri -.091 arasında olduğu belirlenmiştir. İki bağımsız kategorik değişkenler için bağımsız örneklem t testi, ikiden daha fazla kategorik ve sürekli değişkenler için ise eğer varyanslar homojense tek yönlü varyans (ANOVA) analizi kullanılmıştır.

**Şekil 1.** Normallik Analizi Grafikleri (Histogram ve Q-Q Plot)

BULGULAR

Spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı puan düzeylerine ilişkin bulgular;

Tablo 3. Müzik ve Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Betimsel İstatistik Sonuçları

| Ölçek | Bölüm | N | Min. | Max. | \bar{x} | Ss |
|---------------------|-------|----|-------|--------|-----------|-------|
| Kaygı | Müzik | 82 | 24.00 | 83.00 | 49.34 | 12.47 |
| | Spor | 98 | 24.00 | 85.00 | 50.69 | 12.64 |
| Kaçınma | Müzik | 82 | 24.00 | 81.00 | 49.34 | 11.82 |
| | Spor | 98 | 24.00 | 79.00 | 49.83 | 11.82 |
| Sosyal Kaygı Toplam | Müzik | 82 | 48.00 | 162.00 | 98.68 | 23.80 |
| | Spor | 98 | 48.00 | 161.00 | 100.53 | 23.97 |

Tablo 3 incelendiğinde spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı puan düzeyleri müzik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı toplam puanını aritmetik ortalaması $\bar{x}=98.63$, spor bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ise $\bar{x}=100.53$ olarak bulunmuştur. Bu bulguya göre spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı puan düzeyleri birbirine benzerdir.

Tablo 4. Spor ve Müzik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Kaygı Puan Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız *t* Testi Sonuçları

| Ölçek | Cinsiyet | N | \bar{x} | Ss | sd | t | p |
|---------------------|----------|----|-----------|-------|-----|--------|------|
| Kaygı | Kadın | 91 | 52.37 | 12.09 | 178 | -2.518 | .013 |
| | Erkek | 89 | 47.73 | 12.64 | | | |
| Kaçınma | Kadın | 91 | 52.12 | 11.52 | 178 | -2.948 | .004 |
| | Erkek | 89 | 47.04 | 11.57 | | | |
| Sosyal Kaygı Toplam | Kadın | 91 | 94.77 | 23.00 | 178 | -2.785 | .006 |
| | Erkek | 89 | 104.49 | 23.82 | | | |

p<.05

Tablo 4 incelendiğinde spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin kaygı [$t(178)=-2.518$; $p<.013$; $\bar{x}_{kadın}=52.37$; $\bar{x}_{erkek}=47.73$], kaçınma [$t(178)=-2.948$; $p<.004$; $\bar{x}_{kadın}=52.12$; $\bar{x}_{erkek}=47.04$] ve sosyal kaygı [$t(178)=-2.785$; $p<.006$; $\bar{x}_{kadın}=94.77$; $\bar{x}_{erkek}=104.49$] puan düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Bu bulguya göre spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören kadın katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 5. Spor ve Müzik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Kaygı Düzeyinin Sınıf ve Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

| Değişken | Ölçek | Varyansın Kaynağı | K.T. | sd | K.O. | F | p |
|-------------------|---------------------|-------------------|------------|-----|----------|-------|------|
| Sınıf | Kaygı | Gruplar Arası | 868.082 | 3 | 289.361 | 1.862 | .138 |
| | | Gruplar İçi | 27344.829 | 176 | 155.368 | | |
| | | Toplam | 28212.911 | 179 | | | |
| | Kaçınma | Gruplar Arası | 870.146 | 3 | 290.049 | 2.124 | .099 |
| | | Gruplar İçi | 24038.632 | 176 | 136.583 | | |
| | | Toplam | 24908.778 | 179 | | | |
| | Sosyal Kaygı Toplam | Gruplar Arası | 3422.647 | 3 | 1140.882 | 2.041 | .110 |
| | | Gruplar İçi | 98401.931 | 176 | 559.102 | | |
| | | Toplam | 101824.578 | 179 | | | |
| Aile Gelir Düzeyi | Kaygı | Gruplar Arası | 282.591 | 2 | 141.296 | .895 | .410 |
| | | Gruplar İçi | 27930.320 | 177 | 157.798 | | |
| | | Toplam | 28212.911 | 179 | | | |
| | Kaçınma | Gruplar Arası | 232.872 | 2 | 116.436 | .835 | .435 |
| | | Gruplar İçi | 24675.906 | 177 | 139.412 | | |
| | | Toplam | 24908.778 | 179 | | | |
| | Sosyal Kaygı Toplam | Gruplar Arası | 962.691 | 2 | 481.346 | .845 | .431 |
| | | Gruplar İçi | 100861.886 | 177 | 569.841 | | |
| | | Toplam | 101824.578 | 179 | | | |

K.T.=Kareler Toplamı, K.O.=Kareler Ortalaması

Tablo 5'te yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sınıf [$(F_{kaygı(3-176)}=1.862, p<.138)$; $(F_{kaçınma(3-176)}=2.124, p<.099)$; $(F_{toplam(3-176)}=2.041, p<.110)$] ve aile gelir düzeyine [$(F_{kaygı(2-177)}=.895, p<.410)$; $(F_{kaçınma(2-177)}=.835, p<.435)$; $(F_{toplam(2-177)}=.845, p<.431)$] göre kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Diğer bir değişle spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sınıf ve aile gelir düzeyi değişkenine göre sosyal kaygı düzeyi birbirine benzerdir.

Tablo 6. Spor ve Müzik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bölüm Değişkenine Göre Bağımsız *t Testi* Sonuçları

| Ölçek | Bölüm | N | Sd | t | p |
|---------------------|-------|----|-----|-------|------|
| Kaygı | Müzik | 82 | 178 | -.719 | .473 |
| | Spor | 98 | | | |
| Kaçınma | Müzik | 82 | 178 | -.280 | .780 |
| | Spor | 98 | | | |
| Sosyal Kaygı Toplam | Müzik | 82 | 178 | -.517 | .606 |
| | Spor | 98 | | | |

Tablo 6’da yapılan bağımsız *t testi* analizi sonucuna göre spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin kaygı [$t(178)=-.719$; $p<.473$], kaçınma [$t(178)=-.280$; $p<.780$] ve sosyal kaygı [$t(178)=-.517$; $p<.606$] puan düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu bulguya göre müzik ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri bölüm değişkenine göre denk olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulgularında spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı puan düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu sonuca göre spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören kadın katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin, erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Farklı çalışmalarda da araştırma bulgularına paralel sonuçlar rapor edilmiştir (Çakmak ve Demirbaş, 2017; La Greca ve Lopez, 1998). Yine benzer bir çalışmada Tunç (2015) kadınların sosyal kaçınma puanlarının erkeklerin sosyal kaçınma puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmiştir. Farklı bir çalışma da ise kadın katılımcıların spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık rapor edilmiştir (Tunç ve Akandere, 2020). Literatür incelendiğinde araştırma bulgularının aksine erkek katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin kadın katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Palancı ve Özbay, 2003; Koçak ve Çakır 2020). Benzer bir çalışmada Çetinkaya ve Honça (2017) erkek katılımcıların ortalamalarının kadın katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Öte yandan sosyal kaygının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını rapor eden çalışmalar da yer almaktadır (Baltacı, 2010; Ergin ve Taşdan, 2019; Gümüş, 2002; İşeri, 2011; Teachmann ve Allen, 2007).

Spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sınıf ve aile gelir düzeyine göre kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı düzeyi birbirine benzerdir. Küçük (2016) çalışmasında, bulgularımıza benzer olarak kaçınma alt boyutu ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını fakat kaygı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edildiğini rapor etmiştir. Çeviker (2018) çalışmasında gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu saptamıştır. İzgiç (2000) çalışmasında gelir düzeyinin düşük olmasının sosyal kaygı düzeyini doğrudan etkilediğini ve gelir düzeyi yüksek olanların sosyal kaygı düzeyinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Buradan yola çıkarak bu çalışmada gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılaşmanın olmaması, katılımcıların üniversite öğrencisi olması ve katıldıkları faaliyet masraflarının kendileri tarafından karşılanmaması dolayısıyla görece olarak da olsa eşit şartlarda katılım sağlanmasıyla gelir düzeyinin düşük veya yüksek olma durumunun etkisinin ortadan kalkması olarak düşünülmektedir. Sübaşı (2007) çalışmasında bulgularımıza paralel olarak gelir düzeyinin gençlerin sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığını saptamıştır.

Spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin bölüm değişkenine göre kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı puan düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bu sonuca göre

spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin bölüm değişkenine göre denk olduğu görülmüştür. Spor, bir gruba ait olma duygusunu ortaya çıkarıp, toplumda bir rol belirlenmesine yardımcı olup, kendine güven duygusunu geliştirip, bireylerin statü kazanmasındaki etkinliği ile öne çıkarırken; müzik, birliktelik ve yardımlaşma gibi davranışlar kazandırması, gruba uyma davranışı geliştirmesi, özgüven gelişimini olumlu yönde etkilemesi, bireylerin etkinliklere gönüllü ve istekli şekilde katılımlarını desteklemesi ile bilinmektedir (Gök Akkılıç, 2019; Sökezoğlu ve Ördek, 2014; Şahan, 2007). Ribeiro ve ark. (2021) çalışmasında müziğin olumlu ruh halini iyileştirmek için kullanıldığını belirtmiştir. Müziğin kaygı düzeyini düşürdüğünü rapor eden farklı çalışmalar da bulunmaktadır (Blichfeldt ve ark., 2020; Chen ve ark., 2020). Çeşitli araştırmalarda spora katılımın ruh sağlığı üzerindeki etkisinin araştırıldığı tespit edilmiştir. Bulguların çoğu, sporun bir kişinin genel psikolojik sağlığı üzerinde ve anksiyete gibi zihinsel sağlığın belirli alanları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bildirmiştir (Dimech ve Seiler, 2011). Bu bağlamda hem sporun hem de müziğin kişilerin sosyalleşmesinde önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Özkan (2012) spor ve müzik ile uğraşan bireylerin içinde buldukları grubun etkisi de göz önünde bulundurulduğunda daha özgüvenli ve dolayısıyla daha sosyal bireyler olduklarını ifade etmiştir. Tüm bunlar ışığında hem sporun hem de müziğin sosyal kaygı düzeyine aynı doğrultuda etki etmesi durumu çalışma bulgularında spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı puan düzeylerinin birbirine benzer olmasına sebep olarak gösterilebilir.

Çalışmanın sonuçları doğrultusunda müzik ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gelir düzeyi, sınıf ve bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Çalışmanın örneklem büyüklüğü artırılarak daha kapsamlı bir araştırmanın yapılması ve boylamsal araştırmalar uygulanması önerilebilir. Ayrıca bazı üniversitelerde seçmeli ders olarak yer alan spor ve müzik derslerinin üniversitelerin tüm bölümlerinde seçmeli ders olarak yer almasının, spor ve müzik etkinlikleri kullanılarak kaygı düzeyine olumlu etkisi olacak terapi programları hazırlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin ve dolayısıyla ülke gençliğinin psikolojik olarak sağlıklı bireyler olması aynı zamanda yaşam doyumu ve özgüveni yüksek bireyler olarak yetiştirilmeleri önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Blichfeldt-Ærø, S. C., Knutsen, T. M., Hagen, H. M., Diep, L. M., Trondalen, G., Halvorsen, S. (2020). *Music therapy as an adjunct in cardiac device lead extraction procedures: A randomized controlled trial. Applied Nursing Research, 56*, 151376.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Chen, S. C., Yeh, M. L., Chang, H. J., Lin, M. F. (2020). Music, heart rate variability, and symptom clusters: a comparative study. *Supportive care in cancer, 28*(1), 351-360.

Cooper-Cuttin, J. (2022). SPSS: Descriptive Statistics. Erişim Adresi: <https://psychology.illinoisstate.edu/jccutti/psych340/fall02/oldlecturefiles/spsstut.html>

Çakmak, A., Demirbaş, E. A. (2017). Farklı türde ortaokula devam eden öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 43*, 138-155. doi: 10.21764/efd.72436

Çetinkaya, T., Honça, A. A. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 13-19.

Çeviker, A., İnce, İ., Bayrak, M. (2018). *Milli takım düzeyindeki genç bayan güreşçilerin sosyal kaygı durumlarının incelenmesi*. In Innovation And Global Issues Congress Iı (P. 9).

Dimech, A. S., 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.

Eren-Gümüş, A. (1997). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eren-Gümüş, A. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ergin, N., Taştan, A. (2019). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde spor yapma durumlarına göre sosyal kaygı ve problem çözme düzeylerinin incelenmesi: Bitlis ili örneği. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 1(2), 6-10. Doi:10.36415/dagcilik.567310

Erkan, N. (1972). İnsan Gücü Geliştirmede Metot ve Terminoloji Jimnastik Antrenör Kurs Notları, Ankara: Jimnastik Federasyonu Yayınları, Aktaran Salih Yergin, Beden Eğitimi ve Sporun Önemi, *Çağdaş Eğitim Dergisi* 290,37-40.

Gök-Akkılıç, A. (2019). İlköğretimde ses eğitimi ve şarkı söylemenin kişilik ve sosyalleşme üzerine etkisi. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 9 (2) , 262-273. doi: 10.20488/sanattasarim.691123

Işık, E. (1996). *Anksiyete bozuklukları; Somatoform bozukluklar, dissosiyatif bozukluklar, yapay bozukluklar*. Ankara: Kent Matbaası.

İşeri, A. (2011). *Ben hasta değilim*. Aysel Ekşi (Ed.). Sosyal fobi içinde, İstanbul: Nobel Tıp Yayınları.

İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 1(4), 207-214.

Karacan, E., Şenol, S., Şener, Ş. (1996). Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi. *3P Dergisi*, 4 (ek-1), 28-34.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Basımevi.

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.

Kaya, M., Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.

Koçak, Ç. V., Çakır, F. (2020). Ergenlerde spor, sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 166-179. doi:10.33689/spormetre.712668

Küçük, P. (2016). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyi ile benlik saygısı düzeyi ilişkisinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

La Greca, A. M., Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94. doi: 10.1023/a:1022684520514

Özkan, R. (2012). Resim (görsel sanatlar), müzik ve beden eğitimi derslerinin bireysel gelişim ve sosyalleşme açısından önemi. *Education Sciences*, 7(2), 713-721.

Palancı, M., Özbay, Y. (2003). *Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyetenin kontrol algısı sosyal öz yeterlik incinebilirlik ve başa çıkma davranışları ile yordanabilirliği* [Control perception of social anxiety in university

students, predictability of injury of social selfefficacy and coping behavior]. In VII. National Counseling and Guidance Congress (pp. 5-7).

Ren, Y., Li, M. (2020). Influence of physical exercise on social anxiety of left-behind children in rural areas in China: The mediator and moderator role of perceived social support. *Journal of Affective Disorders*, 266, 223-229.

Sökezoğlu, D., Ördekçi, A. (2014). İlkokul öğrencilerinin sosyalleşmelerinde koro eğitiminin rolü. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, 1(2),1-25.

Spielberger, C. D.(Ed.)(1966). *Anxiety and behaviour*. New York: Academic Press

Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.

Şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. 4-139.

Teachman, B. A., Allen, J. P. (2007). Development of social anxiety: Social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(1), 63-78. Doi: 10.1007/s10802-006-9084-1

Tunç, A. Ç. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*, Yayımlanmış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.

Tunç, A. Ç., Akandere, M. (2020). Effects of sports on social anxiety and subjective well-being levels of university students. *Journal of Education and Training Studies*, 8(1), 14-19.

Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(5).