

T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORUN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI  
VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**Danışman  
Doç. Dr. Mehibe AKANDERE**

**KONYA – 2015**

T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORUN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI  
VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**Danışman  
Doç. Dr. Mehibe AKANDERE**

**KONYA – 2015**

S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ tarafından savunulan bu çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans olarak oy birliği / oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

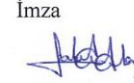
Jüri Başkanı : Doç. Dr. Süleyman PATLAR  
Selçuk Üniversitesi-Spor Bil. Fak.  
Antrenörlük Eğitimi A.B.D

İmza 

Danışman : Doç.Dr.Mehibe AKANDERE  
Selçuk Üniversitesi- Spor Bil. Fak.  
Beden Eğitimi ve Spor A.B.D.

İmza 

Üye :Doç. Dr.Fatma ARSLAN  
Necmettin Erbakan Ün.- Turizm Fak.  
Rekreasyon Yönetimi Bölüm Başkanı

İmza 

ONAY:

Bu tez, Selçuk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmenliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu ..... tarih ve ..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hasan Hüseyin DÖNMEZ  
Enstitü Müdürü

## **ÖNSÖZ**

Çalışmalarım süresince bilgi ve tecrübesiyle bana her konuda destek olan, yol gösteren danışmanım Doç. Dr. Mehibe Akandere'ye, Prof. Dr. Funda Kont Çobankara'ya, Prof. Dr. Recep Tunç'a, Doç. Dr. Oğuz Karakaya'ya, Yrd. Doç. Dr. Fatma Kalpaklı'ya, Dr. Ahmet Şahbaz'a ve sevgili eşim Recep'e, çocuklarım Arda ve Defne'ye desteklerinden dolayı teşekkür ediyorum.

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ

# İÇİNDEKİLER

Sayfa

No

**YÜKSEK LİSANS TEZ KABUL FORMU** ..... HATA! YER İŞARETİ  
TANIMLANMAMIŞ.

**SİMGELER VE KISALTMALAR** ..... **V**

**ÖZET**..... **VI**

**SUMMARY** ..... **Vii**

**1. GİRİŞ** ..... **1**

1.1. Kaygı ..... 3

1.1.1. Kaygı Kavramı..... 3

1.2. Sosyal Kaygı Kavramı..... 4

1.2.1. Sosyal Kaygı Kavramı ile İlişkili Kavramlar ..... 8

1.2.2. Sosyal Kaygının Kuramsal Temelleri..... 13

1.3. Üniversite ve Üniversite Öğrencilerinin Sorunları..... 21

1.4. Üniversite Öğrencileri ve Sosyal Kaygı ..... 25

1.5. Öznel İyi Oluş ..... 26

1.5.1. Öznel İyi Oluş Kavramı..... 26

1.5.2. Öznel İyi Oluş Kuramları ..... 27

1.5.3. Üniversite Öğrencileri ve Öznel İyi Oluş ..... 29

1.6. Üniversite ve Spor ..... 30

1.6.1. Üniversitelerde Spor ..... 31

1.6.2. Üniversite Öğrencileri ve Spor .....	34
<b>2. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>37</b>
2.1. Araştırmanın Modeli .....	37
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	37
2.3. Veri Toplama Araçları.....	37
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	38
2.3.2. Sosyal Kaygı Ölçeği .....	38
2.3.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği .....	38
2.4. Verilerin Toplanması (Uygulama) .....	40
2.5. Verilerin Analizi.....	40
<b>3. BULGULAR.....</b>	<b>42</b>
<b>4. TARTIŞMA .....</b>	<b>70</b>
<b>5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>78</b>
<b>6. KAYNAKLAR .....</b>	<b>79</b>
<b>7. EKLER.....</b>	<b>84</b>
EK 1: Etik Kurul Kararı .....	84
EK 2: Kişisel Bilgi Formu.....	84
Ek 3: Sosyal Kaygı Ölçeği .....	86
Ek 4: Öznel İyi Oluş Ölçeği .....	87
<b>8. ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>90</b>

## SİMGELER VE KISALTMALAR

TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜSF	: Türkiye Üniversiteler Spor Federasyonu
AB	: Avrupa Birliği
Vb.	: Ve Benzeri
MÖ	: Milattan Önce
SKÖ	: Sosyal Kaygı Ölçeği
ÖİÖ	: Öznel İyi Oluş Ölçeği

## ÖZET

T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

### **Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi**

**Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2015**

Bu çalışmanın amacı; sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir.

Araştırmaya Konya Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri , Ziraat , Tıp , Fen Edebiyat , Diş Hekimliği Fakültesi ve Konservatuarda öğrenim gören 50 şer kız 50 şer erkek olmak üzere toplamda 600 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılanlara sosyal kaygı (Özbay-Palancı 2002) ve öznel iyi oluş (Dost 2005) ölçeği uygulanmıştır.

Verilerin analizinde Spss 16.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Bağımsız gruplarda T testi ve varyans analizi (ANOVA) farklılıklarda çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Sürekli veriler arası ilişki pearson korelasyon testi ile test edilerek, hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Araştırmada, spor yapan kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları spor yapmayanlardan yüksektir ( $P<0,05$ ). Spor yapan erkeklerin kritize edilme puanları yapmayanlardan düşüktür ( $P<0,05$ ). Kadın üniversite öğrencilerinin sosyal kaçınma puanları erkeklerden yüksektir ( $P<0,05$ ). Annesi ev hanımı ve kamuda çalışan spor yapanların öznel iyi oluş puanları spor yapmayanlardan yüksekken ( $P<0,05$ ), kritize edilme puanları düşüktür( $P<0,05$ ). Spor Bilimleri, Diş Hekimliği, Tıp, Fen Edebiyat Fakültelerinde ve Konservatuarda okuyan spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş puanları spor yapmayanlardan yüksektir ( $P<0,05$ ). Spor Bilimleri Fakültesinde okuyanların sosyal kaçınma, kritize edilme ve toplam sosyal kaygı puanları spor yapmayan katılımcılardan düşüktür ( $P<0,05$ ). Babası serbest mesleğe tabii olan spor yapanların kritize edilme puanları yapmayanlardan yüksekken ( $P<0,05$ ), babası kamuda çalışanların sosyal kaçınma ve öznel iyi oluş düzeyleri düşüktür ( $P<0,05$ ). Annesi ilkokul mezunu olan spor yapanların sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik duygusu, toplam sosyal kaygı puanı düşük, öznel iyi oluş puanları spor yapmayanlardan yüksektir ( $P<0,05$ ). Babası ilkokul mezunu olan spor yapan üniversite öğrencilerinin kritize edilme, öznel iyi oluş ve toplam sosyal kaygı puanları düşük bulunmuştur ( $P<0,05$ ).

Sonuç olarak; **sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine olumlu etkisinin olduğu görülmüştür.**

**Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri; Spor; Sosyal Kaygı; Öznel İyi Oluş**



## SUMMARY

REPUBLIC of TURKEY  
SELÇUK UNIVERSITY  
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

### Effects of Sports on Social Anxiety and Subjective Well – Being Levels of University Students

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ

Department of Physical Education and Sports Teaching

MASTER THESIS / KONYA-2015

**The aim of this study is to examine effects of sports on social anxiety and subjective well-being levels of university students.**

Totally 600 students participated in the study as 50 girls and 50 boys from each Faculty of Sports, Agricultural Sciences, British Language and Literature, School of Medicine, Dentistry and Conservatory at Selçuk University in Konya. Social Anxiety (Özbay-Palancı 2002) and subjective well-being tests are applied on participants.

The statistical package programme Spss 16.0 is used in order to analyse the data. The T test and variance analyse (ANOVA) is used for independent groups while Tukey test was used as multiple comparison test for differences. The relationship between consistent data is being tested via pearson correlation test and tolerance level was measured as 0,05.

Well-being scores of male or female university students who do sports are higher than the ones who don't do sports ( $P<0,05$ ). Being criticized scores of men doing sports is lower than the ones not doing sports ( $P<0,05$ ). Social avoidance scores of female students are higher than boys ( $P<0,05$ ). While well-being scores of participants among the ones doing sports whose mother is housewife or working at public institutions is higher than the others ( $P<0,05$ ), being criticized scores are lower ( $P<0,05$ ). Students of Faculty of Sports, British Language and Literature, School of Medicine, Dentistry and Conservatory who do sports have higher well-being scores when it is compared with the others ( $P<0,05$ ). Social avoidance, being criticized and total social anxiety scores of students studying at Faculty of Sports are lower than the students who doesn't do sports ( $P<0,05$ ). The students who do sports have higher being criticized scores than the others among the people who have self-employed fathers ( $P<0,05$ ), while social avoidance and subjective well-being levels of students who have fathers working in public sector are low ( $P<0,05$ ). Among the participants whose mother is primary school graduated, the ones who do sports have lower social avoidance, being criticized, feeling of worthlessness, total social anxiety and subjective well-being scores than the non-sportive ones ( $P<0,05$ ). Being criticized, subjective well-being and total social anxiety scores of students who are doing sports and have primary school graduated father are measured comparatively low ( $P<0,05$ ).

Consequently, it is seen that sports have positive effects on university students in terms of social anxiety and subjective self-being levels.

**Keywords:** University Students, Sport, Social anxiety, Subjective Well-Being

## 1. GİRİŞ

Günümüzde spor insanların fiziksel, duygusal ve toplumsal bakımdan gelişimi grup çalışmasının kolaylaştırılması, karşılıklı dayanışmanın sağlanması ve toplum üyeliğinin kazanılmasının en kolay yollarından biridir. Bu kapsamda sporu, insanların fiziksel ve psikolojik sağlığının geliştirilmesi, heyecan duyma, yarışma üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün artırılması amacı ile belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde performansın en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabalar olarak tanımlamak mümkündür.

Spor, bir takım fiziksel aktiviteler bütünü olmasının yanı sıra insanlara bir kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile bireyin sosyalleşmesine yardımcı olan bir kavramı ifade eder (Küçük ve ark 2004). Dünyanın tarihsel süreçlerinin başlangıcından itibaren insanın var oluşu itibariyle hareket, fiziksel eylem ve yaşama dair her şey insanoğlu tarafından sahiplenilmiş kavramlardır. İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana nüfusun da artışıyla, bu artan nüfusun günümüzde çok haneli rakamlara ulaştığı görülmektedir. Bu kalabalık dünya içerisinde her insanın kendine özgü ihtiyaç ve istekleri olduğu gibi birçok ortak istek ve ihtiyaçları da olmuştur. Bu bağlamda söz konusu çerçeve değerlendirildiğinde ortak istek ve ihtiyaçlardan birinin de hareket ve fiziksel aktiviteler olduğu söylenebilir. Bu ihtiyaçların temelde ortaya çıkışı genel anlamda insanların bundan fiziksel anlamda yarar sağlama düşünceleri temellidir.

Spor, insanı ilgilendiren birçok bilim ile iç içedir. Multidisipliner bir bilim olan spor psikoloji alanıyla yakından ilgilidir. Spor psikolojisindeki gelişmelerle birlikte son yıllarda en çok çalışılan konulardan biri, spor ve kişilik konusu olmuştur (Oda 2014). Spor yapmaktan hoşlanan herkes, spor faaliyetine ruhu ve bedeniyle katılır. Sporda insanın ruh ve bedeni, onun yaşantısında bütünleşir. Beden, yaşantıyı işleyen ve bilgi alan bir sistem, aynı zamanda spor faaliyetinde de bir araçtır. Hareket eyleminde hem aktif (amaç), hem de pasif (araç) olarak kullanılır. Bedenin bu maddi (nesnel) özelliği, spor hareketinin vazgeçilmez bir şartıdır. Çevreye uyumda bedenin rolü, sadece spordaki maddi fonksiyonla sınırlandırılmaz. Beden aynı zamanda, bir eylemdeki bütün yaşantı, duygu ve tepkilerin merkezi ve kaynağıdır. Bu kapsamda spor yapan ve yapmayan bireylerde çeşitli psikolojik durumlara yönelik araştırmalar yapılmaktadır.

Günümüzün önemli sorunlarından biri sosyal kaygıdır. İnsanlar kaygı yaşadıklarında, davranışları değişmektedir. Çekingenleşirler, kendilerini dışarıya daha olumlu göstermekten, var olan sosyal imajlarını korumakla daha çok ilgilendirirler. Başka insanlarla daha yüzeysel ilişki kurmak isterler. Sessiz, tepkisiz ve sosyal açıdan kapalı olan bu tip insanlar başka insanlar tarafından reddedilmekten fazlaca korkmaktadırlar. Kaygılı bireyler, etkileşim içinde oldukları başka insanlara karşı sessiz bir ilgi göstermektedirler. Onlarla hemfikir oldukları doğrultusunda bir tavır sergileyerek uyumlu bir sosyal katılımcı olarak görünmek isterler. Elbette ki sosyal kaygı, çekingenlik ve insanlardan uzak durma gibi sorunlar, kişilerin kendi içinde bir problem yaratmaktadır.

Özellikle üniversite süreci gençlerin çoğunluğunun alışageldikleri toplum veya ortamdaki uzaklaşarak, yeni bir ortam veya duruma uyum sağlamak durumunda kaldıkları, yaşamlarında köklü değişiklikler yapmaya başladıkları dönemdir. Diğer bir ifadeyle üniversite yılları, ergenliğin karmaşasına ek olarak evden ve aileden ayrılma, yeni bir çevreye uyum, bir mesleğe aday olma gibi birçok sorunların olduğu yıllardır. Bu sorunlara bağlı olarak gelişen kaygı ve stres üniversite öğrencilerinde daha başka sorunlara yol açabilmektedir.

Eğitim, bilgi, davranış ve kabiliyetlerin geliştirilmesi ve kazandırılması için uygulanan sürekli faaliyetler dizisidir. Toplum hayatını bu derece geniş kapsayan eğitim gibi bir disiplinin, bir sistem içinde sosyal hayatta oynadığı rol büyüktür. Eğitim, genel anlamı ile yetişkin nesiller tarafından sosyal hayata hazır olmayan nesiller üzerinde uygulanan bir işlemdir. Bu bakımdan, biz sportif faaliyetleri eğitim kapsamı içinde düşünmekteyiz. Bir eğitim şekli olan spor fiziki ve ruhi bir eğitim olarak düşünülürse spor ile eğitimin özdeş olduğu görülür. Spor, bireyin gerek bedensel yönden gelişimi, gerekse zihinsel ve sosyal yönden sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır (Güçlü 2000).

Geleceğin teminatı olan gençlerin daha sağlıklı, umutlu atılgan ve sosyal açıdan daha iyi olması birçok nedene bağlı olabilmektedir. Bunlar sanat, kültür merkezleri, müzik, söyleşi ve spor gibi aktivitelerin yerine getirilmesiyle gerçekleşebilir.

Bu açıdan spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemi ve öznel iyi oluş düzeylerinin saptanması oldukça önemlidir. Araştırmanın

amacı spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması olarak belirlenmiştir.

## **1.1. Kaygı**

Kaygı ve sosyal kaygı kavramları üzerine literatürde oldukça fazla tanım yer almaktadır. Bu açıdan aşağıda kaygı ve sosyal kaygı kavramları ve ilişkili kavramlar ayrı bölümler halinde incelenmiştir.

### **1.1.1. Kaygı Kavramı**

Kaygı (Anksiyete), bireyin tehdit altında veya tehlike karşısında duygusal, davranışsal ve fiziksel açıdan yaşadığı ve otomatik olarak ortaya çıkan bazı değişiklikler ve bu durumların öznel yaşantıları tanımlamak amacıyla kullanılan bir kavramdır (Ayberk 2011). Türkçe sözlükte kaygı “üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa” olarak tanımlanmaktadır (TDK 2015). Psikoloji sözlüğünde ise kaygı, tehlike ya da başa gelebileceği düşünülen talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunalı veya tedirginlik durumu olarak tanımlanmaktadır (Budak 2013).

Kaygı, bir tehdit altında hissedilen korku ve gerginlik durumu olarak ifade edilebilir (Büyüköztürk 1997). Psikolojide insanın yaşadığı bir ruhsal durumu ifade eden kaygı kavramı ilk olarak Freud tarafından egonun bir işlevi olarak tanımlanmıştır (Manav 2011). Anormal psikoloji içinde kaygı, yani korku ve endişe duygusu kadar hepimize temas eden başka bir konu yoktur. Bu duygu durum birçok psikopatolojide ortaya çıkabilir ve bu bölümdeki bozuklukların temel boyutunu oluşturmaktadır (Davison ve ark 2004).

Kaygı, zaman zaman yaşanan, gerilim, üzüntü, kuruntu ve korku gibi terimleri ifade eden ve hoş olmayan duygular olarak tanımlanmaktadır (Atkinson ve ark 2006). Kaygı, stres yaratan durumların oluşturduğu üzüntü, algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan duygusal ve gözlenebilir tepkiler olarak tanımlamaktır (Büyüköztürk 1997). Sağlık Bakanlığı, kaygıyı, “en az altı aydır süregelen, belirgin ve somut olumsuz bir neden olmaksızın ya da olumsuz bir durum olsa bile beklenenin çok üzerinde kaygı duyma, kötü şeyler olacağından aşırı kaygılanma durumları” olarak belirtmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı 2008). Bu tanımlara bakıldığında kaygının bir sağlık problemi olduğu anlaşılmaktadır.

Genel anlamıyla kaygı, herhangi bir tehlikenin korkusunun yansıması olarak insanda ortaya çıkan tedirginlik ya da akıl dışı korku durumu olarak tanımlanabilir

(Manav 2011). Kaygı, normal insanların psikolojisinde de önemli bir rol oynamaktadır. Pek azımız herhangi bir haftayı korku ya da kaygı olarak tanımlayabileceğimiz bir duyguyu yaşamadan geçirmişizdir. Ancak, normallerin daha kısa süreli yaşadıkları kaygı, kaygı bozukluğu olan kişilerinkiyle süre olarak da, şiddet olarak da karşılaştırılmaz (Davison ve ark 2004). Bu açıklamaya göre kaygının normal bireylerde de ortaya çıkabilecek psikolojik bir durum olduğu görülmektedir.

Genel olarak kaygı, korku ve stres kavramlarıyla birlikte incelendiğinde bireyin hayatta kalması ve soyunu devam ettirmesi için, doğal ve vazgeçilmez bir tepki olarak değerlendirilebilir. Kaygı, korku ve stres bireyin yaşamında belli amaçlar doğrultusunda davranmasını ve kendini tehlikelerden korumasını sağlamaktadır (Ayberk 2011). Çeşitli sosyal durumlarda bulunmak zaman zaman bireylerin kaygı yaşamasına neden olabilmektedir. Bu kapsamda sosyal kaygı kavramı karşımıza çıkmaktadır.

## **1.2. Sosyal Kaygı Kavramı**

Olumlu sosyalleşme sürecini yaşayamayan bireyde ise, gelecek yaşamında karşılaşılabilecek zor durumlara karşı ayakta durmada zorluk çekme, özgüven duygusunu geliştirememesi ve kaygı yaşantıları daha sık ortaya çıkabilir (Bayramkaya ve ark 2005). Bazı sosyal durumlarda da kaygı yaşamak birçok kişi için olağandır. Bir iş görüşmesine gitmek, topluluk önünde konuşmak, yeni tanıştığı birinden randevu istemek bireylerde ellerin terlemesi, kalp atışlarının hızlanması, sesin titremesi gibi kaygının fiziksel belirtilerini ortaya çıkarabilmektedir (Ceylan 2011). Bu durumda sosyal kaygı kavramı ön plana çıkmaktadır. Literatürde sosyal kaygı kavramı ile ilgili oldukça farklı tanımlamalara rastlamak mümkündür.

Amerikan Psikiyatri Birliği (DSM-III-R) Tanı Ölçütleri Başvuru el kitabına göre sosyal kaygı, diğer insanlar tarafından değerlendirileceği ve ya birden çok durumdan sürekli korkma, utanç duyacağı yada rezil olacağı biçimde davranacağından korkma olarak tanımlanmaktadır (Ayberk 2011). Sağlık Bakanlığı, sosyal kaygıyı, “toplum içinde hata yapmaktan aşırı korkma ve rezil olma kaygılarıyla birçok toplumsal davranıştan kaçınılan veya aşırı kaygıyla yapmak zorunda kalınan, kişinin toplum içindeki uyumunu ileri derecede bozabilen bir ruh hastalığı” olarak tanımlamaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı 2008). Fakat sosyal kaygı

sadece sağlık açısından bir hastalık durumu olarak karşımıza çıkmamakta normal insanlarda da nadirde olsa görülebilmektedir.

Sosyal kaygı; herhangi bir sebeple başkalarıyla birlikte olmaktan ve konuşmaktan kaçma ve bu ortamlardan kaçınma veya kaçınmak isteme arzusu olarak tanımlanmıştır (Canoğulları 2014). Sosyal kaygı, kaçınma ya da bir eylemin gerçekleştiği durumlarda sıkıntı duyma, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki ya da eğitimle ilgili işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini ya da kişiler arası ilişkilerini bozan durum, şeklinde tanımlanmaktadır (Kaya ve ark 2012).

Sosyal kaygı, kişinin dikkat odağı olmaya ve diğer bir kişi veya kişiler tarafından olumsuz değerlendirilmeye, değersiz sayılmaya karşı olan abartılmış korkusudur. Sosyal kaygı yalnız, kişinin başkaları tarafından nasıl algılandığı ve değerlendirildiği ile ilgili olarak oluşmamakta, aynı zamanda değerlendirilme olasılığının varlığı da buna neden olmaktadır (akır 2010). Sosyal kaygıyı; kişinin sosyal ortamlarda iken hata yapacağı, sorun yaşayacağı, başkaları tarafından eleştirileceği, utanıp küçük düşeceği düşüncesi ile sosyal ortamlara girmemesi ya da kaçınması hali olarak tanımlamıştır (Aydoğdu 2013).

Sosyal kaygı, kişisel değerlendirilme ve eleştirilme kaygılarıyla birlikte gelen; günlük yaşama, akademik faaliyetlere yayılmış düzeyde etki gösteren sosyal etkileşim problemidir (Ceylan 2011). Sosyal kaygı sosyal ortamlarda ortaya çıkar. Hiçbir zaman kişi yalnızken ya da tanıdıklarının yanındayken olmaz. Yabancı ortam, yabancı kişiler, karşı cins, st konumdakiler bu kaygıyı ve korkuyu tetikleyebilir. Bu korkuyu hissettiği andan itibaren kişinin beyni, bildiği ve pekiştirdiği yanıtını ortaya koyar. Bu yanıt tıpkı otomatik pilota bağlamış gibidir. Kişi korku ve endişesinin saçma ve aşırı olduğunu hisseder ama engelleyemez (Koyuncu 2012).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerin akademik yaşamında gerileme, sosyal yaşamında ie çekilme ve mesleki yaşamında olumsuzluklar meydana gelmektedir. Bireyin sosyal yaşamdan kaçması zamanla depresyon ve intihar girişimlerini de beraberinde getirebilmektedir (akır 2010). Sosyal kaygılı kişiler için en önemli korkulardan biri olan reddedilme/kabul görmeme korkusu kaygı oluşturan etkilerin başında gelmektedir (Kaya ve ark 2012). Sosyal kaygı, toplum önünde, başkalarının önünde bulunmaktan, yanlış, uygunsuz davranmaktan ve gln olmaktan korkma gibi durumlardır (Meb 2012). Örneğin sosyal kaygısı olan bireylerin toplum

içerisinde çekingen davrandığı, bir şey isteyemediği ve toplum önünde konuşamadığı görülmektedir. Literatürde sosyal kaygı kavramı bir çok kavramla ilişkili görülmektedir.

Anksiyete, tehdit veya tehlike karşısında duygusal, davranışsal ve fiziksel alanlarda otomatik olarak ortaya çıkan bir takım değişiklikler ve bunların öznel yaşantılarını tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. Anksiyete gündelik hayatımızın normal ve kaçınılmaz bir parçasıdır. Genelde anksiyete, korku ve stres ile birlikte ele alındığında insanın hayatta kalması ve soyunu sürdürmesi açısından doğal hatta vazgeçilmez bir tepki olarak değerlendirilebilir. Anksiyete, korku ve stres tepkileri insanın belli amaçlar doğrultusunda hareket edebilmesini ve kendini tehlikelere karşı korumasını sağlar (Berksun 2003).

Ancak, anksiyete yoğun ve sürekli bir hal aldığında, kişinin gündelik hayatındaki işlevselliğini olumsuz olarak etkilediği noktada bir problem olarak karşımıza çıkar. Kaygı, olması muhtemel şeylerden kaynaklanan zor, gergin, endişe veya şüphe duyma hislerinden ya da stres nedeniyle kişisel tehlike ve tehdit olan bir durumun algılanmasıyla oluşan olumsuz bir duygu durumudur (Stephan 1999).

Uçar'a göre, kaygı ile ilgili olarak vurgulanması gereken en önemli özelliklerden bir tanesi, çaresizlik ve kişinin durumla ilgili kontrolü elinde bulunduramadığı ile ilgili bir algıya sahip olmasıdır. Yani kaygının neden ortaya çıktığı ile ilgili yapılan açıklamaların temel vurgusu, belirsizlik ve kontrol edilemez bir durumun yaşanmakta olduğuna ilişkin temel inançtır. Yoğun bir uyarılmışlık durumudur ve kişiye belirsiz uyarıcıyı anlamlandırabilmesi için kaynak sağlamayı hedeflemektedir (Fidanoğlu 2006).

Kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Bu yaşantılar çocuğun ana-babası ve öğretmenleri gibi yetişkinlerin yanı sıra, yaşantıları ile ilişkilerini de içerir. Kaygı, çocuğun çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Kaygılı insanların olaylara bakış biçimi oldukça karamsardır. Günlük olağan sorunları bile dünyanın sonu gelmişçesine yaşarlar. Kendilerine ilişkin olaylarda olduğu gibi, diğer insanların yaşantılarına ilişkin beklentileri daima olumsuzdur (Gençtan 1999).

Sosyal kaygı, özellikle sosyal ilişkilere dönük ya da sosyal ilişkilerde yaşanması beklenen bir kaygı türüdür. Sosyal kaygı sorunu olan insanlar; fizyolojik uyarılma düzeyinin artması, dikkatini toplamada zorluk, gerginlik gibi kaygı

belirtiler gösterirler. Ancak sosyal kaygısı olan insanlar, rahatsızlıklarının kaynağının o an yaşadıkları ya da yasayacakları toplumsal etkileşim olduğunun farkındadırlar. Herkesin bir iş görüşmesinde ya da bir buluşmadan önce kendini gergin hissettiği zamanlar olmuştur; ancak bunu devamlı bir şekilde gösteren yani işlevselliği olumsuz olarak etkilenen insanların sosyal kaygısı olduğu kabul edilir. Yani genel olarak yaşadığımız sosyal kaygı düzeyimize göre, hepimiz bu sürekliliğin içinde bir noktada yer alırız (Burger 2006).

Dsm-IV-Tr'e göre sosyal kaygı, tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma durumudur. Sosyal kaygıda, korkulan toplumsal durumla karşılaşma hemen her zaman kaygıya neden olur ve kişi kaygının anlamsız olduğunu bilir ancak yine de genellikle yaşanan kaygının ardından kaçınma davranışı görülür.

Sosyal kaygıyı, sosyal ortamlarda duyulan kaygı, korku ve rahatsızlık yaşantıları ile sosyal ortamlardan kasıtlı olarak kaçınma ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma olarak tanımlamaktadırlar. Kişi girdiği toplumsal ortamda, başkalarının onu seyrettiği, küçük düşeceği, rezil olacağı gibi düşünceler geliştirir ve bu düşünceler kaygı duygusunu beraberinde getirir. Bu kaygı bazen birey için katlanılmaz olur ve kişi bulunduğu sosyal ortamdan kaçınma davranışı gösterir (Heimberg ve ark 1988).

Sosyal kaygı, başkalarınca eleştirileceği, onların yanında rezil olacağı ya da utanç duyacağı durumlara düşecek davranışlar yapabileceği endişesiyle sosyal ortamlara girmekten çekinme ya da insanlarla iletişim kurma konusunda korku duymadır (Işık 1996).

Sosyal anksiyete bozukluğunun iki alt tipi bulunmaktadır: Yaygın ve sınırlı tip. Sınırlı tipte kaygı sadece belirli bir durumda ortaya çıkmaktadır. Yaygın tipinde ise birden çok durumda kaygı yaşanmaktadır (Levent 2006).

Sosyal kaygı, başkalarının varlığı ile ilgili mantıklı olmayan ısrarlı bir korkudur. Yasamı çok sınırlandırarak bir bozukluk olabilir. Kaygılı kişi genellikle değerlendirebileceği durumlardan kaçınmaya çalışır ve kaygı belirtileri göstererek utangaç bir durum sergiler. Topluluk karşısında konuşmak ve performans göstermek,



dışarıda yemek yemek, ortak tuvaletleri kullanmak ya da başkalarının olduğu yerde herhangi bir iş yapmak aşırı kaygı doğurur (Davison 1997).

Lear ve Atherton'a göre, sosyal kaygısı olan insanlar karşılıklı etkileşimi başlatmak istemezler. Daha az, daha seyrek, daha kısa süre konuşurlar, kendilerini daha az dışarı vururlar ve bazen sosyal kaygı yaratan ilişkiden kendilerini bütünüyle çekerler. Eğer insanlar sosyal kaygı yaşıyorlarsa, başka insanlarla olan ilişkilerden kopma eğilimindedirler (Öztürk ve ark 2005).

### **1.2.1. Sosyal Kaygı Kavramı ile İlişkili Kavramlar**

Sosyal gelişime ilişkin literatür incelendiğinde sosyal kaygı ve sosyal kaygı bozulduğuyla benzerlik gösteren kavramlara rastlanmaktadır. Bu kavramları kısaca aşağıdaki gibi açıklamak mümkündür.

#### **Sosyal kaçınma**

Kaçınma, herhangi bir korku ve düşünceye sahip olmak suretiyle bir şeyi yapmaktan sakınma olarak ifade edilebilir (Günay 2004). Kaçınma, kişilerde izolasyon ve yalnızlığa yol açmaktadır. Sosyal kaçınma, herhangi bir nedenle başkaları ile aynı ortamda bulunmaktan kaçınma, başkalarıyla konuşmaktan kaçınma ya da başkalarından kaçma şeklinde ifade edilebilir (Ayan ve ark 2013).

Kalabalık ortamlarda ya da bir topluluk da, diğer insanların bakışları arasında çeşitli etkinliklerde konuşmak, genel ihtiyacını dile getirme, yemek yeme vb. dile getirmek veya yapmaktan utanma, küçük düşeceğini düşünme kaçınma davranışı ile karakterize olan bir kaygı bozukluğudur (Çağlar ve ark 2012). Fobide ise oluşan tepki ve anksiyete, neden olarak gösterilen uyaranla orantılı olmayan bir şiddette ortaya çıkar. Fobik birey bu abartılı tepkisinin mantıksız olduğunu bildiği halde, bazen panik düzeyine varan fobik tutum davranışlarını önleyemez. Fobik bireyler, fobi oluşturan ortamlarda (yer, durum veya nesnelere) ısrarlı bir kaçınma davranışı gösterirler. Sınırlı korkular birçok insanda görülebilir (Sungur 1997).

Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan araştırmada ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre benlik saygısı yüksek ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlikte benlik saygısının önemli olduğu, kendine değer veren ve kendini olumlu değerlendiren ergenlerin sosyal ortamlardan kaçınma eğiliminin azaldığı, kendini

değersiz hissetmediği ve başkaları tarafından kritize edilme ya da olumsuz eleştirilme kaygısı taşımadığı anlaşılmaktadır (Eriş ve ark 2013).

### **Değersizlik duygusu**

Etkili iletişim becerilerine sahip olamayan ya da bu becerileri etkin bir şekilde kullanamayan bireylerde sosyal fobinin de dahil olduğu çeşitli psikolojik problemler görülebilir. Bu durumdaki bireyler profesyonel bir yardım alamadıkları sürece toplumun onlardan beklediği uygun davranışları sergileyemedikleri gibi toplum içinde etkin, kendine güvenen, öz saygısı yüksek, kendini gerçekleştirme hedefi olan bireyler olmaktan uzak kendilerini yetersiz ve değersiz bireyler olarak algılayabilir, başkaları tarafından eleştirilme korkusu duyarak kendilerini toplumdan ya da kişilerarası iletişim becerisi gerektiren faaliyetlerden geri çekme eğiliminde olabilirler (Ateş 2014). Saplantılı (preoccupied) bağlanma stili, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modellerini içermektedir. Bu bireylerin duyarsız ve tutarsız ailelerde yetiştikleri ve ebeveynlerinin sevgi eksikliklerini kendi değersizliklerine bağlayabilecekleri ileri sürülmektedir. Bu bireyler, bağlanma ve yakınlık ihtiyacı yüksek olan, kendisini sadece bir ilişki içinde var edebilen, bununla birlikte kendisini sevilmeye layık görmeyen, kendisini değersiz hisseden ve kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerdir (Ceylan 2011).

### **Kritize edilme duygusu**

Sosyal kaygının sosyal kaçınma, kritize edilme ve değersizlik duygusu ile aile, arkadaş ve öğretmenden algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki vardır. Sosyal kaygının sosyal kaçınma, kritize edilme ve değersizlik duygusu ile problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiler incelendiğinde sosyal kaygının tüm alt boyutları ile problem çözme yaklaşımları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki vardır (Baltacı 2010). Üniversite öğrencileri için değerlendirildiğinde, sosyal kaygı kişisel değerlendirilme ve kritize edilme kaygılarıyla belirgin ve günlük yaşama, akademik faaliyetlere yayılmış düzeyde etki gösteren sosyal etkileşim problemidir (Palancı 2004).

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile aile ortamları arasındaki ilişkinin yanı sıra, sosyal kaygı, cinsiyet rolleri ve çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkilerinin incelendiği bir araştırmada, ilişkiisel tarama modeli niteliğindeki bu araştırmanın örneklemini Marmara Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim

gören 210 kız ve 317 erkek öğrenci oluşturmuştur. Yapılan istatistiksel değerlendirmeler sonucunda, “Sosyal Kaygı Ölçeği”ndeki “Kritize Edilme Kaygısı” ve “Bireysel Değersizlik Duygusu” alt boyutlarından yüksek puan alan kişilerin, “Aile Ortamı Ölçeği”nin “Birlik-Beraberlik” alt boyutundan düşük puanlar aldığı, aynı zamanda kendini değersiz hisseden bireylerin ailelerinin daha denetimci olduğu bulunmuştur (Ümmet 2007).

### **Mükemmeliyetçilik**

İlk tanımlamaları yapanlardan biri olan Freud’a göre mükemmeliyetçilik, süper egonun başarı elde etmeye yönelik aşırı istek duyma şeklinde ortaya çıkan bir özelliğidir. Mükemmeliyetçilik, kişinin en iyiyi yapma veya en iyiye ulaşma çabası gibi pozitif motivasyon şeklinde algılanmasına rağmen, aslında olumsuz taraflarının da olduğu çeşitli araştırma ve makaleler ile ortaya konmuştur. Akademik çerçevede mükemmeliyetçilik, birçok farklı alandaki algılamalara, yüksek endişeye ve birçok negatif ruh haline götürebilir (Gençtan 2006).

Mükemmeliyetçiler, çok fazla çaba sarf ederek kendilerini tatmin edecek bir sonuç elde etmeye çalışırlar. Zayıflıklarının ve sınırlılıklarının farkındadırlar ve kendilerini oldukları gibi kabul ederler. Kendileri için ulaşılabilir hedefler belirleyip güçlükleri yenme doğrultusunda çabalamaktan zevk alırlar. Sahip oldukları kişisel standartları, durumun gerektirdiği şekle uygun hale getirebilirler. Performanslarının tam olmaması halinde bile doyuma ulaşırlar (Toplu 2013). Birçok üstün yetenekli kendilerine ulaşılması zor amaç ve hedefler saptayarak kendilerini mükemmel olmaya zorlarlar. Bu dışsal taleplerden daha çok içsel baskı olarak ortaya çıkar. Oldukça gelişmiş hayal güçlerini kullanarak sıra dışı ürünler ortaya koyma konusunda yönelimlidirler ve yaptıklarını her zaman en mükemmel olanlarla kıyaslarlar (Kanlı 2011). Sosyal kaygının demografik değişkenler, incinebilirlik, mükemmeliyetçilik, kişiler arası duyarlılık, sosyal öz yeterlik, kontrol algısı, problem çözme becerileri ve başa çıkma çabaları ile yordanmasına yönelik bulgular hiyerarşik çok yönlü regresyon analiziyle incelenen bir çalışmada mükemmeliyetçilik puanlarının sosyal kaygı yaşamaya yönelik etkisi olduğu ortaya çıkmıştır (Palancı 2004).

## **Agora fobi**

Agorafobi sendromuna ismini koyan Westpal olsa da, ondan bir yıl önce 1870’de Benedikt, benzer bir durum için farklı bir isim önermiştir. Toplu bulunulan yerlerde yaşanan baş dönmesi için kullanmış olduğu Almanca “platzschwindel” teriminin, bu kişilerin panik atağı sırasında fiziksel duyuları üzerinde odaklandıkları ve bu durumdan kaçınmaya çalıştıkları, baş dönmesinin de paniğin önde gelen belirtilerinden biri olduğu düşünüldüğünde, doğru bir tanımlı içerdiği söylenebilir (Tükel 2002). Panik bozukluğu olan çoğu kişinin belirli bir derecede agorafobisi olur. Agorafobi terimi çoğu kez yanlış anlaşılan bir terimdir. Birtakım kişiler, bunun, açık alanlarda bulunmaktan korkma olduğunu sanırlar. Bir kesimi de, bunun, evde ayrılma korkusu olduğunu düşünür. Agorafobisi olanların çok küçük bir yüzdesi açık alanlardan korkar, böyle bir korku duyma, panik bozukluğu olan kişilerde oldukça az görülen bir durumdur. Dahası, ancak çok ağır agorafobisi olanlar evden çıkmak istemezler.

Sosyal fobikler anksiyete atakları sırasında nadiren öleceklerinden korkarlarken agorafobili panik bozukluğunda panik atağı sırasında ölme, kontrolünü kaybetme ve çıldırma korkusu klasik özelliklerdir. Sosyal fobiklerde sorunun çok daha erken yaşlarda başladığı da unutulmamalıdır (Dilbaz 1997).

## **Sosyal kaygı ile ilgili diğer kavramlar**

Sosyal kaygı ile ilgili diğer kavramları aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür.

### **Utangaçlık ve sosyal kaygı**

Utanma duygusu, kişinin kendi anlayışına bağlıdır. Diğer insanların yanlış hareketinden dolayı bireyden daha az hoşlanacaklarını anlamaktan kaynaklanır. Kısaca, utanma duygusu üzüntü kaynaklı pasif ya da çaresiz, kişinin kendine olan güveniyle ilgili yaşadığı ve hoşlanılmayan olaylarla yükselen yani bu olaylardan kaynaklanan bir duygudur. Utanmış bir insan daha çok değerini kaybetme ya da kişiliğine itham edilmesi üzerine yoğunlaşmıştır (Çağdaş ve ark 2005). Utanmanın başkaları tarafından gözlenebilen bir fenomen olduğunu ancak sosyal kaygı için yalnızca dışarıdan gözlenen davranışa bakmanın yeterli olmadığını, davranışla birlikte kişinin nasıl hissettiğini de öğrenmenin gerekli olduğunu belirtmektedirler (Ayberk 2011).

### **Sıkılganlık ve sosyal kaygı**

Freud, saldırganlığın içsel bir dürtü olduğunu savunur. Sosyal öğrenme yaklaşımçıları ise farklı düşünürler. Bu görüşe göre, kişilerin saldırganlığa bir yatkınlıkla doğup doğmadıkları önemli değildir. Saldırganlığın pekiştirme, cezalandırma ve modelleri taklit etme yolu ile kazanıldığını savunurlar (Bayhan ve ark 2005). Sosyal kaygı, insanları tehdit uyarıcılarına karşı uyarıcı, durumun artık güvenli olmadığı (örneğin, kendine değer verilmediğini ve saygı duyulmadığını, daha çok bir ast gibi göründüklerini) ve hak alma ya da boyun eğme aşamasında kendilerini savunmaya hazırlamalarını söyler. Sosyal kaygılı bireyler güvenlik dizgesi içinde kalan çoğunluğu baskın, yetkin, saldırgan (kendilerine karşı) ve değerli, kendilerini ise boyun eğen, güçsüz, düşük konumlu, kolay incinebilir ve değersiz görürler (Sübaşı 2010).

### **Çekingenlik ve sosyal kaygı**

Çekingenlik, bireyin normalden daha az ya da daha kısa süreli akran ilişkileri kurmak ve kısaca yalnızlık olarak tanımlanabilmektedir. Çekingenlik beraberinde içe dönüklük utangaçlık, sosyal kaygı ve depresyon gibi duygu durumlarından dolayı ortaya çıkabilmekte ve hayat boyu süre giden sosyal uyum bozukluklarına neden olabilmektedir (Ayberk 2011).

### **Sosyal beceriler ve sosyal kaygı**

Sosyal kaygı ile ilişkili bir diğer kavram da sosyal beceri bir başka deyişle sosyal beceriksizliktir. Sosyal beceri; bireylerin diğer insanlarla başarılı bir şekilde etkileşimde bulunmasını sağlayan davranışlardır. Sosyal beceriler davranış şeklinde ortaya çıkarlar, kişilerarası bir nitelik arz ederler, çevredeki diğer insanlar tarafından beğenilen davranışlardır (Ayberk 2011). Bir araştırmada demokratik anne baba tutumuna sahip bireylerin tutarsız, ilgisiz, koruyucu ve otoriter tutuma sahip olanlara göre daha az sosyal kaygı yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca tutarsız ve ilgisiz anne-baba tutumlarının çocuklarının akademik başarılarının ve problem çözme becerilerinin düşük sosyal kaygı düzeylerinin ise yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Baltacı 2010).

## **İçe dönüklülük ve sosyal kaygı**

İçe dönük bireyler kendileriyle vakit geçirmekten, iç dünyalarında yaşamaktan zevk almaktadır ve enerjilerinin kaynağı iç dünyalarıdır. Utangaç olmayan içe dönük bireyler diğer insanlarla sosyal etkileşim yaşamakta zorlanmazken; hem utangaç hem içe dönük bireyler ise tüm enerjilerini kendi içinden almakla birlikte sosyal etkileşimlerde utangaç olmayanlara göre daha az rahat olmaktadır (Ayberk 2011).

Sosyal kaygı ile ilişkili kavramlar dışında sosyal fobi gibi sosyal kaygı yerine kullanılan kavramada değinmek yerinde olacaktır. Sosyal kaygı ile sosyal fobi birbirinin yerine kullanılan kavramlar gibi görünmektedirler. Oysa fobi spesifik bir korkuya işaret eder. ‘Abartılmış ve sıklıkla kişiyi bir olgu karşısında etkisiz kılan korku’ olarak tanımlanır. Fobiler; genetik-yapısal yatkınlık ve çevresel zorlayıcıların karşılıklı etkileşimi ile ruhsal bozuklukların geliştiğini öne süren modele çok güzel örneklerdir. Bu anlamda sosyal fobi yapı ve çevre arasındaki ikili etkileşimin sonucu olarak görülebilir (Çakır 2010). Sosyal kaygı belirli bir kuramsal temele sahiptir. Aşağıda sosyal kaygının kuramsal temelleri üzerinde durulacaktır.

### **1.2.2. Sosyal Kaygının Kuramsal Temelleri**

Bu bölümde sosyal kaygının kuramsal temelleri üzerinde durulacaktır.

#### **Davranışçı yaklaşıma göre sosyal kaygı**

Sosyal kaygıya ilişkin olarak davranışçı kuramın temelini, çevrede meydana gelen belirli çevresel uyaranlara karşı bireyin geliştirmiş olduğu koşullanmalar oluşturmaktadır. Davranışçı yaklaşıma göre sosyal kaygı, öğrenilmiş davranışların bir sonucudur. Birey ya model alarak ya da koşullanma yoluyla sosyal kaygıyı öğrenmektedir. Birey, günlük yaşantısında sosyal kaygı yaratan bir sosyal durumla karşı karşıya geldiğinde kızarma, terleme, nabzın yükselmesi, gerginlik vb. gibi kaygı belirtileri göstermektedir. Daha sonra benzer bir yaşantıyla karşılaştığında da aynı gerilimi yaşamaktadır (Karakaş 2008).

Artık birey söz konusu olan sosyal olaya karşı koşullanmıştır ve her tekrarlandığında kaygı yaşamaktadır. Kişi koşullanmış olduğu durumun yaşattığı olumsuz yaşantılardan korunmak için, sık sık kaçma davranışı göstermektedir. Model alma yoluyla ise birey yakın çevresindeki onun için Önemli olan kişileri gözleyerek öğrenmektedir. Birey için önemli olan kişilerin yaşamış oldukları kaygıların gözlenmesi ya da bu kişiler tarafından sosyal durumlara ilişkin yanlış bilgiler

verilmesi, o durum karşısında sosyal kaygı yaşanmasına neden olmaktadır. Bireylerin hemen hemen yarısı, yaşamış oldukları küçük düşürücü bir sosyal olay sonucu sosyal kaygı yaşamaya başlamakta ya da yaşadıkları sosyal kaygı daha da ileri boyutlara gitmektedir. Olumsuz sosyal yaşantının, toplum içinde yapılan bir konuşma sırasında meydana gelmesi durumunda, sosyal kaygı üzerinde daha da etkili olduğu görülmektedir (Ayberk 2011).

Davranışçı yaklaşım sosyal kaygının oluşumu ve sürmesinde çok önemli açıklamalarda bulunmuş olmasının yanında, bu açıklamalara bağlı olarak sunduğu sağaltım yolları da oldukça önemlidir. Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre sosyal kaygının sağaltımında etkisi olan davranışçı teknikler şunlardır:

### **Gevşeme teknikleri**

Davranışçı yaklaşım içinde kaygı kontrolü (anxiety management) çalışmalarında sıklıkla başvurulan gevşeme tekniklerinin, yapılan araştırmalarla çok sayıda karmaşık problemin çözümünde şaşırtıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Sosyal durumlarda yoğun fizyolojik uyarılmalar sonucu gerilim yaşanması ve bunların başkaları tarafından fark edilmesinin yarattığı rahatsızlık sorunu için kasların gevşetilmesi sosyal kaygının azaltılmasında etkili sonuçlar vermektedir.

### **Sosyal beceri eğitimi**

Sosyal kaygının sağaltımına yönelik ilk çalışmalar hastaların kaygılarının sözel ve sözel olmayan sosyal becerilerinin eksik olduğu varsayımını temel alıyorlardı. Ancak yapılan araştırmalarla aslında sosyal kaygı yaşayan kişilerin sosyal becerilerinin sosyal kaygı yaşamayan kişilerin becerilerinden anlamlı bir farklılık göstermediği ve sosyal kaygı yaşayan kişilerin, sosyal performanslarını daha olumsuz değerlendirdikleri bazı durumlarda da sosyal uyarıcılar ile sınırlı ilişki kurma sonucunda sadece birkaç sosyal beceride eksikliklerin ortaya çıktığı görülmüştür. Sağaltım sırasında yapılan sosyal beceri eğitimiyle sosyal kaygılı kişilerin performanslarının olumlu değerlendirmeleri sağlanmakta olup, ayrıca sosyal kaygının sağaltımında uzun süreli etki elde etmek için de eksikliği duyulan sosyal becerilere yönelik eğitim verme başvurulabilecek bir yol olarak görülmektedir

## **Girişken davranış eğitimi**

Bazı bireyler pasif bir biçimde çevreden gelen istek ve zorlamalara boyun eğerek, kendi kişisel haklarının başkalarının ne düşündüğü ve ne hissettiğine bağlı olarak çığnemesine izin verirler. Bu kişilerin yaşadığı psikolojik sorunların çözümünde girişkenlik eğitimi Önemli yer tutar. Sosyal kaygı yaşayan kişiler sosyal performans göstermekte olduğu gibi, duygu ve düşüncelerini doğrudan ifade etmekte, istekte bulunmakta ve kendi kişisel haklarını korumakta güçlük yaşarlar.

## **Rol oynama**

Davranışçı yaklaşım içinde farklı amaçlarla kullanılan bir tekniktir. Özellikle sosyal becerilerinin ve girişken davranışların öğrenilmesi ve alıştırma yapılması için etkili bir tekniktir. Gerçek yaşamın bir benzeri olarak hazırlanmış bir ortamda ve içinde bulunulan durumun gereklerine uygun biçimde yapılandırılarak kullanılır.

## **Karşı karşıya kalma**

Kaygı duyulan durumlarla aşama aşama karşı karşıya gelerek kaygı ve kaçınma davranışını söndürme biçiminde uygulanmaktadır. Bu teknik davranışçı yaklaşımın kaygı bozukluklarının sağaltımında en sık kullanılan ve en etkili olan tekniktir (Eren 2002).

## **Bilişsel yaklaşıma göre sosyal kaygı**

Sosyal kaygıyı açıklamak için geliştirilen bilişsel modele göre, sosyal kaygının özü, başkalarında arzulan tarzda belirli bir izlenim bırakma isteği ve aynı zamanda bunu becerebilme konusunda duyulan güvensizliktir. Sosyal kaygılı birey, toplumsal bir durumu bir kez bu şekilde algıladığında, bir “kaygı programı” otomatik olarak başlar. Kaygı programı, bilişsel, somatik, duygusal ve davranışsal değişikliklerin karmaşık bir bütünlüğüdür (Baltacı 2010).

Bilişsel model, sorun olan duyguların, belirli olaylardan ya da gerçeklerden değil, bireyin o olay ile ilgili çarpıtılmış düşüncelerinden kaynaklandığı varsayımına dayanmaktadır (Koyuncu 2012). Bilişsel kurama göre sosyal kaygının temelinde düşüncelerin yanlış yönlendirilmesi vardır. Yanlış düşünce şemaları sonucu olumsuz davranışlar ve duygusal rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Kazanılmış olan yanlış bir bilişsel şema, sosyal kaygının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İnsanların bilinçli olarak ortaya koydukları algı ve inançları incelenmiş ve insanların milisaniyelik



zaman ölçüsüne sahip oldukları anlık otomatikleşmiş tepkileri analiz edilmiştir. İnsanları sahip oldukları koşullu (ben bir ahmağım) ve koşulsuz (eğer toplum önüne çıkarsam toplum tarafından reddedilirim) olumsuz inançları incelenmiş ve koşullu inançların sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Karakaş 2008).

Olumsuz otomatik düşünceler, sistemli olarak yapılan aynı türden düşünce hatalarından beslenerek sürdürülürler. Bu hatalar şunlardır (Ayberk 2011).

### **Aşırı genelleme**

Başta gelen bir ya da iki olumsuz olaya dayanarak kişinin hep böyle olacağına inanmasıyla birlikte ortaya çıkan düşünce hatasıdır.

### **Kişiselleştirme**

Yeterli kanıt olmadan ve başka etkenlerin katkısının olabileceği akla getirilmeden, olumsuz olay ya da durumları yalnızca kişinin kendisine yüklemesi yoluyla ortaya çıkan düşünce hatasıdır.

### **Ya hep ya hiç (siyah-beyaz kutuplaşmış düşünce)**

Kişinin kendisine başkalarına ve olaylara ilişkin değerlendirmelerinin mükemmellik standartlarına (ya tamamıyla iyi ya da kötüdür; orta nokta yoktur) göre yapılması sonucu ortaya çıkar.

### **Seçici dikkat ve bellek**

Seçici dikkat bazı bilgileri görmezden gelme, bazı bilgilere daha fazla dikkat etme eğilimi yaratırken; seçici bellek de olumsuz otomatik düşüncelerle ilgili olan yaşantıları diğer yaşantılara göre daha ayrıntılı ve daha sık anımsama eğilimi vardır.

### **Hemen sonuca atlama**

Elde yeterli, hatta hiç kanıt olmadığı halde, bazen de aksi kanıt olduğu halde, hemen bir sonuç çıkarıldığında ortaya çıkan düşünce hatasıdır. Bu hata iki biçimde yapılır; “düşünce okuma” ve “kötü şansa inanma”.

### **Küçümseme**

Olumlu öğeleri olumsuzla çevirme ve küçümseme yoluyla oluşan düşünce hatasıdır.

### **Meli-malı'nın eşlik ettiği ifade ve kurallar**

Bu tür düşüncelerle kişi kendisine gerçekleştiremeyeceği kurallar (mükemmeliyetçi ölçütler) koyan bir denetleyici gibi davranır. “Meli”, “malı” ve “gerekir”lerle biten ifadelerle “her”, “daima”, “her zaman”, “hiç” ve “hiçbir zaman” sözcükleri eşlik eder.

### **Felaket haline getirme**

Kişinin birkaç olumsuz ögenin bulunduğu sosyal bir yaşantıdan sonra olumlu öğeleri küçümseyip, olumsuzlara yoğunlaşma yoluyla yaptığı düşünce hatalarıdır.

Bilişsel modele göre kaygı hastanın tehlikeyi kontrol etme ve onunla mücadele etme yeteneğini kaybetme arasındaki kararsızlık ve tehdidin bir arada bulunduğu durumun tanımlanmasından kaynaklanır (Aydoğdu 2013). Sosyal kaygının sağaltımında olumsuz otomatik düşüncelere meydan okuma, Sokratik sorgulama ve hastanın olumsuz varsayımlarını onaylayıp onaylamama ile sağlanır. Olumsuz otomatik düşünceleri sınıflama, sorgulama ve etkisini değiştirme, hastaya düşünce ve semptomlar arasındaki ilişkiyi tanımasını sağlar. Bu da hastanın düşünce ve duygulara olumsuz müdahalesini azaltır. Sonuçta birey benlik kontrolünü sağlar ve öz güvenini geliştirir. Olumsuz düşünceler adlandırıldıktan sonra bu düşüncelerin altında yatan inançları hasta kontrol altına alabilir (Çakır 2010).

### **Kendini sunma modeli**

Benlik kavramını ortaya koyma kuramı (self-presentational theory) sosyal kaygıya ilişkin en kapsamlı açıklamayı içeren kuramdır (Leary ve Schlenker 1999, Karakaş 2008). Sosyal ortamlar, insanların konuşma yaptıkları veya konuşmaya katıldıkları; diğer insanlar tarafından odak noktası olmak gibi durumları kapsamaktadır. Bu gibi sosyal etkileşim durumları, kişilerarası değerlendirilme beklentisi taşır. Bireyler, bir sosyal durum içindeyken ya da öyle bir durumda olacaklarını düşündüklerinde bile sosyal kaygı yaşarlar (Ayberk 2011).

Yapılan bir dizi çalışmada, benlik kavramını ortaya koyma ile sosyal kaygı arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bakış açısına göre, bireyler başkaları üzerinde belirli bir izlenim oluşturmaya çalışırlar ve diğer insanların kendilerinin olumlu yönlerini görmelerini isterler. Benlik kavramını ortaya koyma kuramı, sosyal kaygı yaşayan pek çok kişinin daha endişeli ve daha şüpheli olduğunu vurgulamaktadır. Bu yüzden bireyler, kendileri hakkında yeterince olumlu izlenim oluşturamazlar. Sosyal kaygı yaşayan bireyler, tamamıyla zayıf bir izlenim

uyandırdıklarına inanmakta ve/veya kesinlikle tam ve kusursuz bir izlenim vermeleri gerektiğini düşünmektedirler (Öztürk 2004). İnsanlar, diğerlerinin baskılarını (etki) yönetmek için her zaman motive edilmişlerdir. Bazı sosyal ortamlarda insanlar, diğerlerinin oluşturduğu etkilerle diğerlerine nazaran ilgisizlerdir. Paylar daha yüksek olduğunda her nasılsa insanlar etki yönetmek için daha fazla motive edilirler. Baştanbaşa, kesin arzulanan etkilerin iletilmesi için bireyin motivasyonu daha yüksek, onun sosyal anksiyete deneyimi için daha muhtemeldir (Ayberk 2011).

### **Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre sosyal kaygı**

Bilişsel-davranışçı kuram, genetik etkilerin, aile çevresinin ve önemli yaşam olaylarının karmaşık etkileriyle, sosyal kaygı yaşayan bireylerin kendileri, diğerleri ve sosyal dünya hakkında temel ve negatif inançlar geliştirdiğini ileri sürmektedir (Ceylan 2011). Bilişsel-davranışçı kuram, kişinin kendisini ve dünyayı olumsuz algılaması, düşük benlik değeri şeklindeki olumsuz bilişler davranışlardan önce başlamaktadır (Canoğulları 2014).

Yapılan son çalışmalar, sosyal kaygılı bireylerin reddedileceklerine ya da utanılacak bir duruma düşeceklerine inandıkları ortama bir dizi olumsuz sayıltı ile girdiklerini göstermektedir. Bunlar (Baltacı 2010).

-Sosyal kaygı oluşturan ortamda fiziksel bir belirti veya utandırıcı bir davranış ortaya çıkaracak (kızarma, terleme, titreme veya kekeleme gibi),

-Bu fiziksel belirti veya davranış, ortamdaki diğer kişiler tarafından fark edilecek,

-Ortamda bulunan kişiler bu belirti veya davranış biçimi ile ilgili olumsuz değerlendirme yapacaklar,

-Bu olumsuz değerlendirme yalnızca ortaya çıkan belirtiyeye veya davranış biçimi ile ilgili olmayacak, bireyin kişiliğine genellenecek ve birey artık o ortamda reddedilecek ve istenmeyecek,

-Kişiliğe yönelik bu tür bir olumsuz değerlendirme olağanüstü bir felaket olup, kişiyi değersiz yapacaktır.

Bilişsel davranışçı kuram, korkunun kazanılmasında öğrenme kuramlarının ve koşullanmanın önemini kabul etmekle birlikte en önemli vurguyu ister koşullu olsun ister koşulsuz olsun bireyin olayla ilgili yorumlarına yaparlar. Daha da önemlisi, bilişsel kurama göre sosyal kaygı tepkisinin devam etmesi değiştirilmemiş ya da

ortadan kaldırılmamış çeşitli bilişsel hataların halen devam ediyor olması ile ilgilidir. Temel/kritik/anahtar ya da sorumlu biliş olarak bilinen bu bilişsel hatalar pek çok sosyal kaygı bozukluğunun devamından sorumlu olmaktadır (Tural 2013). Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin dikkati, bu bireyler diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme tehlikesi içinde olduğunu düşündüğünde, kendisini gözleme ve değerlendirmeye odaklanmaktadır. Bu nedenle, o anda kaygısına bağlı olarak ortaya çıkan tepkilerinin ve kendisiyle ilgili farkındalığının artışı, bu bireylerin çevreyi ve diğer insanların davranışlarını düzgün değerlendirememesine yol açmaktadır (Ceylan 2011).

### **Sosyal bilişsel kurama göre sosyal kaygı**

Sosyal kaygı, sosyal beceri eksikliği sonucu oluşur. Bu modelde hem olumsuz değerlendirilme korkusu, hem de koşullanma dönemleri sosyal kaygılı bireylerin temel zorlamalarına neden oluşturur. Hatta bu etmenler korkuyu daha da yoğunlaştırabilir. Sosyal beceri eksikliği sosyal kaygıdan çok çekingen kişilik bozukluğunda görülür (Baltacı 2010). Sosyal-bilişsel şemaların ve bilişsel değerlendirme sürecinin yeterince ve uygun işletilemiyor olması, sosyal kaygının temel nedensellikleri arasındadır. Kişiler arası problem çözme becerilerinin, sosyal becerilere yönelik yeterlilik algısının, sosyal durumları tanımlama becerisinin bilişsel değerlendirme sürecinin yetersizliğinden, anlamlı düzeyde etkilendiği bulunmuştur (Palancı 2004).

### **Psikanalitik kurama göre sosyal kaygı**

Erken psikanalitik literatürde sahne ürküntüsü; anal erotizm, infantil gösterimcilik, kastrasyon anksiyetesi, kontrolü yitirme korkusu gibi kavramlarla açıklanmıştır. Psikodinamik akımın genel olarak fobilere açıklaması şu şekilde özetlenebilir: cezalandırılma tehlikesi içeren yasaklanmış cinsel veya saldırgan dürtüler bilince gelme tehlikesi doğduğunda uyarı anksiyetesi doğar, bu da yer değiştirme, yansıtma ve kaçınma savunma mekanizmalarını harekete geçirir ve fobik rahatsızlık denilen durum ortaya çıkar (Türkçapar 1999).

Gabbard, sosyal fobinin sahne anksiyetesinin genelleşmiş bir biçimi olduğunu ve aynı dinamiklerin rol oynadığını belirtmektedir. Bu görüşe göre sahne anksiyetesi herkeste görülen bir durumdur ancak kişi sahnede olmadığında da kendini sahnede gibi hissederse sosyal fobik bir durum ortaya çıkar. Bu yazara göre sahne korkusunda

sahneye çıkma durumu hem genital hem pregenital dönemlere regresyon ortaya çıkarmaktadır ve yaşanan anksiyetede iki tür dinamik rol oynar; gösterimcilik ile ilgili çatışma genital yetersizlik endişeleri ve kontrolü kaybetme korkuları çerçevesinde utanç ortaya çıkar (Kılıç 1999).

### **Gestalt kuramına göre sosyal kaygı**

Gestalt kuramı 1912’de, Werthemier tarafından başlatılmış olmakla birlikte ilkeleri, Werthemier, Köhler ve Koffka tarafından geliştirilmiştir. Gestalt sözcüğünün biçim, şekil, form parçalarının sadece toplamı değil, entegre olmuş bütün gibi anlamları vardır. Gestalt yaklaşımını savunanlar, bütünü parçaların toplamı olmadığını, parçalar bütünü oluşturduğu zaman, parçalarda olmayıp bütünde olan bir takım yeni özelliklerin oluştuğunu ortaya koymuşlardır (Çiftçi 2005). Gestalt yaklaşımına göre kaygı, şimdi ile gelecek arasındaki boşluk olarak tanımlanmaktadır ve kaygının daima gelecekle ilgili olduğu belirtilmektedir. Bireylerin “şimdi ile gelecek” arasındaki boşluğu planlar yaparak, beklentiler geliştirerek doldurmaya çalıştıkları ve bugünü yaşamadıkları için kaygı yaşadıkları savunulmaktadır. Kaygı yaşayan birey, sadece nefesini kontrol etmekle kalmaz, aynı zamanda bedenini kasar, spontan davranışları durdurur, duygularını içinde tutar ve bu durum bireyin şu andaki yaşantıların farkına varmasını da engeller. Dolayısıyla Gestalt terapi bakış açısına göre kaygı, organizmayı bir bütün olarak yani fiziksel, duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak etkilemektedir (Akça ve ark 2011).

### **Bağlanma kuramına göre sosyal kaygı**

Bowlby’in geliştirmiş olduğu bağlanma kuramına göre, kaygılı/kararsız bağlanma tarzına sahip bireylerin kendilerine olan güvenlerinin düşük olması ve yakın ilişkilerinde reddedilme ve terk edilme korkusu yaşadıkları, uzak ilişkilerinde ise daha kıskanç ve öfke eğilimli oldukları ifade edilmektedir (Karakaş 2008). Kendisiyle ilgili olumsuz zihinsel temsilleri olan bireyler, diğerleri tarafından sevilmecek bir birey olduklarına inanmakta ve bu inançlar sosyal ortamlarda bireyin performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Yinelenen olumsuz sosyal deneyimlerin etkisiyle bireyde sosyal ortamlara ilişkin bir kaygı gelişmekte ve bu bir kısır döngüye dönüşmektedir (Ceylan 2011).

### **Akılcı-duygusal davranış modeline göre sosyal kaygı**

Akılcı Duygusal Davranış Modeli birey için uygun olan ve olmayan duygular üzerinde çalışmaktadır. Kaygı da uygun olmayan bir duygu durumu olarak kabul edilmektedir. Çünkü kaygı, akılcı ve makul olmayan inanç ve düşüncelere dayanarak bireyin gerçekçi davranışlara yönelmesini engellemektedir. Akılcı Duygusal Davranış Modeli, insanların hem mantıklı hem mantık dışı davranışlarında genetik yatkınlık kadar sonradan kazanılmış olmasının etkiliğini belirtmektedir. Ellis insanda var olan iki zıt durumdan bahsetmektedir: insan mantıklı olmak ve güzel şeyler üretmek için potansiyele sahip olduğu kadar, mantıksız olmak, hataları tekrarlamak ve kendine ve diğerlerine zarar vermek için de bir potansiyele sahiptir (Ayberk 2011).

### **1.3. Üniversite ve Üniversite Öğrencilerinin Sorunları**

Üniversite kelimesinin kökeni “universitas magistrorum et scholarium”, öğreten ve öğrenim toplumundan gelmektedir. Üniversite, yüksek düzeyde öğretim, eğitim, bilimsel araştırma ve yayın yapan fakülte, enstitü, yüksekokul ve alt bölümlerden oluşan, öğrencilerine belli ihtisaslar kazandıran öğretim ve araştırma kuruluşudur. Bu tanım günümüz üniversite kavramını da ifade eder (Bilgin 2009). Üniversiteler, özellikle devlet üniversiteleri, vatandaşların vergileri ile finanse edilmektedir. O nedenle, hiç kuşkusuz üniversitenin sahibi toplumdur. Toplumun temsilcisi de, devlet ve seçimle gelen hükümetlerdir. Dolayısıyla, hükümetlerin, üniversitelerin yönetimleriyle ilgilenmemesi söz konusu olamaz. Üniversiteyi oluşturan başlıca öge, hiç kuşkusuz öğrencilerdir; üniversiteler öğrencilerin eğitimi için kurulur. O halde, üniversite yönetiminde ve denetiminde öğrencilerin söz sahibi olmaması da düşünülemez. Bunlar, demokrasinin gereklerindendir (Doğramacı 2007).

Yükseköğretim Kanunu Madde 3/a ya göre yükseköğretim; “*Milli eğitim sistemi içinde, ortaöğretime dayalı, en az dört yarıyılı kapsayan her kademedeki eğitim -öğretimin tümüdür*”. Üniversitelerin temel görevi araştırma, bilim üretme ve bunu başta öğretim olmak üzere çeşitli yollarla yayarak hayata geçirmek ve nitelikli insan yetiştirmektir. Üniversiteler eğitim sistemimizin en üstünde yer alan ve bireylerin en geniş anlamda topluma yararlı olmak üzere yetiştirildikleri kilit kurumlardır (Kara 2009).

Üniversite esas itibarıyla belli bir bilim alanında yetişmiş, özgür bilim düşüncesine kattıklarıyla o bilimin yöntemlerini kullanarak, özgürce düşünen insanlar yaratmayı amaçlar. Modern toplum bu özgürlüğün sınırlarının adeta kaybolduğu bir toplumdur, bu özgürlüğün sınırları kaybolurken bir taraftan da teknolojideki baş döndüren değişime tanık oluruz. Teknolojideki gelişmeyi bilgilerimizdeki adeta üstsel büyüyen gelişme teşvik etmektedir (Bilgin 2009).

Üniversitenin ilk örneklerinin, Bologna Üniversitesi (1088), Oxford Üniversitesi (1167), Paris Üniversitesi (1170), olduğunu ileri sürenler bulunduğu gibi, bilim tarihçisi J. D. Bernal, tarihte ilk üniversitenin medreselerin kurulmasıyla başladığını belirtir. Burada üniversite ile yükseköğretim kurumu arasındaki ayrımı göz önüne alarak, Platon'un (428-347) kurduğu Akademia (MÖ 387), Aristoteles'in kurduğu (384-322) Lyseum (lúkaion) (MÖ 334) ve İskenderiye'de Büyük İskender'in (356-323) kurdurduğu Museum (MÖ 330) yükseköğretim kurumu olarak nitelenebilir (Günay 2004).

Doğuda bugün ki anlama en yakın üniversiteye Abbasiler dönemindeki Bağdat'ta rastlanır. İlk üniversiteyse Emeviler tarafından Fas'ın Fez şehrinde 859 yılında kurulan Keyruvan Üniversitesidir. Fas, Kurtuba, Gırnata üniversiteleri doğunun bilinen en eski üniversiteleridir. Batıda üniversiteler İslam medeniyetinin Endülüs Emevi Devleti vasıtasıyla Avrupa'ya girmesiyle başlar (Bilgin, 2009). 19. yy başında kurulan Humbold Üniversitesi "Modern üniversite" olarak nitelendirilirse, 1980'ler den sonra üniversite yaşanan ve halen sürmekte olan değişim ve dönüşümleri dile getirmek üzere günümüz üniversitesine "Çağdaş Üniversite" nitelmesi yapılabilir (Günay 2004).

Çağımız, hızlı değişim ve gelişim çağıdır. Bilgi ve teknoloji hızlı bir biçimde değişerek artmaktadır. Dolayısıyla bireylerin yükseköğrenimleri sırasında kazanmış oldukları bilgi ve becerilerin, onları yaşamları boyunca başarılı kılmaları olanaksızdır. Bu nedenle eğitimin süresi giderek uzamakta, diğer eğitim düzeyleri yanında okulöncesi eğitim ile lisansüstü öğretim yaygınlaşmaktadır. Bu yüzden hemen tüm bilim dallarında lisansüstü öğretim, doktora sonrası eğitim gibi kavramlar ve süreçler uygulanmaya başlanmaktadır (Karakütük 2002). Kısacası yükseköğretim her geçen gün önemini daha da arttırmaktadır.

Eğitimın nesiller sonrası yaratacağı etkiye değinmiş, ebeveynlerin eğitim düzeyinin çocukların alacağı eğitim düzeyini de belirlemede önemli bir etken olduğunu vurgulamıştır. İngiltere’de yapılan bir araştırmayı örnek göstererek yüksek öğrenim görmemiş ebeveynlerin çocuklarının yüksek öğrenim görme şansları %2’lerde iken, yüksek öğrenim görmüş ailelerdeki çocukların yüksek öğrenim görme şansının % 32’lere ulaştığını belirtmiştir (Görkemli 2000). Üniversitelerin en önemli organik varlığı doğal olarak öğrencilerdir. Üniversite gençliği yaşamının çoğunu kendi kişiliğini ve yaşam çizgisini bulmasında kendisine olanaklar sağlayan niversite ortamında akademik bir çevrede geçirmektedir. Antik ağlardan beri var olan niversite kavramının temelinde zgr yurttaşların zgr düşünce geliştirebilecekleri zgr ortam anlayışı vardır (Kara 2009).

Üniversite gençliği ise üretim sürecinde yeri olmayan, bir uzmanlık alanı için bir araya gelmiş, disiplin içerisinde yaratıcı, eleştirici düşünceye sahip, benzer alışkanlıkları olan genç insanlar bütünüdür”. Üniversite gençliği, tüm gençlik kesimi içerisinde daha seçkin bir yere sahiptir. Gelecekte aktif olarak üretimde ve ülke kalkınmasında yer alacaklardır. Bu anlamda niversite gençliği ülkenin donanımlı ve dinamik gücüdür (Kara 2009). Fakat niversite ğrencilerinin çeşitli sorunları günümüzde varlığını sürdüren bir olgudur.

Üniversite gençliği toplumun sosyokültürel yapışıma en dinamik unsurunu oluşturmaktadır. Bu dinamik unsur toplumda kendim bulmaya, anlamaya, kimliğini şekillendirmeye çalışan kesimdir. Üniversite gençliği niversite ortamına katılarak geleneksellik dışında yeni bir yaşam alam ile tanışmakta; bu durum onun var olan toplumsal norm ve kurallar arasında uyum gücülüğü yaşamasına yol açmaktadır (Özübek 2010). Aşağıdaki tabloda Türk Eğitim-Sen’in yaptığđ niversite araştırmasına göre ğretim görevlilerinin üniversitelerindeki eğitimi değerlendirdikleri görülmektedir.



**Çizelge 1.3.1.** Üniversite Öğrencilerinin Kendi Üniversitenizde İyi Bir Eğitim Aldıklarına İnanıyor musunuz?

	Frekans	Yüzde
Üniversitemiz iyi bir eğitim veriyor	387	35,0
Üniversitemizin eleştirilecek çok yönü var	249	22,5
Üniversitemizin bezi fakülteleri çok iyi bazıları değil	354	32,0
Eğitim düzeyini başarılı bulmuyorum	117	10,6
Toplam	1.107	100,0

**Kaynak:** (Bilgin 2009).

Görev yaptığı üniversitenin iyi bir eğitim verdiğine inanların oranı %35'tir. Bunun yanında üniversitenin eğitim kalitesinin fakültelere göre değiştiğini belirtenlerin oranı %32'dir. Üniversitenin öğrencilere iyi bir imkan sunmadığını belirtenler ve eğitim düzeyini başarılı bulmayanlar, genel toplamda %33,1 ile öğrencilerinin üniversitelerinde iyi bir eğitim almadıklarına inanıyor görünmektedirler (Bilgin 2009). Yukarıdaki değerlendirmelerden elde edilen sonuçta göre üniversitelerde öğrencilerin yaşadıkları problemlerden birinin iyi bir eğitim alamadıkları olabilir.

Üniversitede öğrenci olmak, üniversite yaşamı genelde ülkemizde ve diğer ülkelerde kaygı ve stres üretecek bir ortamın niteliğini taşımaktadır. Üniversite öğrencisi, birey olarak kendi sorunları, gelişme sorunları olan bir kişidir. Üniversite öğrencisi ne yetişkindir ve ne de çocuktur. Çocukluktan yetişkinliğe geçme döneminin sıkıntılarını taşımaktadır (Özgüven 1992). Üniversite için gencin ortam değiştirmesi çok zorlatıcı ve sancılı bir geleceğe zemin hazırlayabilmektedir. Çünkü söz konusu olan yalnızca okul değişikliği değil, aynı zamanda eskiden aynı deneyimi yaşadıkları ya da yeni oturdukları yerde henüz kuramadıkları akran ağının akranların sosyal desteğinden yoksun kalmaktadır. Gençlerin karşılaştıkları temel problem, kendinden önce kurulmuş akran gruplarına girmekte yaşanan güçlüklerdir (Yurtsever 2011).

Açıklamalardan da görüldüğü üzere, özellikle son yıllarda üniversite yerleşkelerindeki öğrenci çeşitliliğinin artması, öğrencilerin değişen akademik,

kişisel, sosyal ve mesleki ihtiyaç ve problemleri, var olan ihtiyaç ve problemlerin doğru ve somut olarak belirlenmesini özellikle üniversite psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri anlamında geliştirilecek programlar için zorunlu hale getirmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin ihtiyaç ve problemlerini belirlemeden geliştirilecek hizmet ve etkinlikler, öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılama konusunda yetersiz kalabilirler (Gizir 2005).

#### **1.4. Üniversite Öğrencileri ve Sosyal Kaygı**

Üniversiteler gençlere sadece yaşamdaki rollerinin neler olduğunu öğreten, statik bilgi aktarma merkezleri olmamalıdır. Gençler için üniversite kendini keşfederek yaşamına yeni roller kazandırmayı, kendini değiştirip dönüştürebilmeyi, kazandığı yeni değerler ve bilgileri toplumda uygulayabilmeyi öğreten, bilginin nasıl ve nereden öğrenileceğini öğreten kurumlardır. Bu çerçevede üniversiteler aynı zamanda toplumsallaşmanın öngörülüp, planlandığı ve sağlandığı yerlerdir (Kara 2009). Bu açıdan sosyal kaygı üniversite öğrencileri açısından önem taşıyan bir kavram haline gelmiştir.

Üniversite öğrencileri birçok alanda stres yaşamaktadırlar. Ders seçimi, sınav kaygısı, akademik rekabet, değerlendirme sistemi, öğretim üyeleri ve sınıf arkadaşlarıyla ilişkiler, ders içeriğinin zorluğu, akademik işler ve kişisel ihtiyaçları karşılamada yaşanan zorluklar üniversite öğrencileri için önemli stres kaynakları olmaktadır (Gizir 2005). Bu açıdan üniversite öğrencileri sosyal kaygı yaşayabilmektedir. Gençlerin yaşadığı sosyal kaygı onların arkadaş ilişkilerini de etkileyebilmektedir. Gençlerdeki sosyal ilişkilerin büyük bölümünü akran ilişkileri oluşturmaktadır. Akran ilişkileri, genç bireyin yakın çevresinde güvendiği, sorunlarını paylaştığı, kendisine saygı ve sevgi duyduğu, ilgi gösterdiği, düşüncelerini önemseydiği düşündüğü arkadaşlarının olmasını içermektedir (Zorbaz 2013).

Sosyal kaygı ergenlik döneminde başlayan karmaşık ve sürekli bir seyre sahip olan bir fonksiyon yetersizliğidir. Ergenliğin gelişimsel aşamalarında meydana gelen biyolojik, psikolojik ve sosyal değişikliklerin tümü kaygı yaratma kapasitesine sahip olup; bu kapasite özellikle beden imgesi, cinsel kimlik, kişilerarası ilişkiler ve performansa ilişkin olumsuz yüklemelerle kaygı yaşantısına yoğunluk kazandırabilir (Eren ve ark 2000). Günümüzdeki hızlı ekonomik, teknolojik ve sosyal değişimler,

üniversite öğrencilerinin akademik gelişmelerinin yanı sıra, onların kişisel ve sosyal gelişmelerinin de titizlikle ele alınması gerekliliğini ortaya koymuştur. Bu nedenle, bireysel farklılıkları dikkate alan ve öğrenci-odaklı bir felsefeyle öğrencilerin, ilgi, beceri ve ihtiyaçlarını gözetilen programların tüm eğitim kurumlarında geliştirilmesi gerekliliği vardır (Gizir 2005). Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları sosyal kaygı problemleri çeşitli olumsuz sonuçlar doğuran bir durum olarak ortaya çıkmaktadır.

Sosyal kaygı kişinin yaşantısını tüm önemli alanlarda etkileme eğilimindedir. Sosyal kaygı problemleri bireyler iş yaşamında, eğitim alanında, sosyal ve duygusal ilişkilerinde önemli sorunlar yaşamaktadır. Sosyal kaygı problemleri öğrenciler sınıf önünde konuşmaktan sıkıntı duyma, okul ve sınıfta gerginlik hissi nedeniyle lise ve üniversite döneminde başarısızlık yaşamakta ya da okulu bırakmaktadırlar. Bu nedenle erken tanınıp tedavi edildiği oranda okuldan zevk almaları, lise ya da üniversiteyi tamamlamaları ve bunun sonucunda topluma katılıp katkı yapmaları sağlanmış olacaktır (Gültekin ve ark 2011).

Sosyal kaygının gençlik döneminde başlaması, toplum içinde gözler üzerindeyken yaşanan korkunun kışkırtılması anlamına gelir. Çünkü bu dönemde birey kendisini özerk bir kimlik olarak topluma kabul ettirme ve kendini gösterme çabası içine girer. Genç birey için sosyal ilişkilerde etkililik ve başkaları üzerinde bırakılan izlenimlerin niteliği çok önemlidir. Bu konuda göstereceği başarıya ilişkin olarak kendisinden yüksek beklentiler içindedir (Eren ve ark 2000). Özellikle üniversite öğrenimi sırasında sosyal kaygı genç bireyin tüm eğitim hayatını ve toplumsal yaşantısını etkileyebilir. Ayrıca sosyal kaygı üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu da etkileyen bir etkidir.

## **1.5. Öznel İyi Oluş**

Bu bölümde üniversite öğrencileri ve öznel iyi oluş kuramları üzerinde durulacaktır.

### **1.5.1. Öznel İyi Oluş Kavramı**

Öznel iyi oluş kavramının (a) olumlu duygulanım, (b) olumsuz duygulanım ve de (c) yaşam doyumu olmak üzere birbiriyle ilişkili, ancak birbirinden farklı üç öğenin bileşiminden oluştuğu söylenebilir. Bu tanıma göre, öznel iyi oluş kavramının en genel haliyle bireyin yaşamına ilişkin sahip olduğu duygu ve düşüncelerinin genel

bir değerlendirmesini içerdiği görülmektedir (Türkdoğan ve ark 2012). Bu ayırt edici özellikler konu alanını sınırlandırmasına rağmen ilgili yazında öznel iyi oluş çeşitli Őekillerde tanımlanmıştır.

Öznel iyi oluş, kişinin yaşamını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirme, olaylara verilen duygusal tepkileri ve doyumun bilişsel değerlendirmesini içermektedir. İnsanlar, birçok hoş ve çok az hoş olmayan duygular hissettiklerinde, ilgi çekici aktivitelerde bulduklarında, birçok sevinç ve çok az acı yaşadıklarında ve yaőamlarından memnun olduklarında yüksek bir öznel iyi oluş yaşamaktadırlar. İyi bir hayat ve ruh sağlığıyla ilgili başka özellikler de bulunmaktadır ancak öznel iyi oluş alanı, kişinin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmesi üzerinde yoęunlaőmaktadır (Tuzgöl ve ark 2007).

Öznel iyi oluş kavramının bireysel bir değerlendirmeye dayandığı düşünüldüğünde ise, herkesin mutluluk anlayıőının kendine özgü bir yapıda ortaya çıktığı görülmektedir. İnsana yaőamda neyin daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş yaőatacaęı konusunda görülen bu çeşitliliğe paralel olarak, öznel iyi oluşun yaőantısal kaynaklarının neler olduğu konusunda ileri sürülen çeşitli yaklaőımların da sistemli ve kapsamlı görüőler ne sürmesini beklemek güçleőmektedir (Türkdoğan ve ark 2012).

### **1.5.2. Öznel İyi Oluş Kuramları**

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar erek (telik) kuramı, etkinlik (activity) kuramı, tabandan tavana (top down), tavandan tabana (bottom up) kuramları, yargı kuramları, uyum (adaptation) kuramı, bağ (association) kuramı, denge (equilibrium) kuramı ve Ryff'ın psikolojik iyi oluş kuramlarıdır (Osmanoğlu ve ark 2013). Aşağıda bu kuramların bazıları açıklanmıştır.

#### **Erek kuramı**

Bu kuramın temeli ilk kez Wilson tarafından ortaya atılmıőtır. Wilson (1960), ihtiyaçların doyorulmasının mutluluğa, doyorulmayan ihtiyaçların ise mutsuzluğa yol açtığını, doyum almak için gerekli olan koőulların bireyin geçmiş deneyimlerinden, başkaları ile karőılaőtırmalarından ve kişisel değerleri gibi faktörlerden etkilenen uyum ve istek derecesi ile ilgili olduğunu belirtmiştir (Osmanoğlu ve ark 2013). Erek kuramına göre, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini yükselten amaçlar ve ihtiyaç doyumunu olmak üzere iki önemli faktör bulunmaktadır. Erek kuramına göre, amaçlar

ve ihtiyaçlar birbiriyle ilişkilidir. Bazı amaçların arkasında bireylerin ihtiyaçlarını karşılama isteği yatmaktadır (Eryılmaz 2011). Diener (1984)'e göre ise, amaçlar bireylerin farkında olduğu istekleridir ve bireyin öznel iyi oluşu, bu amaçlara ulaştığında mümkün olacaktır. Yüksek znel iyi oluşa sahip bireyler, kendi amaçlarını daha önemli ve başarı olasılığını daha yüksek görmekte iken; düşük öznel iyi oluşa sahip bireyler amaçları arasında daha çok çatışma yaşamaktadırlar (Osmanoğlu ve ark 2013).

### **Etkinlik kuramı**

Etkinlik kuramının öncüsü Csikszentmihalyi (1982), etkinlik ile öznel iyi oluş ilişkisini gösteren bir formül oluşturmuştur. Bu formüle göre, etkinlikler bireyin beceri düzeyiyle doğru orantılı olduğunda etkinliğin tamamlanma sürecinde birey haz duyacaktır. Başka bir deyişle, kişinin beceri düzeyi yeterli ise, etkinliklerin ve bu etkinliklere karşı koyan etmenlerin zaman içindeki akışı bireye haz getirecektir. Bunun yanında eğer etkinlik çok kolay ise, birey için can sıkıcı olmakta; etkinlik zor ise bireyin kaygılanmasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla, bireyin sahip olduğu beceriyle için zorluğu eşit olduğu zaman birey yaptığı etkinlikten haz alacaktır (Yetim 2001). Etkinlik kuramına göre, bireylerin öznel iyi oluşlarının nedeni, etkinliktir. Bireylerin amaçlarından çok amaçlarını gerçekleştirirken yapmış oldukları etkinlikleri, bireylerin öznel iyi oluşlarını artırır. Örneğin; dağa tırmanma durumu, etkinlik kuramı bağlamında ele alınabilir. Etkinlik kuramına göre, dağın zirvesine ulaşmaktan çok tırmanma etkinliğinin kendisi, bireyin öznel iyi oluşunu daha fazla etkilemektedir (Eryılmaz 2011).

### **Tavandan tabana (top down) ve tabandan tavana (bottom up) kuramları**

Tabandan tavana kuramına göre mutluluk, bireyin yaşamında zevk veren, doyum aldıkları anların ve yaşantıların toplamıdır. Kuram objektif yaşam koşullarının, bireyin mutluluğunun öncelikli belirleyicisi olduğunu vurgulamaktadır. Başka bir deyişle insanlar, kendi yaşamına ilişkin haz ve acıların bir değerlendirmesini yaparak kendini mutlu veya mutsuz olarak değerlendirmektedir. Tavandan tabana kuramına göre ise, bazı insanların mutlu, bazı insanların mutsuz olmasını; mutlu insanların olumlu düşünme ve olayları olumlu yönde değerlendirme eğilimlerinden, mutsuz bireylerin ise, olumsuz düşünme ve olumsuz yönde değerlendirme eğilimlerinden kaynaklandığı görüşüyle açıklamaktadır. Bu eğilim,

bireyin belirli anlardaki doyumunu değerlendirmesine göre belirlenmekte ve değişmektedir (Osmanoğlu ve ark 2013).

### **Psikolojik iyi oluş kuramı**

Kişinin yaşam amaçlarını, potansiyelinin farkında olup olmadığını, diğer insanlarla ilişkisinin kalitesini içermektedir. Daha açık bir anlatımla, kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (zen 2010). Ryff'ın (1989) ileri sürmüş olduğu psikolojik iyi oluş modelinde altı boyut bulunmaktadır. Bunlar; z-kabul, diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişimdir. Psikolojik iyi oluş ile ilgili anahtar kavramlar, insan gelişimindeki görev ve zorlukları ortaya koyan gelişim teorileri; kendini gerçekleştirme, olgunlaşma, tam işlevsellik ya da bireyselleşmenin ne olduğunu ortaya koyan klinik açıklamalar ve ruh sağlığının olumlu kriterlerinin belirleyicilerinden elde edilmiştir (Telef 2013).

### **1.5.3. Üniversite ğrencileri ve znel İyi Oluş**

Öznel iyi oluş düzeyi aile desteği algısı, aktivite türü, bağlanma stili, algılanan ekonomik durum, algılanan anababa tutumları, dini inançlar, denetim odağı, birincil ve ikincil yetenekler, dışa dönüklük, nevroklik ve benlik saygısı gibi kişilik eğilimleri, kültürel değişkenler, iyimserlik eğilimi, özsaygı, mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması gibi birçok değişkenle ilişkilidir (Gündoğdu ve ark 2012). Üniversite ğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri toplum içinde önem arz etmektedir. Bir ülkenin gelecekteki refah düzeyi, o ülkedeki öğrencilerin öznel olarak iyi oluşlarına bağlıdır. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen değişkenlerin azaltılması ile ilgili önlemlerin alınması, onları ileride daha mutlu bireyler olmalarını sağlayacaktır (Yılmaz ve ark 2014).

Üniversite ğrencileri meslek yaşamlarında kendi kendine karar verilen eylemlerle uğraşma, çevreyle etkili bir biçimde etkileşimde bulunma ve çevreyle baş etme, öğrencileri ve meslektaşlarıyla yakın ilişkiler kurma gereksinimi duyabilirler.

Bu gereksinimlerin doyurulmasına izin veren ortamlar öznel iyi oluşu da kolaylaştırmaktadır. Öznel iyi oluş düzeyleri yüksek, temel ihtiyaçları karşılanmış bir meslek elemanı olumlu duyguları sıklıkla ve olumsuz duyguları nadiren yaşayan, daha mutlu, daha yetkin ve öğrencilerine model olabilecek niteliklere sahiptir (Gündoğdu ve ark 2012). Sosyal iyi oluş açısından sosyalleşmeye etki eden faktörlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu faktörler arasında spor ise önemli bir yere sahiptir. Nitekim aşağıda üniversite öğrencileri ve spor kapsamlı olarak ele alınmıştır.

## **1.6. Üniversite ve Spor**

Eğitim, her şeyde olduğu gibi kişilerin spora yönelmelerinde de etkilidir. Sporu fiziksel ve ruhsal bir eğitim olarak düşündüğümüzde, sporun eğitim ile özdeş olduğunu belirtebiliriz. Toplum hayatını bu derece genişliğine kapsayan eğitimin, sistem içinde oynadığı rol büyüktür. Bu bakımdan, sporu ve sportif faaliyetleri de eğitimin kapsamı içinde düşünmeliyiz (Oda 2014). Spor aktiviteleri ile bireylere birlikte faaliyet yapabilme özelliği kazandırılır. Birey rekabetçi bir yapı, çalışma disiplini, cesaret ve mücadele azmi kazanır. Kazanma ve kaybetmeyi kabullenmeyi, paylaşmayı, yardımlaşmayı, başkalarının görüş ve düşüncelerine saygı duymayı öğrenir. Birlikte çalışma sonucu bireyde sosyal sorumluluk duygusu gelişir. Sosyal sorumluluk duygusunun gelişmesi sonucu toplumda sosyalleşme süreci sağlanmış olur (Şahan 2008).

Günümüz okul spor eğitiminde temel hedef, bu programlara katılan bireylerde zindeliği arttırmak ve yaşam kalitesini yükseltmektir. Bu da ancak bireylerin keyifli ve verimli fiziksel etkinlikler ve spor etkinliklerine katılımı bir alışkanlık haline getirmelerini sağlamakla olanaklı olabilir. Zaten amaç, insanların yaşamları boyunca düzenli olarak spor yapmaları için gerekli olan bilgi, beceri ve tutumu kazanmalarını sağlamaktır. Eğitim programları bildik okul programıyla sınırlı kalmayıp genişledikçe kamusal ve özel alanlarda verilen çağdaş spor eğitimi, spor bilimi ve spor programları eğitim hedeflerine ulaşılmasında önemli rol oynayabilir (Terzi 2011).

Beden eğitimi ve sporun fiziksel gelişim amacı, organizmanın fonksiyonel özelliğini arttırmayı ve sağlıklı bir yapı kazandırmayı ifade eder. Motor gelişim sisteminin gelişmesine de yine en çok katkıyı beden eğitimi ve spor hareketleri

sağlamaktadır. Zihinsel gelişim amacı, bilgi ve anlayışla ilgilidir. Fiziksel faaliyetler kapsamı içinde yer alan kurallar, taktikler, spor programlarındaki çeşitli aktiviteler ve bunlara ait metotların öğrenilmesi, ayrıca sağlıklı yaşama, fiziksel uygunluk ve bunların yaşantıdaki önemi gibi hususların öğrenilmesi ile de zihinsel gelişime katkı sağlar. Spor faaliyetleri aracılığıyla bireylerin sosyal bir çevre kazanmaları ve kendilerini gerçekleştirebilmeleri mümkün olabilmektedir (Tilki 2011).

Bireyin sosyalleşmesinde onların öğrenme kapasitesi önemli bir unsurdur. Birey gelişim, olgunlaşma ve büyüme sonucu öğrenme kapasitesi gelişir. Bunun sonucu olarak sosyalleşmeye hazır hâle gelir. Toplumsal yapı sosyalleşme sürecinde önemli bir faktördür. Bireylerin toplumdaki rolleri, statüleri, sınıfları ve toplumsal kurumlar önemli derecede etkilidir (Filiz 2010). Bu etkenler üniversitede eğitim görenler tarafından daha önemli bir durumdur. Çünkü üniversitede eğitim gören bireylerin sosyal ortamlarda bulunması kaçınılmazdır. Sosyal ortamlardan uzak duran bir bireyin ise yalnızlık duygusu ve sosyal kaygı yaşaması kaçınılmazdır. Aşağıda üniversitelerde spor ve üniversite öğrencileri ve spor ayrı ayrı incelenmiştir.

### **1.6.1. Üniversitelerde Spor**

Yüksek eğitim, eğitim sisteminin en üst kademesidir. Ülke kalkınmasında gereksinim duyulan mesleklere en yüksek düzeyde öğrenci hazırlamaktadır. Eğitimin yanında araştırma ve topluma hizmet götürmekle yükümlüdür. Ayrıca seminer, kurs, gezici ekipler, yaz okulları, araştırma merkezleri vb. aracılığıyla topluma hizmet vermekle yükümlüdür. Türkiye’de ilk olarak 1930’larda Eğitim Enstitüleri olarak alanlarında eğitim vermeye başlayan, 1990’lardan itibaren de yapılanma dönemleri başlayan Beden Eğitimi ve Spor öğrenimi veren yükseköğretim kurumları günümüzde farklı programlar adı altında eğitim vermektedirler (Nacar 2011).

Yükseköğretimin amacı, ülkenin bilim teknoloji politikasına, toplumun yüksek düzeyde ve çeşitli kademelerdeki insan gücü ihtiyacına göre öğrencileri ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yetiştirmek, bilimsel alanlarda araştırmalar yaparak, araştırma inceleme sonuçlarını gösteren, bilim ve tekniğin ilerlemesini sağlayan her türlü yayını yapmak ve toplumun kültürünü geliştirecek çalışmaları sürdürmektir. Üniversitelerden beklenen, onların öğrenen, araştıran, buldukları bilimsel gerçekleri topluma açıklayan, toplumu yönlendiren kurumlar olmalarıdır. Daha kısa ve öz bir ifadeyle üniversiteler toplumun beyni olmalıdır (Solmaz 2008).



Üniversiteler sporun çeşitli alanlarda gelişmesine katkı sağlamıştır. Bu alanlardan biriside spor psikolojisidir. Üniversiteler ve profesyonel spor takımlarına verdiği hizmetler ile spor psikolojisi her geçen gün daha çok tanınmış ve spor bilimlerinde kullanılan bir bilim dalı olmaya başlamıştır. 1960'lı yıllar aynı zamanda spor psikolojisi ile ilgili çalışan grupların, ilk olarak bir araya gelmeleri ve ilk olarak 1965 yılında Roma'da merkezi olan Uluslararası Spor Psikolojisi Topluluğunun kurulması ile spor psikolojisi uluslararası seviyelerde örgütlenmeye başlamıştır (Terekli 2012).

Türkiye'de üniversitelerin sportif faaliyetleri Türkiye Üniversiteler Spor Federasyonu tarafından yapılmaktadır. TÜSF'nin amacı, yüksek öğretim kurumlarında her düzeyde sporu çok yönlü olarak tanıtmak, sevdirmek, spor yapmaya yönlendirmek için gerekli çalışmaları yapmak, üniversiteler arasında yapılacak yurtiçi ve yurtdışı yarışmaları ve faaliyetleri yürütmek ve bu kurumlar arasında koordinasyonu sağlamaktır. 1996 yılında "Üniversite Spor Faaliyetleri" adı altında kurulan kurul, 1997 yılında Üniversiteler Spor Federasyonu adını almıştır. Fakat bu kurum sadece üniversitelerin birbirleri ile aralarında yapmış oldukları spor yarışmalarını organize etmektedir. Üniversiteler de diğer spor kulüpleri ile yarışmalara katılmak için kulüpleşmek zorundadırlar. TÜSF Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'ne bağlı olarak çalışan bir federasyondan ileriye gidememiştir (Solmaz 2008).

Günümüzde üniversitelerde yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinde; genel kültür, öğretmenlik formasyonu ve alan bilgisine yönelik eğitim-öğretim verilmekte, kamu ve özel kurumlar için beden eğitimi öğretmeni yetiştirilmektedir. Antrenörlük eğitimi bölümlerinde; ağırlıklı olarak antrenman eğitimi alanında eğitim-öğretim verilmekte, kamu ve özel spor örgütlerinin çeşitli branşlarına antrenör yetiştirilmektedir. Spor yöneticiliği bölümlerinde; spor yönetimi ve organizasyonu ile spor işletmeciliği alanlarında eğitim öğretim verilmekte, kamu ve özel sektörün spora ilişkin yönetim kademeleri için eleman yetiştirilmektedir. Rekreasyon bölümlerinde, alan bilgisi ve genel kültür alanlarında eğitim öğretim verilmekte ve spor animatörü ile çeşitli spor branşlarına lider yetiştirilmektedir. Spor bilimleri bölümü ise temel olarak turizmde rekreasyon, rekreatif spor yöneticiliği, spor animatörlüğü, sağlık bilgileri ile yoğunlaştırılmış spor bilimleri, fiziksel uygunluk uzmanlığı, liderliği ve ikincil olarak ise antrenörlüğe yönelik lisans eğitimi

verilmektedir. Yine Yükseköğretim kurumlarında Enstitülere bağlı lisansüstü eğitimi veren anabilim dalı başkanlıklarında spor eğitimi veren yüksek lisans ve doktora programları mevcuttur (Nacar 2011).

XIV. yy.da başlayan Rönesans ve hümanizm hareketleri beden eğitimi ve sporda, insanın beden ve ruh sağlığını geliştirerek beden terbiye edilmesi fikrini ön plana çıkarmıştır. Bu da 1400'lü yılların sonunda beden eğitiminin Avrupa'da okulların programına alınmasını, 1900'lü yıllarda ise Amerika'da bazı üniversitelerin eğitim ve öğretim programına girmesini sağlamıştır (Kılıç ve ark 2014). 19. Yüzyılın sonunda Amerika'da doğu sahillerindeki eyaletlerde akademilerin ortaya çıkmasıyla akademik beden eğitimi kavramı programlara girmiştir. Bu kurumun kurucuları sağlığın iyi bir yaşamın ön koşulu olduğuna inanmışlardır. Okullarda planlı bir beden eğitimini savunan Avrupalı liderlerin etkisi ile öğrencilerin günlük yaşamlarının fiziksel aktiviteler içermesi sağlanmıştır. Çünkü beden eğitimi etkinlikleri genelde okuldan sonra uygulanıyordu ve bu eğitimi kontrol etmek yerine düzenlenmesi tamamen öğrencilerin kendilerine bırakılmıştı. Beden eğitiminin değerini vurgulayan ve gittikçe büyüyen bir düşünce 1853 yılında Boston'da bir kanuna yansımıştır. Bu kanuna göre ilkokullardaki bütün çocukların her gün belirli bir beden eğitimi sürecine katılması karara bağlanmıştır. İlerleyen zamanlar da antrenörlerin eğitilmiş olmaması nedeniyle bu kanun tam olarak uygulanamamıştır (Heper 2012). Yeni yüzyılla birlikte üniversitelerde beden eğitimi ve spor bölümleri oluşturulmuştur. Ayrıca spor kulüpleri ve spor toplulukları kurulmuştur. Yine üniversiteler bünyesinde atletizm ve dans gibi alanlarda beden eğitimi programının içerisine girmiştir.

Avrupa Birliği (AB) üniversitelerde spora yönelik çeşitli uygulamalarda bulunmuştur. Bunlardan AEHESIS Temetik Ağ Projesi 2007 yılında 29 Avrupa ülkesini temsil eden 86 ortaktan oluşmuştur. Spor Bilimlerinde Avrupa Yükseköğretiminin uyumlu hale getirilmesi amacıyla yürürlüğe konulan bu projede spor ile ilişkili dört alan ("Spor Yönetimi", "Beden Eğitimi Öğretmenliği", "Sağlık ve Zindelik", "Antrenörlük Eğitimi") tanımlanmıştır. Ortak kurumlardan gelen spor eğitim uzmanları, çeşitli toplantı ve konferanslarda oluşturdukları metinlerle, spor eğitiminde yeni müfredatların geliştirilmesine yönelik ortak standartlar belirlemeye çalışmışlardır. Bu çalışmalarda "Bologna Deklarasyonu", "Lizbon Kriterleri", "2010 Eğitim & Öğretim Ajandası" ve "Avrupa Mesleki Sınıflandırma Çerçevesi" rehber

alınmıştır. Tematik Ağ Projesi kapsamında, 15 yönetim grubu proje toplantısı, 4 sektörde (Spor Antrenörlüğü, Beden Eğitimi, Sağlık ve Zindelik, Spor Yönetimi) birkaç alan toplantısı ve 3 konferans düzenlenmiştir (Kaya 2012).

Üniversite spor kulüpleri diğer spor örgütlerinden farklı bir yapıya sahip değillerdir. Bu bağlamda bu örgütlerde, çevreleriyle etkileşim içinde olan “açık sistem”lerdir. Çevreden çeşitli “girdiler” (hammadde, malzeme, insan gücü, bilgi) alır, bunları “işler” ve çevreye “çıktılar” sunarlar. Çevreyle bilgi alışverişi içinde olmayan bir açık sistemden (örgütten) söz etmek olanaksızdır. Spor kulüpleri de toplumsal çevreden bir takım girdileri alıp işleyerek enerjiye dönüştüren ve sonuçta yine çevreye veren açık sistemlerdir. Toplumsal yaşantıda insanların sportif etkinlikleri ve hizmet beklentilerini, önemli ölçüde spordaki temel örgütlenme birimleri olan spor kulüplerinden karşılanmaktadır. Üniversite spor kulüpleri de diğer spor kulüpleri gibi “Gençlik ve Spor Kulüpleri Yönetmeliği” ne tabidir. (Solmaz 2008).

### **1.6.2. Üniversite Öğrencileri ve Spor**

Beden eğitimi ve spor kültürü, insanlık tarihinin her döneminde görülen uygulamaları ile gelişmiş ve günümüzde artık, her düzeyde eğitimin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri bireyin sağlıklı gelişiminde önemli bir işleve sahip olmanın yanı sıra, sosyal ve duygusal gelişim yönünden de olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu etkinlikler, yaratıcılık, liderlik gibi yetenekleri işlevsel hale getirmekte, mücadeleci, azimli, uyumlu, üretken, kararlı, birbirine saygılı ve anlayışlı olma, kurallara uyma, işbirliği yapma, bağımsız davranma, kendini disipline etme, çalışkan ve gayretli olma gibi kişilik özelliklerini geliştirmektedir (Terzi 2011).

Sportif rekreasyon veya rekreatif spor etkinlikleri okul yaşamının bir parçasıdır. Bugün zamanın büyük çoğunluğunu sınıflarda, laboratuvarlarda ya da çalışma masalarında geçiren her öğrencinin rekreatif etkinliklere katılım ihtiyacı vardır. Üniversite gençlerinin boş zamanlarını değerlendirmeleri ve rekreatif etkinliklere katılımları, üniversite eğitimleri sırasında okulların kendilerine sunduğu olanaklar kapsamında yarı örgütlü bir şekilde gerçekleşmekte; bu bağlamda üniversiteler öğrencilerinin resmî eğitimleri dışında kalan zamanlarını iyi bir şekilde değerlendirmeleri için de yönlendirici rol üstlenebilmektedirler (Ekinci ark 2014).

Sporun korku, aşk, öfke gibi coşkuların normal gelişmesine olanak hazırlayan bir gücü vardır. Bireyi bitkin ve yorgun hale düşüren bedensel ve ruhsal yaşamı engelleyen coşku, spor ve hareket yardımıyla giderilir, kişi normal duruma gelir. Spor, karakterini şekillendirir, işbirliği yapmayı öğretir, kişisel disiplini geliştirir, mücadeleyi öğretir, cesareti artırır, saldırganlık dürtülerini, doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir (Oda 2014). Bireylerin toplumsal konumlarına göre kendilerinden beklenen hak ve görevlerdir. Bireyler farklı toplumsal konumlarına göre farklı toplumsal rollere sahip olabilirler. Örneğin üniversitede okuyan bir profesyonel sporcu, sporcu rolü ile birlikte öğrenci rolüne de sahiptir (Koca 2012).

Tutumları etkileyen faktörler; kültürle ilişkili olanlar (cinsiyet, idoller, ilgilerin farklı oluşu), toplum ile ilişkili olanlar (aile, spor deneyimleri, beceri seviyesi, akranlarla ilişkiler, önceki beden eğitimi deneyimler ve sporla ilgili algılar) ve okul ile ilişkili olanlar (öğretmen etkisi) şeklinde sıralanmaktadır (Kangalgil ve ark 2006). Sportif rekreasyon veya rekreatif spor etkinlikleri, müsabakaya dayalı performans sporlarından farklı olarak daha az iddiacı olmayı, kurallara uymayı ve adil olmayı gerektiren olgunluk becerilerini geliştirmeye yöneliktir. Rekreatif amaçlı yapılan fiziksel etkinlikler, sorun çözme becerileri, yeni beceriler öğrenme ve başarı ve başarısızlıkları adına yeni yollar bulmaları için harika olanaklar sağlayabilmektedir (Ekinci ark 2014). Kazanma, başarı, iyi performans gösterme, takım çalışması, eğlenceli katılım birçok orta ve yüksekökol öğrencileri için pozitif beden eğitimi deneyimleri olarak sayılırken, yanlış egzersiz ve yaralanmalarla ilgili deneyimler negatif deneyimleri içermektedir (Kangalgil ark 2006).

Sporun tanıtılması, özellikle bir bireyin sporla ilgilenen ya da sportif aktivitelere katılan ebeveynleri ya da kardeşleri varsa ailenin içerisinde başlamaktadır. Akranların etkisinin sporda erken sosyalleşme tecrübesi sağladığı düşünülür. Kitle iletişim araçları ile bireylerin spora yaklaşması ve rol modelleri olarak hizmet edebilen spor kahramanlarını destekleyerek spor sosyalleşmesinde önemli rol oynamaktadır. Sporda sosyalleşme süreci sportif aktivitelere yakınlık ve sosyoekonomik durum üzerine kurulu farklı sportif aktivitelere katılma fırsatı gibi unsurlar aracılığıyla spora maruz kalma fırsatıyla birleştirilen demografik ve sosyal değişkenler tarafından daha fazla etkilenir (Şahan 2008).

Üniversite öğrencisi, birey olarak kendi gelişimsel sorunları olan bir kişidir. Kendi kimliğini bulma, toplumun ulusal ve evrensel değerlerini benimseme, uyum sağlama ve olgunluğa erişme durumundadır. Bu nedenle başa çıkma çabaları ve psikolojik iyi olma ile ilgili süreçler karşısına çıkmaktadır. Dolayısıyla sosyal yaşama uyum sağlamaları ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirebilmeleri önemli görülmektedir. Bu açıdan üniversite öğrencilerinin ihtiyaçları, problemleri, üniversite ortamına uyum süreçleri, mesleki tutumları, psikolojik hizmetlerden faydalanma imkânları, üniversite psikolojik hizmetler servisinin daha kapsamlı olarak incelenmesi ve sonuçlarının üniversiteye yönelik öğrenci kişilik hizmetleri açısından daha iyi yapılandırılması gerekmektedir (Taşgit 2012).

Bu kapsamda üniversite öğrencisine sosyalleşme ve bu sorunlardan kurtulmada en etkili ilaç spor yapmaktır. Bu açıdan spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerine anket çalışması aşağıdaki bölümlerde incelenmiştir.

## **2. GEREÇ ve YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırma evreni, araştırma örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları, veri toplama süreci ve toplanan verilerin çözümlenmesinde uygulanan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

Bu araştırma sporun, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerinin etkisine anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ve çeşitli demografik (cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, yaş aralığı, gelir durumu, anne-baba mesleği ve bölümler arası) değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere tesadüfi örneklem yöntemi kullanılarak hazırlanan bir çalışmadır.

Bu araştırmada sporun, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenirken cinsiyet, yaş, anne baba eğitim durumu, gelir seviyesi, anne baba mesleği gibi değişkenler açısından sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırma kapsamında incelenmiştir.

### **2.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme**

Araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde okuyan öğrenciler, araştırmanın örneklemini ise 600 kişiden oluşan, Spor Bilimleri, Tıp, Diş Hekimliği, Ziraat, İngiliz Dili Edebiyatı ve Konservatuar bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada toplam 158 kişi spor yapan 442 kişi ise spor yapmayan olarak değerlendirilmeye alınmıştır. Örneklem grubuna ölçekler uygulanırken gönüllük ilkesi esas alınmıştır.

Çalışmalar Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin 07.11.2014 tarih ve 24 nolu etik kurulunda oy birliği ile kabul edilmiştir.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada, katılımcıların bazı kişisel özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan 'kişisel bilgi formu' ile sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için 'Sosyal Kaygı Ölçeği'; (SKÖ) ve öznel iyi oluş düzeylerini belirleyebilmek için 'Öznel İyi Oluş Ölçeği' (ÖİÖ) kullanılmıştır.

### **2.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmanın temel değişkeni olan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olabileceği bazı değişkenlere ait verilerin toplanması için araştırmacı tarafından ‘Kişisel Bilgi Formu’ hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu’nda üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, anne baba eğitim durumuna, gelir durumu, anne baba mesleği ve spor yapıp yapmama durumuna ilişkin sorular bulunmaktadır.

### **2.3.2. Sosyal Kaygı Ölçeği**

Özbay ve Palancı (2002) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşadığı “sosyal kaygı” içerikli sorunları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Üniversite öğrenci popülasyonuna yönelik kullanışlılığa sahip olacak şekilde geliştirilen ölçek, üniversite öğrencilerinin sosyal durumlara uygun becerilerini ve bu durumlarda oluşabilecek kaygılarını ölçebilecek yapıda hazırlanmıştır. Test kriter ve yapı geçerliğine tabi tutulmuştur. Kriter geçerliği için SCL-90 ölçeğinin ilgili beş ölçeği, Rathus atılganlık envanteri ve MMPI testinin Sosyal içedönüklük alt testi kullanılmıştır. Yapı geçerliğine yönelik faktör analizi sonucunda 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. Faktör analizi SPSS FACTOR (SPSS 10.0/WINDOWS) ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizinde faktörlenebilirlik değişik yöntemlerle incelenmiştir. Örneklem uygunluğu ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. KMO örneklem uygunluk katsayısı 0.90, Barlett Sphericity 3644.58 ile  $p < 0.001$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Yapılan ilk faktör analizinde döngüsel metot kullanılarak faktör çözümlemesinin birden büyük öz değerleri grafikleme yöntemiyle (scree-test) maksimum manidar faktör sayısı incelenmiştir. Uygunluk gösteren ve açıklanabilir faktör sayısının üç olduğu belirlenmiştir. Varimax rotasyon faktör çözümlemesinin sonuçlarıyla elde edilen bu üç faktör (1) sosyal kaçınma, (2) kritize edilme kaygısı ve (3) bireysel değersizlik duygusu olarak adlandırılmıştır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans% 32.9 ‘dur (Palancı ve Özbay 2002).

### **2.3.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği**

Dost (2005), tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini ölçmektedir. Öznel iyi oluş ölçeği, yaşam

alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır

**Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geçerliliği:** Ölçeğin geçerliliği birkaç yolla saptanmıştır. İlk olarak faktör analizi çalışması yapılmıştır. İkinci olarak ölçeğin madde toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Üçüncü olarak ölçeğin ayırt ediciliğini tespit etmek amacıyla alt ve üst % 27'lik puan grupları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Faktör analizi çalışmasında ölçeğe ilişkin KMO katsayısı 0,861 bulunmuş olup Barlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak varyansının 0,51 ile 75 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin özdeğeri 1'den büyük 12 faktör verdiği belirlenmiştir. Birinci faktör tek başına toplam varyansın % 24,52'sini açıklamaktadır. Açıklanan toplam varyans ise % 63,83'dür. Maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde 0,30 ile 0,66 arasında değiştiği belirlenmiştir. Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında birinci faktörün 6 maddeden (4, 17, 32, 35, 37, 40), ikinci faktörün 5 maddeden (3, 11, 19, 21, 23), üçüncü faktörün dört maddeden (22, 27, 30, 38), dördüncü faktörün dört maddeden (7, 34, 42, 46), besinci faktörün altı maddeden (5, 8, 12, 14, 16, 31), altıncı faktörün dört maddeden (2, 9, 15, 28), yedinci faktörün dört maddeden (6, 29, 36, 45), sekizinci faktörün üç maddeden (1, 20, 41), dokuzuncu faktörün üç maddeden (18, 39, 43), onuncu faktörün iki maddeden (24, 26), on birinci faktörün üç maddeden (25, 33, 44) ve on ikinci faktörün iki maddeden (10, 13) oluştuğu belirlenmiştir. Maddelerin içerikleri incelenmiş ve sırasıyla faktörlere yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama, olumlu ve olumsuz duygular, amaçlar, kendine güven, iyimserlik, ilgi duyulan etkinlikler, arkadaşlık ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri, başkalarının yaşamına imrenme yaşamın zorluklarıyla baş etme ve karamsarlık isimleri verilmiştir. Diğer yandan testin ayırıcılığını tespit etmek için 46 maddelik ölçeğin 209 kişiye uygulanması ile elde edilen puanların alt ve üst % 27'lik puan grupları ortalamaları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Üst grup puanların ortalaması 207,46; alt grup puanların ortalaması 144,32'dir. Sonuç olarak, gruplar arasında 0,01 hata düzeyinde önemli fark bulunduğu gözlenmiştir.

**Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Güvenirliği:** Ölçeğin güvenirliliği iki yolla saptanmıştır. İlk olarak faktör analizi sonucu geçerli olarak alınan 46 maddenin aynı uygulamadaki verileri kullanılmak suretiyle ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı 0,93 olarak hesaplanmıştır. İkinci olarak test-tekrar test yöntemi uygulanmış



ve pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen güvenilirlik katsayıları ölçeğin, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla güvenle kullanılabileceğini göstermektedir. Bu çalışma kapsamında Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,702 olarak hesaplanmıştır (Dost 2005).

Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Puanlanması: Cevaplama sistemi her ifade için “Tamamen Uygun (5)”, “Çoğunlukla Uygun (4)”, “Kısmen Uygun (3)”, “Biraz Uygun (2)” ve “Hiç Uygun Değil (1)” olarak düzenlenmiş beşli Likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları "5 ile 1" arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26' sı olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35,37, 38, 40, 43 ve 45. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230 olup yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Dost 2005).

#### **2.4. Verilerin Toplanması (Uygulama)**

Araştırmaya katılacak olan örneklem grubuna sosyal kaygı (SKÖ), (Özbay ve Palancı 2002) ve öznel iyi oluş (ÖİÖ), (Dost 2005) ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılara ait verilerin toplanması ocak- şubat ayları arasında gerçekleştirilmiştir. Gerekli izinler alındıktan sonra önceden belirlenen tarihlerde ders hocalarının ve katılımcıların izni ile uygulama yapılmıştır. Veri toplama araçları uygulamaya katılan öğrenci grubuna dağıtıldıktan sonra araştırmanın amacı ve uygulayıcıların vereceği cevaplardaki samimiyetin önemi hakkında öğrenciler bilgilendirilmiştir. Ayrıca veri toplama araçlarını doldurmaya ilişkin yazılı bilgi öğrencilere okunmuştur. Uygulamanın yapılması için süre kısıtlaması yapılmamıştır ortalama olarak 15- 20 dakika sürmüştür.

#### **2.5. Verilerin Analizi**

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16,0 istatistik paket program kullanılmıştır. Elde edilen verilerin karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t testi ve varyans analiz (ANOVA) kullanıldı. Ayrıca, farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Sürekli veriler arasındaki

ilişkinin tespiti ise pearson korelasyon testi ile test edilmiştir. Bu çalışmada hata düzeyi  $p < 0,05$  olarak alınmıştır.

### 3. BULGULAR

Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışma sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

Çizelge 3.1. Araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Değişkenler		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	158	13,12	9,577	-	0,146
	Spor yapmayan	442	14,25	7,881	1,457	
Kritize edilme	Spor yapan	158	13,48	7,630	-	0,009*
	Spor yapmayan	442	15,23	7,075	2,610	
Değersizlik	Spor yapan	158	8,68	6,310	-	0,126
	Spor yapmayan	442	9,57	6,294	1,533	
Sosyal kaygı toplam puanı	Spor yapan	158	35,33	21,517	-	0,055
	Spor yapmayan	442	38,91	19,499	1,925	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	158	157,99	22,601	-	0,001*
	Spor yapmayan	442	151,72	19,264	3,350	

\*P<0,05

Çizelge 3.1. incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapmayanların kritize edilme puanları spor yapanların kritize edilme puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, spor yapmayanların öznel iyi oluş puanlarının spor yapanların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Ayrıca, sosyal kaçınma, değersizlik ve sosyal kaygı toplam puanlarının spor yapan ve yapmayanlarda farklılık göstermediği tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.2. Araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının cinsiyetlere göre karşılaştırılması.

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Kadın	301	14,62	8,480	1,981	0,048*
	Erkek	299	13,27	8,211		
Kritize edilme	Kadın	301	15,10	7,777	1,133	0,258
	Erkek	299	14,43	6,694		
Değersizlik	Kadın	301	9,83	6,689	1,917	0,056
	Erkek	299	8,84	5,863		
Sosyal kaygı toplam puanı	Kadın	301	39,56	21,113	1,953	0,051
	Erkek	299	36,36	18,913		
Öznel iyi oluş	Kadın	301	152,04	21,183	-1,609	0,108
	Erkek	299	154,72	19,451		

\*P<0,05

Çizelge 3.2. incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının cinsiyetlere göre karşılaştırılmasında, kadınların sosyal kaçınma puanları erkeklerin sosyal kaçınma puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının cinsiyetler bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.3. Araştırmaya katılan kadın katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Araştırmaya katılan kadınların spor yapıp yapmama durumu		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	93	14,16	9,049	-	0,527
	Spor yapmayan	208	14,83	8,227	0,633	
Kritize edilme	Spor yapan	93	13,84	7,744	-	0,059
	Spor yapmayan	208	15,67	7,744	1,894	
Değersizlik	Spor yapan	93	8,85	6,571	-	0,090
	Spor yapmayan	208	10,26	6,711	1,701	
Soysal kaygı toplam	Spor yapan	93	36,94	21,222	-	0,150
	Spor yapmayan	208	40,73	21,009	1,444	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	93	156,58	23,255	2,507	0,013*
	Spor yapmayan	208	150,01	19,914		

\*P<0,05

Çizelge 3.3. incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumu karşılaştırıldığında, spor yapan kadınların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan kadınların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, kadın katılımcıların sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.4. Araştırmaya katılan erkek katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Araştırmaya katılan erkeklerin spor yapıp yapmama durumu		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	65	11,63	10,171	-1,831	0,068
	Spor yapmayan	234	13,73	7,540		
Kritize edilme	Spor yapan	65	12,97	7,494	-2,001	0,046*
	Spor yapmayan	234	14,84	6,413		
Değersizlik	Spor yapan	65	8,43	5,958	-0,640	0,523
	Spor yapmayan	234	8,96	5,844		
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	65	33,03	21,891	-1,609	0,109
	Spor yapmayan	234	37,29	17,941		
Öznel iyi oluş	Spor yapan	65	160,02	21,649	2,505	0,013*
	Spor yapmayan	234	153,24	18,578		

\*P<0,05

Çizelge 3.4. incelendiğinde, araştırmaya katılan erkek katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapma ve yapmama açısından karşılaştırıldığında, spor yapan erkeklerin öznel iyi oluş puanları spor yapmayan erkeklerin öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, araştırmaya katılan erkek katılımcılardan spor yapan erkeklerin kritize edilme puanları spor yapmayan erkeklerin kritize edilme puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (P<0,05). Ayrıca, erkek katılımcıların sosyal kaçınma, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.5. Annesi ev hanımı olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Annesi ev hanımı olup spor yapan ve yapmayan öğrenciler		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	117	13,24	9,897	-	0,147
	Spor yapmayan	336	14,58	8,062	1454	
Kritize	Spor yapan	117	13,93	7,440	-	0,031*
	Spor yapmayan	336	15,59	7,037	2,166	
Değersizlik	Spor yapan	117	8,79	6,198	-	0,141
	Spor yapmayan	336	9,78	6,304	1,474	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	117	36,11	21,428	-	0,088
	Spor yapmayan	336	39,80	19,607	1,711	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	117	157,67	23,200	-	0,006*
	Spor yapmayan	336	151,60	19,502	2,753	

\*P<0,05

Çizelge 3.5. incelendiğinde, annesi ev hanımı olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırıldığında, spor yapanların öznel iyi oluş puanları spor yapmayanlara göre öznel iyi oluş puanları bakımından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, annesi ev hanımı olan katılımcılardan spor yapanların kritize edilme puanları spor yapmayanların kritize edilme puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (P<0,05). Ayrıca, annesi ev hanımı olan katılımcıların sosyal kaçınma, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.6. Annesi kamuda çalışan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Annesi kamuda çalışan spor yapan ve yapmayan öğrenciler		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	21	11,95	8,363	-	0,257
	Spor yapmayan	66	14,18	7,624	1,140	
Kritize	Spor yapan	21	10,86	8,113	-	0,058
	Spor yapmayan	66	14,24	6,677	1,919	
Değersizlik	Spor yapan	21	7,14	6,468	-	0,186
	Spor yapmayan	66	9,44	6,990	1,334	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	21	29,95	21,075	-	0,124
	Spor yapmayan	66	37,82	19,948	1,553	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	21	161,43	19,656	2,679	0,009*
	Spor yapmayan	66	148,48	19,166		

\*P<0,05

Çizelge 3.6. incelendiğinde, annesi kamuda çalışan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, annesi ev hanımı olan katılımcıların sosyal kaçınma, kritize, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapma ve yapmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (P>0,05).



Çizelge 3.7. Annesi özel sektörde çalışan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapılıp yapılmama durumuna göre karşılaştırılması.

Annesi özel sektörde çalışan spor yapan ve yapmayan öğrenciler		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	20	13,65	9,184	0,900	0,376
	Spor yapmayan	40	11,60	6,250		
Kritize	Spor yapan	20	13,60	8,055	-	0,927
	Spor yapmayan	40	13,80	7,832		
Değersizlik	Spor yapan	20	9,65	6,839	1,061	0,293
	Spor yapmayan	40	8,05	4,723		
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	20	36,40	22,758	0,611	0,544
	Spor yapmayan	40	33,20	17,084		
Öznel iyi oluş	Spor yapan	20	156,30	22,616	-	0,727
	Spor yapmayan	40	158,08	16,060		

Çizelge 3.7. incelendiğinde, annesi özel sektörde çalışan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının sporun yapılıp yapılmama durumuna göre karşılaştırılmasında, anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).

Çizelge 3.8. Yaşı 18 – 20 yaş aralığında olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Yaşı 18–20 yaş aralığında olan katılımcıların spor yapma durumları	N	Ortalama	Std. Sapma	T	P	
Sosyal kaçınma	Spor yapan	50	12,40	9,621	-	0,066
	Spor yapmayan	140	15,13	8,695	1,851	
Kritize edilme	Spor yapan	50	13,74	7,853	-	0,084
	Spor yapmayan	140	15,86	7,224	1,738	
Değersizlik	Spor yapan	50	9,14	6,020	-	0,347
	Spor yapmayan	140	10,16	6,729	0,942	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	50	35,12	22,027	-	0,104
	Spor yapmayan	140	40,87	21,145	1,633	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	50	155,14	21,471	-	0,207
	Spor yapmayan	140	151,16	18,152	1,265	

Çizelge 3.8. incelendiğinde, yaşı 18 – 20 yaş aralığındaki katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapma ve yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).

Çizelge 3.9. Yaşı 21 – 23 yaş aralığında olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Yaşı 21–23 yaş aralığında olan katılımcıların spor yapma durumları	N	Ortalama	Std. Sapma	T	P	
Sosyal kaçınma	Spor yapan	65	14,48	9,431	-	0,817
	Spor yapmayan	214	14,74	7,484	0,231	
Kritize edilme	Spor yapan	65	13,78	7,438	-	0,080
	Spor yapmayan	214	15,55	6,980	1,760	
Değersizlik	Spor yapan	65	8,62	6,153	-	0,084
	Spor yapmayan	214	10,11	6,044	1,736	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	65	36,85	20,420	-	0,206
	Spor yapmayan	214	40,25	18,460	1,269	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	65	156,26	20,795	-	0,170
	Spor yapmayan	214	152,18	20,970	1,376	

Çizelge 3.9. incelendiğinde, yaşı 21 – 23 yaş aralığındaki katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapma ve yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).

Çizelge 3.10. Yaşı 24 yaş ve üzeri olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Yaşı 24 yaş ve üzeri katılımcıların spor yapma durumları		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	43	11,91	9,712	0,167	0,867
	Spor yapmayan	88	11,66	6,953		
Kritize edilme	Spor yapan	43	12,72	7,781	-	0,589
	Spor yapmayan	88	13,44	6,851		
Değersizlik	Spor yapan	43	8,23	6,955	0,779	0,437
	Spor yapmayan	88	7,34	5,719		
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	43	33,28	22,831	0,206	0,837
	Spor yapmayan	88	32,52	18,077		
Öznel iyi oluş	Spor yapan	43	163,93	25,735	3,330	0,001*
	Spor yapmayan	88	151,50	16,643		

\*P<0,05

Çizelge 3.10. incelendiğinde, yaşı 24 ve üzeri olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapma ve yapmama durumu karşılaştırıldığında, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Bu bağlamda, yaşı 24 ve üzeri olan katılımcıların sosyal kaçınma, kritize, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.11. Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	51	9,29	6,592	-	0,007*
	Spor yapmayan	49	13,20	7,508	2,770	
Kritize edilme	Spor yapan	51	11,53	6,414	-	0,014*
	Spor yapmayan	49	14,90	7,066	2,498	
Değersizlik	Spor yapan	51	6,84	5,266	-	0,254
	Spor yapmayan	49	8,12	5,872	1,148	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	51	27,27	15,847	-	0,010*
	Spor yapmayan	49	36,22	18,304	2,617	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	51	165,41	26,128	3,380	0,001*
	Spor yapmayan	49	149,22	21,428		

\*P<0,05

Çizelge 3.11. incelendiğinde, Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarının spor yapmayan katılımcılarla kıyaslandığında öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan, spor yapan katılımcıların sosyal kaçınma, kritize edilme ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapmayan katılımcıların sosyal kaçınma, kritize edilme ve toplam sosyal kaygı puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (P<0,05). Ayrıca, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve spor yapan öğrencilerin değersizlik puanları ile spor yapmayan katılımcıların değersizlik puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.12. Konservatuar bölümünde okuyan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Konservatuarda okuyan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	22	10,18	7,848	-	0,418
	Spor yapmayan	78	11,74	7,975	0,814	
Kritize edilme	Spor yapan	22	12,32	8,079	-	0,547
	Spor yapmayan	78	13,40	7,210	0,604	
Değersizlik	Spor yapan	22	6,77	6,102	-	0,813
	Spor yapmayan	78	7,08	5,073	0,237	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	22	29,27	19,713	-	0,503
	Spor yapmayan	78	32,35	18,724	0,672	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	22	164,64	17,025	2,462	0,016*
	Spor yapmayan	78	151,81	22,670		

\*P<0,05

Çizelge 3.12. incelendiğinde, Konservatuar bölümünde okuyan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapma ve yapmama durumu açısından karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, Konservatuar bölümünde okuyan katılımcıların, sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.13. Diş Hekimliği Fakültesinde okuyan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Diş Hekimliği Fakültesinde okuyan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	25	18,84	12,392	1,022	0,309
	Spor yapmayan	75	16,69	7,727		
Kritize edilme	Spor yapan	25	14,40	8,765	-	0,323
	Spor yapmayan	75	16,20	7,519		
Değersizlik	Spor yapan	25	10,80	7,805	-	0,365
	Spor yapmayan	75	12,29	6,861		
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	25	44,36	26,683	-	0,932
	Spor yapmayan	75	44,80	20,644		
Öznel iyi oluş	Spor yapan	25	151,52	16,932	2,182	0,032*
	Spor yapmayan	75	143,17	16,444		

\*P<0,05

Çizelge 3.13. incelendiğinde, Diş Hekimliği Fakültesinde okuyan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapanların öznel iyi oluş puanları ile spor yapmayanların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Bu bağlamda, Diş Hekimliği Fakültesinde okuyan katılımcıların, sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.14. Tıp Fakültesinde okuyan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Tıp Fakültesinde okuyan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	27	16,37	10,221	0,036	0,971
	Spor yapmayan	73	16,30	7,661		
Kritize edilme	Spor yapan	27	14,37	8,445	-	0,309
	Spor yapmayan	73	15,96	6,244		
Değersizlik	Spor yapan	27	9,85	6,443	-	0,129
	Spor yapmayan	73	12,03	6,256		
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	27	40,96	23,696	-	0,439
	Spor yapmayan	73	44,48	18,613		
Öznel iyi oluş	Spor yapan	27	144,78	20,855	-	0,036*
	Spor yapmayan	73	153,60	17,496		

\*P<0,05

Çizelge 3.14. incelendiğinde, Tıp Fakültesinde okuyan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, Tıp Fakültesinde okuyan katılımcıların, sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).



Çizelge 3.15. Ziraat Fakültesinde okuyan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Ziraat Fakültesinde okuyan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	28	14,43	8,834	1,121	0,265
	Spor yapmayan	72	12,47	7,425		
Kritize edilme	Spor yapan	28	16,14	6,508	1,179	0,241
	Spor yapmayan	72	14,57	5,784		
Değersizlik	Spor yapan	28	10,25	5,468	2,049	0,043*
	Spor yapmayan	72	7,96	4,842		
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	28	41,11	18,772	1,745	0,084
	Spor yapmayan	72	34,67	15,655		
Öznel iyi oluş	Spor yapan	28	157,68	21,103	-	0,925
	Spor yapmayan	72	158,07	17,709		

\*P<0,05

Çizelge 3.15. incelendiğinde, Ziraat Fakültesinde okuyan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların değersizlik puanları spor yapmayan katılımcıların değersizlik puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, Ziraat Fakültesinde okuyan katılımcıların, sosyal kaçınma, kritize edilme, öznel iyi oluş ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.16. İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde okuyan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

İngiliz Dilinde okuyan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	5	11,60	9,017	-	0,393
	Spor yapmayan	95	14,68	7,779	0,858	
Kritize edilme	Spor yapan	5	14,20	10,035	-	0,610
	Spor yapmayan	95	16,07	7,876	0,512	
Değersizlik	Spor yapan	5	10,00	7,969	0,145	0,885
	Spor yapmayan	95	9,56	6,599		
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	5	36,20	26,546	-	0,698
	Spor yapmayan	95	39,96	20,817	0,389	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	5	158,60	7,436	0,657	0,513
	Spor yapmayan	95	153,44	17,412		

Çizelge 3.16. incelendiğinde, İngiliz Dili bölümünde okuyan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).

Çizelge 3.17. Baba mesleği serbest meslek olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Baba mesleği serbest meslek olan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	55	13,93	11,328	-	0,980
	Spor yapmayan	140	13,96	8,159	0,025	
Kritize edilme	Spor yapan	55	12,29	7,365	-	0,008*
	Spor yapmayan	140	15,64	7,943	2,700	
Değersizlik	Spor yapan	55	8,00	6,245	-	0,112
	Spor yapmayan	140	9,73	7,007	1,597	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	55	34,44	22,921	-	0,164
	Spor yapmayan	140	39,31	21,469	1,399	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	55	154,00	26,470	0,406	0,685
	Spor yapmayan	140	152,66	18,116		

\*P<0,05

Çizelge 3.17. incelendiğinde, Baba mesleği serbest meslek olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların kritize edilme puanları spor yapmayan katılımcıların kritize edilme puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, Baba mesleği serbest meslek olan katılımcıların, sosyal kaçınma, değersizlik, öznel iyi oluş ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.18. Babası kamuda çalışan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Babası kamuda çalışan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	57	12,26	8,863	-	0,024*
	Spor yapmayan	187	15,03	7,829	2,265	
Kritize edilme	Spor yapan	57	13,93	8,237	-	0,188
	Spor yapmayan	187	15,29	6,348	1,320	
Değersizlik	Spor yapan	57	8,47	6,381	-	0,148
	Spor yapmayan	187	9,81	6,013	1,451	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	57	34,77	22,106	-	0,082
	Spor yapmayan	187	39,90	18,466	1,749	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	57	161,35	19,804	4,000	0,000*
	Spor yapmayan	187	149,63	19,246		

\*P<0,05

Çizelge 3.18. incelendiğinde, babası kamuda çalışan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların soysa kaçınma puanları spor yapmayan katılımcıların sosyal kaçınma puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, babası kamuda çalışan katılımcılara ilişkin öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Ayrıca, baba mesleği serbest meslek olan katılımcıların, kritize edilme, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.19. Babası özel sektörde çalışan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Babası özel sektörde çalışan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	46	13,22	8,154	-	0,938
	Spor yapmayan	115	13,32	7,560	0,077	
Kritize edilme	Spor yapan	46	14,35	7,128	-	0,823
	Spor yapmayan	115	14,63	7,096	0,224	
Değersizlik	Spor yapan	46	9,74	6,298	0,719	0,473
	Spor yapmayan	115	8,99	5,824		
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	46	37,09	19,292	0,085	0,933
	Spor yapmayan	115	36,81	18,607		
Öznel iyi oluş	Spor yapan	46	158,61	20,474	1,292	0,198
	Spor yapmayan	115	154,00	20,434		

Çizelge 3.19. incelendiğinde, babası özel sektörde çalışan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).

Çizelge 3.20. Annesi ilkokul mezunu olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Annesi ilkokul mezunu olan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	75	12,99	9,035	-	0,025*
	Spor yapmayan	214	15,50	8,030	2,256	
Kritize edilme	Spor yapan	75	12,92	6,877	-	0,000*
	Spor yapmayan	214	16,50	6,794	3,909	
Değersizlik	Spor yapan	75	8,48	5,686	-	0,014*
	Spor yapmayan	214	10,57	6,441	2,485	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	75	34,52	19,210	-	0,003*
	Spor yapmayan	214	42,33	19,429	3,005	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	75	161,33	23,757	-	0,000*
	Spor yapmayan	214	151,01	18,814	3,806	

\*P<0,05

Çizelge 3.20. incelendiğinde, annesi ilkokul mezunu olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Bu karşılaştırmalarda, spor yapan katılımcıların sosyal kaçınma, değersizlik, kritize edilme ve sosyal toplam puanları spor yapmayan katılımcıların sosyal kaçınma, değersizlik, kritize edilme ve sosyal toplam puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, annesi ilkokul mezunu olan katılımcılara ilişkin öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05).

Çizelge 3.21. Annesi orta öğretim mezunu olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Annesi orta öğretim mezunu olan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	52	13,62	10,413	0,459	0,647
	Spor yapmayan	152	12,98	7,912		
Kritize edilme	Spor yapan	52	15,67	7,677	1,053	0,293
	Spor yapmayan	152	14,41	7,407		
Değersizlik	Spor yapan	52	9,52	6,185	1,363	0,174
	Spor yapmayan	152	8,22	5,823		
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	52	38,96	22,385	1,028	0,305
	Spor yapmayan	152	35,61	19,568		
Öznel iyi oluş	Spor yapan	52	153,58	20,835	0,424	0,672
	Spor yapmayan	152	152,20	20,063		

Çizelge 3.21. incelendiğinde, annesi orta öğretim mezunu katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).

Çizelge 3.22. Annesi üniversite mezunu olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Annesi üniversite mezunu olan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	31	12,61	9,670	-	0,696
	Spor yapmayan	76	13,26	6,881	0,392	
Kritize edilme	Spor yapan	31	11,16	8,552	-	0,165
	Spor yapmayan	76	13,30	6,561	1,398	
Değersizlik	Spor yapan	31	7,74	7,831	-	0,235
	Spor yapmayan	76	9,47	6,349	1,194	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	31	31,19	24,872	-	0,282
	Spor yapmayan	76	35,87	18,107	1,082	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	31	157,32	21,932	-	0,287
	Spor yapmayan	76	152,78	19,064	1,071	

Çizelge 3.22. incelendiğinde, annesi üniversite mezunu katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).



Çizelge 3.23. Babası ilkokul mezunu olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Babası ilkokul mezunu olan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	42	13,57	9,415	-	0,160
	Spor yapmayan	114	15,70	7,934	1,413	
Kritize edilme	Spor yapan	42	12,62	6,278	-	0,000*
	Spor yapmayan	114	16,75	6,409	3,594	
Değersizlik	Spor yapan	42	8,43	5,260	-	0,063
	Spor yapmayan	114	10,46	6,281	1,872	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	42	34,86	18,246	-	0,021*
	Spor yapmayan	114	42,58	18,387	2,331	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	42	157,55	20,408	-	0,009*
	Spor yapmayan	114	148,75	17,610	2,648	

\*P<0,05

Çizelge 3.23. incelendiğinde, babası ilkokul mezunu olan katılımcılara ilişkin kritize edilme, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Bu karşılaştırmalarda, spor yapan katılımcıların kritize edilme ve sosyal toplam puanları spor yapmayan katılımcıların kritize edilme ve sosyal toplam puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, babası ilkokul mezunu olan katılımcılara ilişkin öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Ayrıca, babası ilkokul mezunu olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma ve değersizlik puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.24. Babası orta öğretim mezunu olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Babası orta öğretim mezunu olan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	53	12,40	9,293	-	0,491
	Spor yapmayan	150	13,31	7,959	0,689	
Kritize edilme	Spor yapan	53	13,79	7,362	-	0,389
	Spor yapmayan	150	14,77	6,949	0,864	
Değersizlik	Spor yapan	53	8,79	6,458	0,480	0,632
	Spor yapmayan	150	8,33	5,816		
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	53	34,79	21,079	-	0,618
	Spor yapmayan	150	36,35	18,976	0,500	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	53	160,26	25,711	2,089	0,038*
	Spor yapmayan	150	152,73	21,386		

\*P<0,05

Çizelge 3.24. incelendiğinde, babası orta öğretim mezunu olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Buna karşın, babası orta öğretim mezunu olan katılımcılara ilişkin öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05).

Çizelge 3.25. Babası üniversite mezunu olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Babası üniversite mezunu olan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	63	13,43	10,025	-	0,580
	Spor yapmayan	178	14,11	7,689	0,553	
Kritize edilme	Spor yapan	63	13,79	8,672	-	0,460
	Spor yapmayan	178	14,64	7,470	0,741	
Değersizlik	Spor yapan	63	8,75	6,891	-	0,184
	Spor yapmayan	178	10,04	6,557	1,333	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	63	36,10	24,054	-	0,405
	Spor yapmayan	178	38,71	20,350	0,834	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	63	156,38	21,366	-	0,200
	Spor yapmayan	178	152,78	18,275	1,284	

Çizelge 3.25. incelendiğinde, babası üniversite mezunu olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).

Çizelge 3.26. Gelir seviyesi 800 – 1500 TL arası olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Gelir seviyesi 800 – 1500 TL arası olan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	39	11,97	8,806	-	0,101
	Spor yapmayan	137	14,26	7,297	1,648	
Kritize edilme	Spor yapan	39	13,03	6,106	-	0,006*
	Spor yapmayan	137	16,01	5,788	2,811	
Değersizlik	Spor yapan	39	7,54	5,812	-	0,074
	Spor yapmayan	137	9,38	5,607	1,795	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	39	32,28	18,440	-	0,022*
	Spor yapmayan	137	39,47	16,734	2,315	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	39	165,87	19,795	5,133	0,000*
	Spor yapmayan	137	147,69	19,432		

\*P<0,05

Çizelge 3.26. incelendiğinde, gelir seviyesi 800 – 1500 TL arası olan katılımcılara ilişkin kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Bu karşılaştırmalarda, spor yapan katılımcıların kritize edilme, değersizlik ve sosyal toplam puanları spor yapmayan katılımcıların kritize edilme, değersizlik ve sosyal toplam puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur (P<0,05). Buna karşın, gelir seviyesi 800 – 1500 TL arası olan katılımcılara ilişkin öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Ayrıca, gelir seviyesi 800 – 1500 TL arası olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05).

Çizelge 3.27. Gelir seviyesi 1501 – 3000 TL arası olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Gelir seviyesi 1501 – 3000 TL arası olan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	64	14,39	10,396	-	0,443
	Spor yapmayan	194	15,36	8,157	0,768	
Kritize edilme	Spor yapan	64	14,64	8,185	-	0,245
	Spor yapmayan	194	15,95	7,695	1,165	
Değersizlik	Spor yapan	64	9,66	6,229	-	0,484
	Spor yapmayan	194	10,31	6,611	0,700	
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	64	39,00	22,711	-	0,404
	Spor yapmayan	194	41,55	20,665	0,835	
Öznel iyi oluş	Spor yapan	64	154,33	25,595	0,716	0,475
	Spor yapmayan	194	152,20	18,785		

Çizelge 3.27. incelendiğinde, gelir seviyesi 1501 – 3000 TL arası olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).

Çizelge 3.28. Gelir seviyesi 3001 TL ve üzeri olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılması.

Gelir seviyesi 3001 TL ve üzeri olan katılımcılar		N	Ortalama	Std. Sapma	T	P
Sosyal kaçınma	Spor yapan	55	12,45	9,092	0,123	0,903
	Spor yapmayan	111	12,29	7,771		
Kritize edilme	Spor yapan	55	12,45	7,876	-	0,656
	Spor yapmayan	111	12,99	6,971		
Değersizlik	Spor yapan	55	8,35	6,673	-	0,876
	Spor yapmayan	111	8,51	6,410		
Sosyal kaygı toplam	Spor yapan	55	33,22	21,858	-	0,913
	Spor yapmayan	111	33,59	19,686		
Öznel iyi oluş	Spor yapan	55	156,67	19,560	0,252	0,801
	Spor yapmayan	111	155,87	19,073		

Çizelge 3.28. incelendiğinde, gelir seviyesi 3001 TL ve üzeri olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ).

#### 4. TARTIŞMA

Sporun, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışma sonucunda;

Araştırmaya katılan katılımcılardan spor yapmayanların kritize edilme puanları spor yapanların kritize edilme puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ).

Spor yapmayanların öznel iyi oluş puanlarının spor yapanlardan düşük olduğu tespit edilmiştir ( $P<0,05$ ). Ayrıca, sosyal kaçınma, değersizlik ve sosyal kaygı toplam puanlarının spor yapan ve yapmayanlarda farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.1).

Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyet bakımından karşılaştırması sonucunda, kadınların sosyal kaçınma puanları erkeklerin sosyal kaçınma puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Buna karşın, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının cinsiyetler bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.2)

Gümüş (2002)'ün yapmış olduğu araştırmalarda sosyal kaygının cinsiyete göre değişmediği sonucuna varılmıştır. Başka bir araştırmada da kültürel etkenlerin cinsiyet açısından, öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaştırabileceği belirtilmiştir ve araştırmanın sonucuna paralel olarak kız öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamaları, erkek öğrencilerin ortalama puanlarından yüksek çıkmış ve anlamlı fark olmadığı Tuzgöl ve Dost (2004) tarafından belirtilmiştir.

İzgiç ve ark (2000) yaptığı çalışmada ise; üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada kadınlarda sosyal kaygı yaygınlığı %8,9 erkeklerde ise % 7,1 olarak bildirilmiştir. Sosyal kaygının kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğünü ortaya koyan çalışmaların yanı sıra erkeklerde daha fazla olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır.

Bu araştırma elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Sosyal kaygı bakımından cinsiyetler arasında herhangi bir farklılık bulunamamasının; araştırmaya dahil olan öğrencilerin aynı üniversitede okuyan öğrenciler olmasından ve bu bağlamda, benzer sosyal faaliyetlerde bulunma, benzer sosyal alanlara sahip olma, aynı kültürel ortamda yaşama gibi nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada spor yapan kadınların öznel iyi oluş puanları, spor yapmayan kadınlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Buna karşın, kadın katılımcıların sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.3).

Annesi ev hanımı olan ve spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş ve kritize edilme puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Ayrıca, annesi ev hanımı olan katılımcıların sosyal kaçınma, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3,5).

Çalışmada spor yapan erkeklerin öznel iyi oluş puanları spor yapmayan erkeklerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Spor yapan erkeklerin kritize edilme puanları ile spor yapmayan erkeklerin puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Ayrıca, erkek katılımcıların sosyal kaçınma, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3,4).

Aydiner (2011)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre katılımcıların cinsiyet özellikleri genel öz-yeterlik düzeylerini etkilemektedir. Erkeklerin genel öz-yeterliği, kadınlarınkine nazaran yüksektir. Bunun sebebi olarak toplumumuzda erkek bireylerin yanlış anlaşılma korkusu olmadan daha rahat hareket edebilmeleri, sosyal çevrelere girmede kadınlara nazaran daha girişken olmaları gösterilebilir. Literatürde bulunan bu sonuç erkeklerin öz-yeterlik açısından kadınlara göre biraz daha avantajlı durumda olduğunu göstermektedir.

Varol (1990)'nın yaptığı çalışmada annenin eğitim düzeyine göre değersizlik duygusunun farklılaşmamasında, annelerin çocuklarını daha çok sosyal ilişkiler bağlamında etkilemelerinin ve genellikle değer verme noktasında çocuklarının bu ihtiyacını karşılıyor olmalarının etkili olduğu düşünülmektedir.

Yapılan bu çalışma tezin bulgularını destekler nitelikte bir çalışmadır.



Katılımcıların, annesi kamuda çalışan ve spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ; Çizelge 3.5). Annesi ev hanımı olan katılımcıların sosyal kaçınma, kritize, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.6.).

Çalışmada, annesi özel sektörde çalışan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.7.).

Yaş değişkenine göre, 18 – 20, 21-23 yaş aralığındaki katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.8-3.9).

Eryılmaz (2011) araştırmasında katılımcıların yaş değişkeni ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. 14-17 yaş ve 26-45 yaş katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri 19-25 yaş arasındaki katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinden yüksek bulunmuştur.

Yaşı 24 ve üzeri olan katılımcılara spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Buna karşın, yaşı 24 ve üzeri olan katılımcıların sosyal kaçınma, kritize, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.10.).

Konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, Blanchflower ve Oswald (2008) Amerikalı, Batı Avrupalı, Doğu Avrupalı, Asyalı ve Latin Amerikalı yetişkinler üzerinde yaptıkları araştırmada öznel iyi oluşun en düşük seviyeye orta yaşlarda ulaştığını, ergenlik ve ileri yetişkinlik çağlarındaki insanların, orta yetişkin insanlardan öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Diener ve ark (1999) 40 ülkede yaptıkları araştırmada yas ve öznel iyi oluşun öğelerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda olumlu duygulanım yaş ile birlikte

düşüş gösterirken, yaşam doyumunda yaş ilerledikçe çok büyük olmayan artışlar olmuştur.

Bu araştırmanın sonuçlarına paralel olarak Şahin (2011) 312 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin yaş değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığını bulmuştur. Araştırma ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında farklı sonuçlarında var olduğu da gözlemlenmiştir.

Bu araştırmalar elde edilen bulgularla örtüşmektedir.

Araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan katılımcıların öznel iyi oluş, sosyal kaçınma, kritize edilme ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Ayrıca, Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan, spor yapan katılımcıların değersizlik puanları ile spor yapmayan katılımcıların değersizlik puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.11. ).

Çalışmada, konservatuar bölümünde okuyan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Konservatuar bölümünde okuyan katılımcıların, sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.12. ).

Araştırmada, Diş Hekimliği Fakültesinde okuyan katılımcıların spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Diş Hekimliği Fakültesinde okuyan katılımcıların, sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.13.).

Çalışmada, Tıp Fakültesinde okuyan katılımcıların spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Tıp Fakültesinde okuyan katılımcıların, sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama

durumuna göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.14. ).

Ziraat Fakültesinde okuyan katılımcıların spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların değersizlik puanları spor yapmayan katılımcıların değersizlik puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Ziraat Fakültesinde okuyan katılımcıların, sosyal kaçınma, kritize edilme, öznel iyi oluş ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.15. ).

Çalışmada, İngiliz Dili bölümünde okuyan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.16. ).

Baba mesleği serbest meslek olan katılımcıların spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların kritize edilme puanları spor yapmayan katılımcıların kritize edilme puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Baba mesleği serbest meslek olan katılımcıların, sosyal kaçınma, değersizlik, öznel iyi oluş ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.17. ).

Araştırmada, babası kamuda çalışan katılımcıların spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların soysa kaçınma puanları spor yapmayan katılımcıların sosyal kaçınma puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Buna karşın, babası kamuda çalışan ve spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Ayrıca, baba mesleği serbest meslek olan katılımcıların, kritize edilme, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.18.).

Araştırmada, babası özel sektörde çalışan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor

yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.19. ).

Çalışmada, annesi ilkokul mezunu olan katılımcıların spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, spor yapan katılımcıların sosyal kaçınma, değersizlik, kritize edilme ve sosyal toplam puanları spor yapmayan katılımcıların sosyal kaçınma, değersizlik, kritize edilme ve sosyal toplam puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Annesi ilkokul mezunu olan spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ; Çizelge 3.20. ).

Üniversite öğrencilerinde, annesi orta öğretim ve üniversite mezunu katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.21.22 ).

Gümüş (2000) tarafından yapılan çalışmada anne eğitim durumu ile çocukların sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu, annesi yüksek okul mezunu olan çocukların kaygı düzeylerinin düşük olduğunu belirlemiştir.

Fayhout ve ark (2005) yapmış oldukları araştırmada ise, anne eğitim düzeyinin sosyal kaygıyı yordayan bir değişken olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Literatür de yer alan bu bilgiler konu ile ilgili farklı sonuçların olduğunu verilerin çeşitlilik gösterdiğini vurgulamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin, babası ilkokul mezunu olan katılımcılara ilişkin kritize edilme, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $P<0,05$ ). Babası ilkokul mezunu olan spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Ayrıca, babası ilkokul mezunu olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma ve değersizlik puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.23. ).

Çalışmada, babası orta öğretim mezunu olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapıp-

yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ). Babası orta öğretim mezunu olan katılımcıların, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ) (Çizelge 3.24.).

Araştırmada, babası üniversite mezunu olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.25.).

Dereli ve Koçak'ın (2001) yapmış oldukları araştırmada da kişilerin kendilerini ifade etme tarzlarında babalarının eğitim düzeyinin etkili olmadığı ortaya konulmuştur.

Yapılan bu çalışma tezin bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmada, gelir seviyesi 800 – 1500 TL arası olan spor yapan katılımcıların kritize edilme, değersizlik ve sosyal toplam puanları spor yapmayan katılımcıların kritize edilme, değersizlik ve sosyal toplam puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Buna karşın, gelir seviyesi 800 – 1500 ve TL arası olan, spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş puanları spor yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Ayrıca, gelir seviyesi 800 – 1500 TL arası olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ) (Çizelge 3.26. ).

İzgiç ve ark (2000)'nın yaptıkları çalışmada, ekonomik seviyesi düşük olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin, ekonomik seviyesi yüksek olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bunun sebebi olarak, ailesinin gelir durumu düşük olan öğrencilerin, bu yetersizlikten dolayı bulunduğu çevredeki imkanlardan daha az yararlanabilmesi, belirli bir sosyal çevrenin dışına çıkamamaları ve almak istedikleri şeyleri maddi yetersizlikten ötürü temin edemedikleri ve bu sebepten de görünüş kaygısı düzeylerinin, ailesinin gelir seviyesi yüksek kişilere oranla daha yüksek çıkıyor olması gösterilebilir.

Tuzgöl ve Dost (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öznel iyi oluş düzeylerinin gelir düzeyi üst ve orta olanların, alt gelir durumu olanlardan yüksek olduğunu bulmuştur. Aydın (2011)'in Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, ailenin sosyo-ekonomik durumu ile öğrencinin genel öz yeterliği arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtilmiş ve bu tezin bulgularını destekler nitelikte sonuçlar elde etmiştir.

Çalışmada, gelir seviyesi 1501 – 3000 TL, 3001 TL ve üzeri arası olan katılımcılara ilişkin sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik, toplam sosyal kaygı ve öznel iyi oluş puanlarının spor yapıp-yapmama durumuna göre karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ; Çizelge 3.27 ve 3.28). Literatürde yer alan çalışmalar bulunan bulgularla örtüşürken, bazı farklılık taşıyan sonuçlara da ulaşılmıştır.

Ferrer-i ve Carbonell (2005) 16000 Alman vatandaşı ile yaptığı araştırmada ailenin gelir durumu ile öznel iyi oluş düzeylerini araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre gelir düzeyi yüksek olan vatandaşların, gelir düzeyi düşük olanlara göre öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı derecede yüksektir. Bu bulguların aksine Diener, Sandvik, Seidlitz ve Diener (1993) Amerikalı 14407 yetişkin ile yaptıkları araştırmada gelir düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını saptamışlardır.

## 5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak; sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine olumlu etkisi olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmanın verileri doğrultusunda sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerini olumlu olarak etkilediği görülmektedir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerini sporun olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

Bu bağlamda üniversitelerde;

-Üniversitelerde spor faaliyetleri teşvik edilerek bunlardan geniş kitlelerin istifade etmesine çalışılmalı,

- Üniversitelerin öğrencileri spora teşvik edici sportif alanların artırılması ve spor tesislerine gereken önemin verilmesi,

- Üniversitelerde çalışan spor eğitmenlerinin artırılması,

- Bazı üniversitelerde seçmeli ders olarak okutulan spor dersinin, üniversite gençliği tarafından önemi idareciler tarafından bilinerek, üniversitelerin tüm bölümlerinde, spor derslerinin seçmeli ders olarak konulması,

- Özellikle üniversitelerin birinci sınıflarına kayıt yaptıran öğrencilere, o üniversitenin spor imkanları tanıtılmalı ve bunlardan öğrencilerin nasıl yararlanabilecekleri anlatılmalıdır.

- Aileler spor ve yararları konusunda bilinçlendirilmelidir.

- Sportif etkinlikler medya tarafından ele alınmalı, gençler medya aracılığıyla spora özendirilmelidir.

Yukardaki maddelere gereken önem verildiği takdirde üniversite öğrencilerinin, dolayısıyla ülke gençlerinin psikolojik açıdan sağlıklı bireyler olması yaşamdan doyum alması, mutlu insanlar yetiştirmede önem arz etmektedir.

## 6. KAYNAKLAR

- Akça F, Şahin G ve Vazgeçer B, 2011. Üniversite Öğrencilerinin Kendilik Algıları, Gestalt Temas Biçimleri ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 7, Sayı 1, Haziran
- Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994. Mental Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal El Kitabı, 4. Baskı (DSM-IV-TR), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, (Çev: Erturğül Köroğlu), Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Ateş F, 2014. İlkokul ve Orta öğretim Öğretmenlerinin Değerler Eğitimi ve Uygulamalarına Yönelik Görüşleri Üzerine Nitel Bir Araştırma, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayan A, Ünsar AS ve Dinçer D, 2013. Mavi Yakalı İşgörenlerin Sosyal Kaçınma Ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi: Tekstil Sektöründe Bir Uygulama, CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:11, Sayı:1, Nisan
- Ayberk A, 2011. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla.
- Aydiner B, 2011. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Aydoğdu B, 2013. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Kaygı Duyarlılığı ve Madde Kullanım Durumları, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon: Yüksek Lisans Tezi.
- Baltacı Ö, 2010. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Bayhan PS, Artan İ, 2005. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bayramkaya E, Fevziye T, Cengiz Ö, 2005. Ergenlerde Sosyal Fobi ile Depresyon, Öz kavram, Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, Sayı:15, ss.165-173.
- Berkun OE, 2003. Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları, 2. Baskı, Ankara: Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları, Yayın No: 7.
- Bilgin V, 2009. Türkiye’de Üniversite Sorunu ve Üniversite Çalışanları Üzerine Bir Araştırma, Ankara: Türk Eğitim-Sen Yayını.
- Blanchflower DG, Oswald AJ, 2004. Well-Being Over Time in Britain and The USA, Journal of Public Economics, 88, 7-8, 1359-1386,
- Budak S, 2013. Psikoloji Sözlüğü, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger JM, 2006. Kişilik (Çev: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu), 1. Basım, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Büyük Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts)
- Büyüköztürk Ş, 1997. Araştırmaya Yönelik Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi, Eğitim Yönetimi, Yıl:3, Sayı:4, Güz, ss.453-464.
- Canoğulları Ö, 2014. İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Ceylan H, 2011. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordanması, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir: Yüksek Lisans Tezi.
- Çağdaş A, Seçer Z, 2005. Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlaki Gelişim, Ed: Ramazan Arı, Konya: Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesini Yaşatma ve Geliştirme Vakfı Yayınları
- Çağlar M, Dinçyürek S, Arsan N, 2012. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:43, ss.106-116.



- Çakır S, 2010. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Bursa.
- Çiftçi F, 2005. İlköğretim 4. Sınıf Matematik Dersi İçin Oyunla Öğretim Yöntemiyle Düzenlenen Öğrenme Ortamının Altı Basamaklı Doğal Sayılarda Dört İşlem Kazanımına Etkisi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi
- Davison CG, 1997. Anormal Psikoloji, (Çev: İhsan Dağ) 7. Basım, Türk Psikoloji Derneği Yayınları, Ankara.
- Davison GC, Neale JM, 2004. Anormal Psikoloji, Çev: İhsan Dağ, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını.
- Dereli E, Koçak N, 2001. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden 4-6 Yas Arasındaki Çocukların İfade Edici Dil Düzeylerinin Bakım Tarzı ve Anne- Baba Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi (Konya İli Örneği), Selçuk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi: 245-253.
- Diener E, Sandvik E, Seidlitz L, Diener M, 1993. The Relationship Between Income And Subjective Well-being: Relative or Absolute? Social Indicators Research, 28, 195-223.
- Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL, 1999. Subjective wellbeing: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, 276-302.
- Dilbaz N, 1997. Sosyal Fobi, Psikiyatri Dünyası, Sayı:1, ss.18-24
- Doğramacı İ, 2007. Türkiye’de ve Dünya’da Yüksek Öğretim Yönetimi, Ankara: Meteksan Basım.
- Dost MT, 2004. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi. H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Ekinci NE, 2014. Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi, Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt:1, Sayı:1, ss. 1-13.
- Eren GA, 2000. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt:33, Sayı:1-2, ss.99-108.
- Eren GA, 2002. Sosyal Kaygıyla Basa Çıkma Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora
- Eriş Y ve İkiz FE, 2013. Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri, Turkish Studies, Volume 8/6 Spring 2013, p. 179-193
- Erkal ME, Güven Ö, Ayan D, 1998. Sosyolojik Açından Spor, İstanbul: Der Yayınları.
- Eryılmaz A, 2011. Öznel iyi oluşun cinsiyet, yas grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.
- Fayhout M, Tignol J, Swendsen J, Grabot D, Aouizerate B, 2005. Social Phobia, Fear of Negative Evaluation and Harm Avoidance, *European Psychiatry*: 21:1-5.
- Fidanoğlu O, 2006. Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Filiz Z, 2010. Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 4, Sayı 3,
- Gençtan E, 1999. İnsan olmak, 20. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, s:86.
- Gençtan E, 2006. Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Gizir CA, 2005. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Problemleri Üzerine Bir Çalışma, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:1, Sayı:2.
- Görkemli HN, 2000. Üniversiteler ve Kent Ekonomisi, Konya: Çizgi Kitabevi.
- Güçlü M, 2000. Kulüplerde Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Problemleri ve Beklentilerinin Belirlenmesi (Ankara İli Örneği), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.

- Gültekin BKve Dereboy İF, 2011. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri
- Gümüş E, 2000. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle İlişkinin İncelenmesi *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* Cilt:33 Sayı: 1-2.
- Gümüş E, 2002 . *Sosyal Kaygıyla Basa Çıkma Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Günay D, 2004. Üniversitenin Neliği, Akademik Özgürlük ve Üniversite Özerkliği, First International Congress on University Education, Perspectives on University Education in the 21st Century, May 27-29, İstanbul: Fatih Üniversitesi.
- Gündoğdu R, Yavuzer Y, 2012. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl:12, Sayı:23, Haziran, ss.115-131.
- Heimberg RG, Hope DA, Rapee RM, ve Bruch MA, 1988. The Validity of The Socialavoidanceand Distress Scaleand The Fear of Negative Evaluation Scale With Social Phobic Patients, Behaviour ReseachTheraphy.
- Heper E, 2012. Spor Bilimleri ile İlgili Kavramlar ve Sporun Tarihsel Gelişimi, Spor Bilimlerine Giriş, Ed: Hayri Ertan, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- İşık E, 1996. Anksiyete Bozuklukları; Somatomorf Bozukluklar, Disosiyatif Bozuklukları, Yapay Bozukluklar, Kent Matbaası, Ankara, s:58.
- İzgiç F, Akyüz G, Doğan O, Kuğu N, 2000. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4):207-214.
- Kangalgil M, Hünük D ve Demirhan G, 2006. İlköğretim, Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması, *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 17, Sayı:2
- Kanlı E, 2011. Üstün Zekâlı Ve Normal Ergenlerin Mükemmeliyetçilik, Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı: 33,
- Kara Ö, 2009. Yükseköğretimde Barınma Sorunu Türkiye’de Öğrenci Yurtları ve Dünyadan Örnekler, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya: Yüksek Lisans Tezi.
- Karakaş Y, 2008. Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Muğla.
- Karakütük K, 2002. Öğretim Üyesi ve Bilim İnsanı Yetiştirme (Lisansüstü Öğretimin Planlanması), Ankara: Anı Yayıncılık.
- 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*, Sayı:18, ss.208-225.
- Kılıç EÖ, 1999. Sosyal Fobi Etiyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Model, *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, Cilt: 52, Sayı:1, ss.45-51
- Kılıç MN, Özbayraktar F, Yücel E, 2014. Beden Eğitimi ve Spor Tarihi, Ankara: Milli Eğitim Yayınları.
- Koca C, 2012. Sporda Sosyo-Kültürel Boyutlar, Spor Bilimlerine Giriş, Ed: Hayri Ertan, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Koyuncu A, 2012. Sosyal Fobi, İstanbul: Liman Yayınları.
- Küçük V ve Koç H, 2004. Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 10, ss.131-141.
- Levent BA, Uğuz Ş ve Aydın H, 2006. Sosyal Fobi: Etiyoloji, Klinik Gidiş, Komorbidite ve Tedavisi, *Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Dergisi Psikiyatri*, s:26.
- Manav F, 2011. Kaygı Kavramı, *Toplum Bilimleri*, Ocak-Haziran, Cilt:5, Sayı:9, ss.201-211.
- MEB, 2012. Hemşirelik: Ruh Sağlığı ve Hastalıklarına Giriş, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.

- Nacar E, 2011. Türk Spor Eğitiminde Spor Tesislerinin Yeterlilik Düzeylerinin Belirlenmesi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, Doktora Tezi
- Oda B, 2014. 11-13 Yaş Grubundaki Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin İyimserlik İle Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Samsun.
- Osmanoğlu DE ve Kaya Hİ, 2013. Öğretmen Adaylarının Yükseköğretime Dair Memnuniyet Durumları İle Özel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi Örneği,
- Özen Y, 2010. Kişisel Sorumluluk Bağlamında Özel Ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme), T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, Cilt:2, Sayı:4
- Özgüven İE, 1992. Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Başetme Yolları, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:7.
- Öztürk A, Anılan H, Girmen P ve Şentürk İ, 2005. Trafik Polislerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri, (Eskişehir İl Örneği), Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir Bildiri No: 507, s:3.
- Özübek T, 2010. Gençlerin Tüketim Davranışlarında Televizyonun Yönlendirici Rolü: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Yapılan Bir Araştırma, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Palancı M ve Özbay Y, 2002. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyetenin Kontrol Algısı, Sosyal Öz Yeterlilik, İncinebilirlik ve Başa Çıkma Davranışları ile Yordanabilirliği, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi.
- Palancı M, 2004. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Sorunlarını Açıklamaya Yönelik Bir Model Çalışması, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya
- Sahin GN, 2011. “Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Özel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması”. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Solmaz DY, 2008. Öğretmen Adaylarının Özel İyi Oluş Düzeyleri: Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Bir Araştırma, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 7, Sayı: 35,
- Stephan WG, 1999. Anxiety in Intergroup Relations: A Comparison of Anxiety/Uncertainty Management Theory and Integrated Threat Theory, int. J. Intercultural Rel.
- Sungur MZ, 1997. Fobik Bozukluklar, Psikiyatri Dünyası, Sayı:1, ss.5-11.
- Sübaşı G, 2010. Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Akran İlişkilerinin Psikobiyolojik Sosyal Kaygı Modeline Göre Sınanması, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: VII, Sayı: II, ss.52-68.
- Şahan H, 2008. Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü, KMU İİBF Dergisi, Yıl:10 Sayı:15 Aralık
- T.C. Sağlık Bakanlığı, 2008. Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi: Ruh Sağlığı Modülleri, Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü.
- Taşgıt MS, 2012. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Karaman.
- TDK 2015.
- Telef BB, 2013. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:28, Sayı:3, ss.374-384
- Trekli S, 2012. Spor Psikolojisi, Spor Bilimlerine Giriş, Ed: Hayri Ertan, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Terzi G, 2011. 13-18 Yaşlar Arası Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Görme Engelli Öğrencilerin Kendini Kabul Düzeylerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Tilki F, 2011. Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Topluma Hizmet Uygulamaları Dersini Algılama Düzeyleri (Sakarya İli Örneği), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, Yüksek Lisans Tezi
- Toplu E, 2013. Üstün Yetenekli Ergenlerde Görülen Mükemmeliyetçi Tutumlar Ve Problem Çözme Becerilerinin Psikolojik İyilik Hali İle İlişkisi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara: Yüksek Lisans Tezi
- Tural Ü, 2013. Anksiyete Bozuklukları, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Kocaeli: Ders Notları.
- Tuzgöl DM, 2004. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi, Ankara: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Tuzgöl DM, 2005. Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.
- Tuzgöl DM, 2007. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:2, Sayı:22, ss.132-143
- Tükel R, 2002. Panik Bozukluğu, Klinik Psikiyatri, Sayı:3, ss.5-13
- Türkçapar MH, 1999. Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı, Klinik Psikiyatri, Sayı:2, ss.247-253
- Türkdoğan T, Duru E, 2012. Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Temel İhtiyaçların Karşılansının Rolü, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, Cilt:12, Sayı:4, ss.2429-2446.
- Ümmet D, 2007. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Varol Ş, 1990. Lise Son Sınıfı Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.
- Yetim Ü, 2001. Topludan Bireye Mutluluk Resimleri. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yılmaz SD, 2014. Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri: Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Bir Araştırma, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt:7, Sayı:35, ss.651-657.
- Yurtsever Z, 2011. Üniversite Gençlerinde Riskli Davranışlar, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Kayseri.
- Zorbaz O, 2013. Lise Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

## 7. EKLER

### EK 1: Etik Kurul Kararı

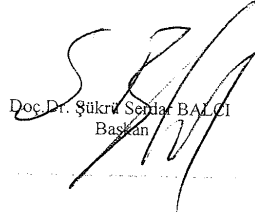



T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU  
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı

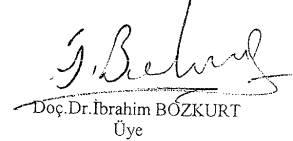
Karar Sayısı: 2014/24

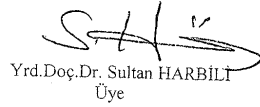
Sayın: **Doç.Dr. Mehibe AKANDERE**  
Selçuk Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
Selçuklu/KONYA

“Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi” tez projesi öneriniz incelenmiş ve Yüksekokulumuz Girişimsel Olmayan Etik Kurul Yönergesine uygunluğuna oy birliği / çokluğu ile karar verilmiştir.

  
Doç.Dr. Şükri Semih BALCI  
Başkan

  
Doç.Dr. Erkan Fatuk ŞİRİN  
Üye

  
Doç.Dr. İbrahim BOZKURT  
Üye

  
Yrd.Doç.Dr. Sultan HARBİLİ  
Üye

  
Doç.Dr. Serkan REVAN  
Raportör

- 1- Etik kurul kararları Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu "Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Yönergesi"ne göre verilmektedir.
- 2-Etik kurul kararları danışma niteliğindedir, üyeler projeler hakkında verdikleri kararlardan dolayı idari ve cezai sorumluluk taşımaz.
- 3-Projenin yürütülmesi sırasında oluşacak olumsuzluklarda proje yürütücülerini sorumlüdür.

**EK 2: Kişisel Bilgi Formu**

**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**Adı Soyadı :**

**Cinsiyeti :**

**Yaşı :**

**Bölüm :**

**Kardeş Sayısı; 1 - 2 ; ( ) 3 - 4; ( )5 ve Üzeri; ( )**

**Anne Mesleği; Ev hanımı: ( )Kamu Sektörü: ( ) Özel Sektör: ( )**

**Baba Mesleği; Serbest Meslek: ( )Kamu Sektörü: ( ) Özel Sektör: ( )**

**Anne Öğrenim Durumu; İlköğretim; ( ) Orta Öğretim; ( ) Üniversite; ( )**

**Baba Öğrenim Durumu; İlköğretim; ( ) Orta Öğretim; ( ) Üniversite; ( )**

**Gelir Durumu; 800-1.500 ; ( ) 1.500,-3.000; ( ) 3.000 ve Üzeri ; ( )**

**Düzenli olarak spor yapıyor musunuz?( ) Evet( ) Hayır**

### Ek 3: Sosyal Kaygı Ölçeği

#### SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Aşağıda günlük hayatta kişiler arası ilişkilerde karşılaşılabileceğiniz durumları yansıtan cümleler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup kafanızda somutlaştırarak cevaplamaya çalışın. Cevaplamalarınızı sorunun karşısındaki derecelendirmeye göre gerçekleştirebilirsiniz. Her bir rakamın ifade ettiği sıklık durumu aşağıda verilmiştir. İlgili rakamı daire içine alınız.

(0) Hiçbir zaman, (1) Çok az, (2) Ara sıra, (3) Sık sık, (4) Her zaman

1. Sorulan soruların cevabını bilsem dahi cevaplamaktan çekinirim	0	1	2	3	4
2. Birisiyle konuşurken göz göze gelmekten kaçınırım	0	1	2	3	4
3. Ancak basit işlerde başarılı olabilirim	0	1	2	3	4
4. Hatalı davranmamak için kendimi sürekli kontrol ederim	0	1	2	3	4
5. Küçük düşmekten daha kötü hiçbir şey olamaz	0	1	2	3	4
6. Birisiyle konuşurken yüzüm kızarır	0	1	2	3	4
7. Önemli birisiyle konuşurken sesimin titremesine engel olamam	0	1	2	3	4
8. Bana bakılırken bir şey yapamam	0	1	2	3	4
9. Beğenilecek bir tarafımın olmadığını düşünüyorum	0	1	2	3	4
10. İnsanların beni kabul etmeleri için hata yapmamalıyım	0	1	2	3	4
11. Hata yaparsam insanlarla olan iyi ilişkilerim bozulur	0	1	2	3	4
12. Karşı cinsten birisiyle konuşurken zorlanırım	0	1	2	3	4
13. Konuşurken hata yapmamaya özen gösteririm	0	1	2	3	4
14. Fiziksel görüntümden genel olarak memnun değilim	0	1	2	3	4
15. Başkalarının beni beğeneceği şekilde davranmaya özen gösteririm	0	1	2	3	4
16. Kalabalık bir ortamda bir şeyi yaparken herkesin bana baktığını düşünürüm	0	1	2	3	4
17. Hep yanlış anlaşılmaktan korkarım	0	1	2	3	4
18. Reddedilmek benim için küçük düşmek demektir	0	1	2	3	4
19. Ya hata yaparsam endişesiyle birçok davranışımı ertelediğim olur	0	1	2	3	4
20. Başkaları tarafından eleştirilmekten korkarım	0	1	2	3	4
21. Büyük ve lüks bir mağazadan fiyat sormaya çekinirim	0	1	2	3	4
22. Geç kaldığımda sınıfa girmekte zorlanırım	0	1	2	3	4
23. Hiçbir şeye yaramadığımı düşünüyorum	0	1	2	3	4
24. Yeni tanıştığım insanlarla konuşacak bir şey bulmakta güçlük çekerim	0	1	2	3	4
25. Sınıf karşısında konuşmakta güçlük çekerim	0	1	2	3	4
26. Toplu ortamlarda kalabalığa karışmak yerine bir kişi ile sohbet etmeyi tercih ederim	0	1	2	3	4
27. Anlamadığım şeyleri başkalarına sormaktan çekinirim	0	1	2	3	4
28. Bildiğim bir konu hakkında dahi olsa kalabalık önünde konuşmam	0	1	2	3	4
29. Birisiyle konuşacakken konuşmaya karşımdaki kişinin başlamasını beklerim	0	1	2	3	4
30. Bir gruba/ topluluğa üye olmak benim için hep zor olmuştur	0	1	2	3	4

#### Ek 4: Öznel İyi Oluş Ölçeği

### ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

#### Açıklama:

Bu ölçekte kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size "tamamen uygunsu" cevap kağıdındaki (5); "çoğunlukla uygunsu" (4); "orta derecede uygunsu" (3); "biraz uygunsu" (2); "hiç uygun değilse" (1) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

1	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım	1	2	3	4	5
2	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.	1	2	3	4	5
3	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5
4	Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	1	2	3	4	5
5	Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.	1	2	3	4	5
6	İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.	1	2	3	4	5
7	Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	1	2	3	4	5
8	Ulaşmak istediğim ideallerim var.	1	2	3	4	5
9	İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.	1	2	3	4	5
10	Küçük sorunları bile büyütürüm.	1	2	3	4	5
11	Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.	1	2	3	4	5
12	Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.	1	2	3	4	5
13	Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5
14	Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.	1	2	3	4	5
15	Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.	1	2	3	4	5
16	Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.	1	2	3	4	5
17	Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.	1	2	3	4	5
18	Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.	1	2	3	4	5



19	Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.	1	2	3	4	5
20	Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5
21	Kendimi yalnız hissediyorum.	1	2	3	4	5
22	Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.	1	2	3	4	5
23	Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
24	Başkalarının mutlu görüldüğü kadar mutlu olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
25	Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.	1	2	3	4	5
26	Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.	1	2	3	4	5
27	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı da davranabilirim.	1	2	3	4	5
28	Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	1	2	3	4	5
29	Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum.	1	2	3	4	5
30	Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
31	İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
32	Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.	1	2	3	4	5
33	Yaşamın zorluklarıyla baş etme gücüme güveniyorum.	1	2	3	4	5
34	Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
35	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.	1	2	3	4	5
36	Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.	1	2	3	4	5
37	Yaşamım başarısızlıklarla dolu.	1	2	3	4	5
38	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
39	Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.	1	2	3	4	5
40	Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.	1	2	3	4	5
41	İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.	1	2	3	4	5
42	Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.	1	2	3	4	5

43	Yaşa iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnumum.	1	2	3	4	5
44	Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum	1	2	3	4	5
45	Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnudum.	1	2	3	4	5

## 8. ÖZGEÇMİŞ

1980 yılında Sivas'ta doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini tamamladıktan sonra 1997 yılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümüne 3. olarak girdi ve 2001 yılında mezun oldu. Aynı yıl evlendi.

Spor hayatına Sabancı Lisesi hentbol takımında başladı. Takımının Türkiye 3.lüğüne çıkmasına katkıda bulundu ve Eğitim Spor Kulübü Hentbol Takımında 2. ligde oynadı.

2005 - 2006 yılları arasında Özel Esentepe Kolejinde Beden Eğitimi öğretmeni olarak çalıştı. Step-Aerobik, Plates ve Latin Danslarında eğitimler aldı.

2006 – 2008 yılları arasında iki çocuk sahibi oldu.

Şu anda yüksek lisans yaparak eğitimine devam etmektedir.