

UHKD

ULUSAL KİNESYOLOJİ DERGİSİ



BEDENSEL BİLGİ,
ZİHİNSEL
YOLCULUK

CİLT 4 | SAYI 2 | ARALIK 2023

EDİTÖR

Dr. Samet AKTAŞ

Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ,Türkiye.

DANIŞMA KURULU

Dr. Dede BAŞTÜRK

Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Türkiye.

Dr. Hüdaverdi MAMAK

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye.

Dr. Nurtekin ERKMEN

Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye.

BİLİM KURULU

Dr. Turgut KAPLAN

Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye.

Dr. Halil TAŞKIN

Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye.

Dr. Faruk GÜVEN

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Türkiye.

Dr. Nevzat DİNÇER

Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ,Türkiye.

Dr. Mustafa KAYA

Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye.

Dr. Serdar SUCAN

Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye.

Dr. Ersan KARA

Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Türkiye.

Dr. Nevzat DİNÇER

Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

Dr. Ayşegül ŞİŞMAN

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

Dr. Ahmet YILGIN

Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

Dr. Ali ÇEVİK,

Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

İÇİNDEKİLER

No	Yazar(lar)	Başlık	Sayfa
1.	Berzan Şimşek- Samet Aktaş- Bilal Serik- Alpaslan Kartal	Futbol Seçmelerine Katılan Sporcuların Hayal Etme Düzeylerinin İncelenmesi	47-53
2.	Mehmet Akif Polat	Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Korelasyon Analizi: Ergen Bireylerde Bazı Spor Yapma Değişkenleri Açısından İncelenmesi	54-61

İletişim

Ad: Samet Aktaş

E-posta: ulusalkinesdergi@gmail.com

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Futbol Seçmelerine Katılan Sporcuların Hayal Etme Düzeylerinin İncelenmesi

¹Berzan Şimşek , ¹Samet Aktaş , ²Bilal Serik , ³Alpaslan Kartal ¹Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman, Türkiye.²Batman Halk Eğitim Müdürlüğü, Batman, Türkiye.³Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye.

Özet. Bu çalışmanın amacı; futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmanın Evrenini Batman ilinde Petrolspor altyapı futbol seçmelerine katılan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Batman Petrolspor altyapı futbol seçmelerine katılan ve anket formu çalışmasına gönüllü olarak katılım sağlayan 308 sporcu oluşturmaktadır. Futbol seçmelerine katılan sporcuların özelliklerine ilişkin bilgiler "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir. Futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme düzeylerini belirlemeye yönelik "Çocuklar İçin Hayal Etme Ölçeği" ile elde edilmiştir. Araştırma da elde edilen verilerin analizinde SPSS Statistic 22.0 paket programı kullanılmıştır. Demografik özelliklere ilişkin frekans ve yüzde analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde; veriler normal dağılım göstermiştir. Hayal gücü düzeylerine bakıldığında, ne kadar süredir futbol oynadığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$). Eğitim durumu, sporcu durumu, daha önce başka yerde seçmelere katıldınız mı ve yaşanan yer değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Sonuç olarak çalışmaya katılan sporcuların hayal etme düzeyleri orta düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Futbol seçmelerine katılan sporcuların bir hareketi/beceriye yapmadan önce zihinlerinde görselleştirmeler yaparak hareketi/beceriye hayal ettikleri ve sonrasında hareketi/beceriye sahada uygulayarak hareketi/beceriye daha iyi yapabilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenle sporcuların beceri/hareket gelişimlerinin daha iyi olabilmesi için öğretilen veya yapılacak hareketleri sıklıkla hayal etmeleri önerilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Sporcu, Hayal etme.

Investigation of Imagining Levels of Athletes Participating in Football Selections

Abstract. The aim of this study; The aim of this study is to examine the imagining levels of the athletes participating in the football auditions. The universe of the study consists of the athletes who participated in the Petrolspor infrastructure football auditions in the province of Batman. The sample of the study consists of 308 athletes who participated in the Batman Petrolspor infrastructure football selections and voluntarily participated in the survey form. Information about the characteristics of the athletes participating in the football auditions was obtained with the "Personal Information Form". It was obtained with the "Imagining Scale for Children" to determine the level of imagining of the athletes participating in the football auditions. SPSS Statistic 22.0 package program was used for the analysis of the data obtained in the research. Frequency and percentage analysis of demographic characteristics were used. As a result of the analyzes made; data showed normal distribution. Considering the levels of imagination, a statistically significant difference was determined according to the variable of how long you have been playing football ($p<0.05$). Educational status, athlete status, have you auditioned elsewhere before and there is no statistically significant difference in the living place variables ($p>0.05$). As a result, it was concluded that the imagining levels of the athletes participating in the study were at a moderate level. It is thought that the athletes participating in the football auditions imagine the movement/skill by making visualizations in their minds before performing a movement/skill, and then they can perform the movement/skill better by applying the movement/skill on the field.

Keywords: Soccer, Athlete, Imagining.

Giriş

Günümüzde ulusal ve uluslararası sportif rekabetlerin artması ve önem kazanması futbolcuları fiziksel ve psikolojik olarak birçok yönden geliştirmeye yöneltmiştir. Antrenman biliminin her geçen gün gelişmesi sporcu gelişimlerinde büyük

önem taşımaktadır. Fiziksel gücün yeterli görüldüğü ve fiziksel gücü yetersiz olanlara göre fiziksel gücü yüksek sporcular daha başarılıdır görüşü yaygındır. Fakat devamlı gelişmekte olan antrenman biliminin ve devamlı gelişen rekabet ortamının sadece fiziksel güç ile üstünlük sağlanamayacağı, fiziksel

✉ B. Şimşek, besyo.berzan.simsek@gmail.com

Geliş Tarihi: 25 Ekim 2023 - Kabul Tarihi: 15 Kasım 2023 - Yayınlanma Tarihi: 30 Aralık 2023

Atıf için: Şimşek, B., Aktaş, S., Serik, B., Kartal, A. 2023. Futbol Seçmelerine Katılan Sporcuların Hayal Etme Düzeylerinin İncelenmesi, Ulus Kinesyol Derg, 4(2), 47-53. DOI: 10.5281/zenodo.10417812

performansa önemli düzeyde katkı sağlayan spor psikolojisinin de gelişimdeki yeri oldukça önemlidir. Bu sebeple birlikte futbolcuların bir beceriyi öğrenmede veya futbolcuların gelişimlerini en iyi şekilde sürdürmede hayal etmenin yeri oldukça fazla olduğu söylenebilir.

Hayal etme kavramının, spor psikolojisinde bireyin psikolojik olarak ruh hali ile ilişkili olarak olumlu duygu ve olumsuz duygu durumunu yansıtan bir olgu olarak görülmektedir (Owen, 2010). Faydalı düşüncelerin geliştirilmesi sonucunda; başarılı bir performansın ortaya konması amacı ile bireyin uygulayabileceği davranışın tekniklerinden biri olarak görülen hayal etme kavramı, bireye kazandırdığı olumlu duygu ve beceri davranışları olarak bilinmektedir (Kızrak ve ark., 2017).

Spor psikolojisi alanındaki gelişmelerle beraber bir spor müsabakası için mental açıdan hazırlık yapmanın, fiziksel olarak hazırlanmak kadar önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Günümüzde başarılı profesyonel sporcuların spor psikologları ile birlikte çalıştığı ve kendilerini müsabakalara zihinsel olarak da hazır hale getirdikleri bilinmektedir. Mental hazırlığın modern spor döneminin gereksinimlerinden biri haline gelmiştir (Bozdağ ve Ergin, 2021).

İmgeleme kavramı futbolcunun yapılacak hareketi kendi bakış açısıyla zihninde canlandırarak yapması şeklinde tanımlanmaktadır (McAvinue ve Robertson, 2008). İmgeleme ile birlikte bizler hem fiziksel becerilerin gelişimini hem de zihinsel becerilerin gelişimi sağlanmaktadır. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi, duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden yeterli düzeyde yararlanabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler kurmaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir (Karademir ve ark., 2018; Kızıldağ, 2007).

Futbolcuların bir hareketi/beceriye öğrenmeden önce yapılacak hareketi/beceriye zihinlerinde canlandırma yaparak hayal etmeleri, futbolcuların öğrenilecek hareketi/beceriye daha iyi ve çabuk öğrenmesine ve öğrenilmiş bir hareketi/beceriye mükemmelleştirmesine yardımcı olmaktadır. Bu çalışmanın temel amacı, futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme düzeylerini eğitim durumu, sporcu durumu, futbol oynama süresi, daha önce başka yerlerde seçmelere katılıp katılmama durumları ve yaşadıkları yer gibi değişkenlere bağlı

olarak analiz etmektir. Bu analiz, futbolcuların hayal etme düzeylerini etkileyebilecek faktörleri anlamamıza ve sporcuların performanslarını daha iyi değerlendirmemize katkı sağlayacaktır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden iki veya daha fazla değişken arasındaki farklılıkları bulmaya yarayan, verilerin değişim varlığının derecesini bulmaya yarayan (Karasar, 2015) ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

Çalışmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmaya 2023 yılında yapılan Batman Petrolspor futbol takımı alt yapı seçmelerine katılım sağlayan 2007 – 2008 – 2010 doğumlu sporculardan 308 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışma verilerinin elde edilebilmesi için oluşturulan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm "Kişisel Bilgi Formu" ikinci bölüm de "Çocuklar için Hayal Etme Ölçeği" ile form oluşturulmuştur. Öğrencilere yapılan anket çalışması, sporculara anket formu dağıtılarak veriler elde edilmiştir.

Çocuklar İçin Hayal Etme Ölçeği

Çocuklar İçin Hayal Etme Ölçeği Hall ve ark., (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını ise Kafkas (2011) yapmıştır. Ölçek toplamda 21 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Birinci alt boyut Özel bilişsel alt boyutu olarak 4 maddeden ve 1-2-3-4 sorulardan, ikinci alt boyut genel bilişsel alt boyut olarak 4 maddeden ve 5-6-7-8 sorulardan, üçüncü alt boyut özel motivasyon alt boyutu olarak 4 maddeden ve 9-10-11-12 sorulardan, dördüncü alt boyut genel motivasyon canlandırma alt boyutu olarak 4 maddeden ve 13-14-15-16 sorulardan, beşinci alt boyut ise genel motivasyon üstünlük alt boyutu olarak 5 maddeden ve 17-18-19-20-21 sorulardan oluşmaktadır.

Bu çalışma kapsamında belirlenen güvenilirlik puanı olarak Cronbach Alpha katsayısı çocuklar için hayal etme ölçeği toplam güvenilirlik puanı. 0,89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Kişisel bilgilere ait frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım sergilediği veya sergilemediği test edilmiştir. Elde edilen verilerin +1 ve -1 aralığında olduğu ve verilerin normal dağılım

sergilediği belirlenmiştir. Bu sonuç sayesinde çalışma da frekans ve yüzde analizi, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizi ve Post Hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlam düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1.

Futbol seçmelerine katılan sporcuların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

		n	%
Eğitim Durumu	Ortaokul	48	15,6
	Lise	260	84,4
Sporcu Durumu	Lisanslı	66	21,4
	Lisanssız	242	78,6
Ne Kadar Süredir Futbol Oynuyorsunuz	İlk defa oynuyorum	12	3,9
	1 - 3 Yıldır oynuyorum	78	25,3
	4 - 6 Yıldır oynuyorum	218	70,8
Daha Önce Başka Yerde Seçmelere Katıldınız Mı?	Hayır	189	61,4
	Evet	119	38,6
Yaşanılan Yer	Şehir merkezi	278	90,3
	İlçe/Köy	30	9,7
	Toplam	308	100,0

Tablo 1 incelendiğinde futbol seçmelerine katılan sporcuların 48'i (%15,6) ortaokul, 260'ı (%84,4) lise eğitim düzeyine sahiptir. 66'sı (%21,4) lisanslı, 242'si (%78,6) lisanssız, 12'si (%3,9) ilk defa futbol oynamakta, 78'i (%25,3) 1 – 3 yıldır oynamakta,

218'i (%70,8) 4 – 6 yıldır futbol oynamaktadır. 189'u (61,4) daha önceden başka bir yerde seçmelere katılmadığı, 119'u (%38,6) seçmelere katılmıştır. 278'i (%90,3) şehir merkezinde, 30'u (%9,7) ilçe/köy de yaşamaktadır.

Tablo 2.

Futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ait bulgular.

	n	Min.	Max.	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
Özel Bilişsel Motivasyonel	308	7,00	20,00	3,80	3,19	-0,333	-0,594
Genel Bilişsel	308	5,00	20,00	3,57	3,29	-0,245	-0,667
Özel Motivasyonel	308	4,00	20,00	3,72	3,70	-0,571	-0,256
Genel Motivasyon Canlandırma	308	4,00	20,00	3,45	3,49	-0,282	-0,296
Genel Motivasyon Üstünlük	308	5,00	25,00	3,78	4,43	-0,483	-0,534
Hayal Etme Toplam Puan	308	31,00	105,00	3,67	14,14	-0,305	-0,435

Tablo 3.

Eğitim durumu değişkenine ait t testi bulguları

	Eğitim durumu	n	Ort.	Ss.	t	p
Özel Bilişsel Motivasyonel	Ortaokul	48	3,64	3,39	-1,509	0,132
	Lise	260	3,83	3,14		
Genel Bilişsel	Ortaokul	48	3,52	3,23	-,474	0,636
	Lise	260	3,58	3,31		
Özel Motivasyonel	Ortaokul	48	3,54	4,35	-1,444	0,150
	Lise	260	3,75	3,56		
Genel Motivasyon Canlandırma	Ortaokul	48	3,32	4,21	-0,971	0,336
	Lise	260	3,47	3,34		
Genel Motivasyon Üstünlük	Ortaokul	48	3,82	4,61	0,301	0,764
	Lise	260	3,78	4,40		

Tablo 4.
Sporcu durumu değişkenine ait t testi bulguları

	Sporcu durumu	n	Ort.	Ss.	t	p
Özel Bilişsel Motivasyonel	Lisanslı	66	15,07	3,28	-0,416	0,678
	Lisanssız	242	15,26	3,17		
Genel Bilişsel	Lisanslı	66	14,19	3,48	-0,318	0,751
	Lisanssız	242	14,34	3,25		
Özel Motivasyonel	Lisanslı	66	15,28	3,58	0,969	0,333
	Lisanssız	242	14,78	3,73		
Genel Motivasyon Canlandırma	Lisanslı	66	13,53	3,73	-0,754	0,452
	Lisanssız	242	13,89	3,43		
Genel Motivasyon Üstünlük	Lisanslı	66	19,45	3,89	1,048	0,296
	Lisanssız	242	18,80	4,56		

Tablo 2 incelendiğinde hayal etme ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında en önemlisinin 3,80 puan ortalaması ile özel bilişsel motivasyon alt boyutu olduğu belirlenmiştir. Hayal etme ölçeği toplam puan ortalaması 3,67 olarak belirlenmiştir. Futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 3 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre hayal etme ölçeği tüm alt

boyutlarında istatistiki bakımdan anlamsal bir farklılığa rastlanılmamıştır ($p>.05$).

Tablo 4 incelendiğinde sporcu durumu değişkenine göre hayal etme ölçeği özel bilişsel motivasyonel alt boyutu, genel bilişsel alt boyutu, özel motivasyonel alt boyutu, genel motivasyonel canlandırma alt boyutu ve genel motivasyonel üstünlük alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 5.
Ne kadar süredir futbol oynuyorsunuz değişkeni ANOVA analizine ait bulguları

	Ne kadar süredir futbol oynuyorsunuz	n	Ort.	Ss.	F	p	LSD Fark
Özel Bilişsel Motivasyonel	İlk defa oynuyorum	12	3,47	3,47	3,165	0,044	3>2
	1 - 3 yıldır oynuyorum	78	3,66	3,33			
	4 - 6 yıldır oynuyorum	218	3,87	3,09			
Genel Bilişsel	İlk defa oynuyorum	12	3,06	3,51	3,582	0,029	3>1
	1 - 3 yıldır oynuyorum	78	3,48	3,49			
	4 - 6 yıldır oynuyorum	218	3,64	3,17			
Özel Motivasyonel	İlk defa oynuyorum	12	3,43	3,36	1,981	0,140	-
	1 - 3 yıldır oynuyorum	78	3,58	3,57			
	4 - 6 yıldır oynuyorum	218	3,78	3,75			
Genel Motivasyon Canlandırma	İlk defa oynuyorum	12	3,43	3,74	5,291	0,006	3>2
	1 - 3 yıldır oynuyorum	78	3,18	3,67			
	4 - 6 yıldır oynuyorum	218	3,55	3,35			
Genel Motivasyon Üstünlük	İlk defa oynuyorum	12	3,48	4,83	3,413	0,034	3>2
	1 - 3 yıldır oynuyorum	78	3,60	4,53			
	4 - 6 yıldır oynuyorum	218	3,87	4,32			

Tablo 6.
Daha önce başka yerde seçmelere katıldınız mı değişkenine ait t testi bulguları

	Daha önce başka yerde seçmelere katıldınız mı?	n	Ort.	Ss.	t	p
Özel Bilişsel Motivasyonel	Hayır	189	3,75	3,08	-1,348	0,179
	Evet	119	3,88	3,34		
Genel Bilişsel	Hayır	189	3,51	3,30	-1,812	0,071
	Evet	119	3,68	3,25		
Özel Motivasyonel	Hayır	189	3,69	3,56	-0,706	0,481
	Evet	119	3,77	3,93		
Genel Motivasyon Canlandırma	Hayır	189	3,41	3,50	-1,092	0,276
	Evet	119	3,52	3,48		
Genel Motivasyon Üstünlük	Hayır	189	3,71	4,51	-1,888	0,060
	Evet	119	3,90	4,25		

Tablo 7.
Yaşanılan yer değişkenine ait t testi bulguları

	Yaşanılan yer	n	Ort.	Ss.	t	p
Özel Bilişsel Motivasyonel	Şehir merkezi	278	3,82	3,14	1,122	0,263
	İlçe/Köy	30	3,65	3,58		
Genel Bilişsel	Şehir merkezi	278	3,59	3,30	1,069	0,286
	İlçe/Köy	30	3,42	3,27		
Özel Motivasyonel	Şehir merkezi	278	3,75	3,75	0,875	0,382
	İlçe/Köy	30	3,58	3,16		
Genel Motivasyon Canlandırma	Şehir merkezi	278	3,47	3,47	1,240	0,216
	İlçe/Köy	30	3,26	3,71		
Genel Motivasyon Üstünlük	Şehir merkezi	278	3,81	4,44	1,716	0,087
	İlçe/Köy	30	3,52	4,13		

Tablo 5 incelendiğinde ne kadar süredir futbol oynuyorsunuz değişkenine göre hayal etme ölçeği özel bilişsel motivasyonel alt boyutu, genel bilişsel alt boyutu, genel motivasyon canlandırma ve genel motivasyon üstünlük alt boyutlarında istatistiki bakımdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < .05$). Farkın kaynağını bulmak için Post Hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Özel bilişsel motivasyonel alt boyutunda, genel motivasyon canlandırma alt boyutunda ve genel motivasyon üstünlük alt boyutunda 4 – 6 yıldır futbol oynayanların hayal etme düzeyleri 1 – 3 yıldır futbol oynayanlara göre daha yüksek düzeydedir. Genel bilişsel alt boyutunda ise 4 – 6 yıldır futbol oynayanların hayal etme düzeyi ilk defa oynayanlara göre daha yüksektir. Özel motivasyonel alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 6 incelendiğinde daha önce başka yerde seçmelere katıldınız mı değişkenine göre hayal etme ölçeği tüm alt boyutlarında istatistiki bakımdan anlamsal bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$). Fakat tüm alt boyutların puan ortalamalarına bakıldığında daha önce başka yerde seçmelere katılanların hayal etme düzeyleri daha önce başka yerde seçmelere katılmayanlara göre daha yüksek seviyededir.

Tablo 7 incelendiğinde yaşanılan yer değişkenine göre hayal etme ölçeği özel bilişsel motivasyonel alt boyutu, genel bilişsel alt boyutu, özel motivasyonel alt boyutu, genel motivasyonel canlandırma alt boyutu ve genel motivasyonel üstünlük alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma bulunmamaktadır ($p > .05$). Fakat alt boyutların tümünde şehir merkezinde olanların hayal etme düzeyi ilçe/köy de olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Çalışma sonucuna bakıldığında futbol seçmelerine katılan sporcuların eğitim durumu, sporcu durumu, daha önce başka yerde seçmelere katıldınız mı ve yaşanılan yer değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamsal bir farklılığa rastlanılmamıştır.

Futbol seçmelerine katılan sporcuların ne kadar süredir futbol oynuyorsunuz değişkenine bakıldığında özel bilişsel motivasyonel alt boyutunda, genel motivasyon canlandırma alt boyutunda ve genel motivasyon üstünlük alt boyutunda istatistiksel olarak anlamsal farklılaşma bulunmaktadır. Özel bilişsel motivasyonel alt boyutunda, genel motivasyon canlandırma alt boyutunda ve genel motivasyon üstünlük alt boyutunda 4 – 6 yıldır futbol oynayanların hayal etme düzeyleri 1 – 3 yıldır futbol oynayanlara göre daha yüksek düzeydedir. Genel bilişsel alt boyutunda ise 4 – 6 yıldır futbol oynayanların hayal etme düzeyi ilk defa oynayanlara göre daha yüksektir. Uzun yıllar futbol oynayan sporcuların bir becerinin ne olduğunu, nasıl beceri kazanımı sağlayacağını, bir hareketi/beceriye hayal ederek öğrenebileceğini veya öğrenilmiş bir hareketi mükemmelleştirebileceğini futbola yeni başlayanlara nazaran daha iyi yaptığı ve bir hareketi/beceriye öğrenmede o hareketi zihninde canlandırarak öğrenme yoluna daha fazla başvurduğu düşünülmektedir. Alan yazın incelemelerinde elde edilen sonuçlar yapılan çalışma ile benzerlik sağladığı gibi benzerlik sağlamayan çalışmalarda mevcuttur.

Karademir ve ark., (2018) tarafından yapılan araştırmada sporcu yaşı değişkenine bakıldığında istatistiksel olarak anlamsal farklılık tespit edilmiştir. Uzun yıllar spor yapan sporcuların hayal etme düzeylerinin yeni başlayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ağılönü (2014) tarafından yapılan çalışmada sporcu yılı ile

imgeleme değerleri arasında pozitif yönde anlamsal ilişki olduğu belirlenmiştir. Bozdağ ve Ergin (2021) tarafından yapılan ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerin imgeleme kullanım düzeylerinin incelendiği çalışmada 7 yıl ve üzeri spor yapan katılımcıların imgeleme kullanımları daha yüksek düzeydedir. Süleymanoğulları ve ark., (2019) tarafından yapılan çocukların sporda hayal etme düzeylerinin incelendiği çalışmada spor yapanların hayal etme düzeyleri spor yapmayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Doğaner ve ark., (2020) tarafından yapılan çocuklarda hayal etme algısının sportif etkinlikler açısından incelendiği çalışmada 7 – 12 ay sportif faaliyetlerde bulunanların hayal etme algıları 0 – 6 aydır spor faaliyetlerini sürdürenlere göre daha yüksek seviyededir. İncelenen literatür sonucunda; yapılan araştırmalar ile çalışmamız benzerlik göstermektedir. Güvendi (2015) tarafından yapılan ve futbolcuların imgeleme ve kaygı ilişkisine bakıldığı araştırma da sporcu yaşı değişkeninde istatistiksel olarak anlamsal farklılık bulunmamaktadır. Erdoğan (2009) tarafından yapılan bireysel ve takım sporu ile uğraşanların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmada spor yaşı puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışma bu çalışma ile benzerlik sağlamamaktadır. Sonuç olarak; futbol seçmelerine katılan sporcuların hayal etme düzeyleri orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Sporda hayal etme, zihinde canlandırma kullanım tekniklerinin sıklığı ve tekrar edilışı arttıkça sporcuda hareket/beceri kazanımı, bilişsel gelişimi ve performans artışı ile beraber sporcunun zihinsel dayanıklılığı da artmaktadır. Bir beceri kazanımı için hareketi yapmadan önce hayal etmenin yapılacak hareketi daha kolay ve doğru şekilde yapmasına olanak tanır. Bu nedenle hayal etmenin sporcunun daha sağlıklı gelişimi için oldukça önem arz etmektedir.

Öneriler

- ✓ Beden eğitimi öğretmenlerine ve antrenörlere hayal etme ile ilgili bilgilendirici programlar düzenlenerek gelişimlerine katkıda bulunula bilinir.
- ✓ Beden eğitimi öğretmenlerinin ve antrenörlerin sporculara hareket/beceri öğreniminde veya öğrenilmiş bir hareketi mükemmelleştirme de hayal etmenin ve zihinde canlandırmanın gelişimleri açısından fiziki gelişim kadar önemli olduğu öğretilmelidir.
- ✓ Bireylerin hareket/beceri öğrenimlerini daha iyi sağlayabilmeleri için kişilere küçük yaşlarda hayal

etme, zihinde canlandırma teknikleri öğretilmelidir.

- ✓ Hayal etme ile ilgili akademik çalışmalar incelenebilir.
- ✓ Spor kulüplerinde sporcuların gelişimi adına hayal etme ile ilgili programlar ve etkinlikler düzenlenebilir.

Finansal Kaynak

Bu araştırma, kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen sektörlerdeki finansman kuruluşlarından belirli bir hibe almamıştır.

Çıkar çatışmaları

Yazarların bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Etik Beyanname

Etik değerlendirme Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu tarafından 18.10.2023 tarih ve 07-32 karar numarasıyla alınmıştır.

Kaynaklar

- Ağılönü, Ö., (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bozdağ, B. ve Ergin, M. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin imgeleme kullanım düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1).
- Doğaner, S., Akoğlu, H. E. ve Türkes, M. (2020). Çocuklarda hayal etme algısının sportif etkinlikler açısından incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 3(1), 11-21.
- Erdoğan, P. D. (2009). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, Trabzon
- Güvendi, B., (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, C. R., Munroe-Chandler, K. J., Fishburne, G. J., & Hall, N. D. (2009). The sport imagery questionnaire for children (SIQ-C). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(2), 93-107.
- Kafkas, M. E. (2011). Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 101-109.

-
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M. ve Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92-102.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık
- Kızıldağ, E., (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kızrak, M., Bıçakçı, P. S. ve Basım, H. N. (2017). Öz-liderlik becerilerinde psikolojik sermayenin rolü: kamu çalışanları üzerine görgül bir araştırma. *1. Business and Economics Research Journal*, 8(4), 797-813.
- McAvinue, L. P. ve Robertson, I. H. (2008). Measuring motor imagery ability: a review. *European Journal of Cognitive Psychology*, 20(2), 232-251.
- Owen, D. W. (2010). Spontaneous and guided imagery in counseling: putting fantasy to work. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33).
- Süleymanoğulları, M., Tozoğlu, E. ve Dursun, M. (2019). Çocukların sporda hayal etme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 12(68)

Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Korelasyon Analizi: Ergen Bireylerde Bazı Spor Değişkenleri Açısından İncelenmesi.

Mehmet Akif Polat 

Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, İzmir, Türkiye.

Özet. Araştırmanın amacı; sosyal anksiyete ve kişilik değişkenlerinin ergen bireylerde belirli sportif durumlar açısından analiz etmek ve korelasyon sonuçları açısından değerlendirmektir. Bu araştırma, İzmir ilinde bulunan Akış Öğütücü Ortaokulunda 133 kız 116 erkek olmak üzere toplam n=249 öğrenciye uygulanmıştır. Bu araştırma, tarama (survey) modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği-Yenilenmiş Biçim (ÇSAÖ-Y) ve İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği (İDDOÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde; aritmetik ortalama, standart sapma, bağımsız t-testi, tek yönlü varyans analizi ve pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Sosyal anksiyete ve denetim odağına ilişkin yapılan bağımsız t-testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark ($p > .05$) bulunamamıştır. Spor türü (bireysel spor- takım sporu) değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı farklılık ($p < .05$) tespit edilmiştir. Anova sonucunda çıkan farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi kullanılmıştır. Sosyal anksiyete ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizinde negatif yönde anlamlı ilişki ($p < .05$) bulunmuştur. Ergen bireylerin bazı spor yapma değişkenleri açısından sosyal anksiyete düzeylerinin genel olarak düşük olduğu, kişilik değişkenleri boyutunun ise hem içten hem dıştan denetimli olduğu görülmektedir. Denetim odağı boyutuna ilişkin bireysel ve takım sporu yapanların spor yapmayanlara oranla daha içten denetimli olduğu tespit edilmiştir. Sosyal anksiyete ve denetim odağı puanlarının cinsiyet, spor yapma durumu ve spor yapma ortamı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p > .05$) saptanmıştır. Her iki ölçeğin birlikte değerlendirilmesi sosyal anksiyete düzeyinin hangi kişilik değişkeni üzerinde daha fazla belirgin olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, korelasyon analizi sonucu, ölçeklerin belirli spor değişkenleri açısından değerlendirilmesinde önemli yere sahiptir.

Anahtar Kelimeler: sosyal anksiyete, denetim odağı, ergen bireyler.

Social Anxiety And Locus of Control Correlation Analysis: Investigation of Certain Sport Variables in Adolescent Individuals

Abstract. The aim of this study is to analyze adolescent individuals' social anxiety and locus of control according to their certain sports status, and to evaluate them in terms of correlation results. The study was conducted on n=249 students in total- 133 girls and 116 boys- at the Akış Öğütücü Secondary School in İzmir. The research was carried out in accordance with the survey model. In this study, Social Anxiety Scale for Children-Revised Form (SASC-R) and Internal-External Locus of Control Scale (I-ELOCS) were used. Arithmetic mean, standard deviation, independent t-test, one-way anova and pearson correlation analysis were used in the analysis of the data. There was no statistically significant difference between the results of independent t test of social anxiety and locus of control ($p > .05$). A significant difference was found in the one-way analysis of variance (ANOVA) according to sport type (individual sport-team sport) ($p < .05$). The Scheffe's test was used to determine between which of the groups there was a difference according to the ANOVA. The Pearson Product Moment Correlation analysis was found to be negatively significant which was conducted to determine the relationship between social anxiety and locus of control ($p < .05$). It is seen that the social anxiety levels of adolescent individuals are generally low compared to sports variable, and personality variables are controlled both internally and externally. It has been determined that those who engage in individual and team sports in terms of locus of control are more internally supervised than those who do not. It was found that there was no significant difference between social anxiety and locus of control scores according to gender, sports participation status, and sports environment. The evaluation of both scales together shows on which personality variable the level of social anxiety is more prominent. In addition, correlation analysis has an important place in the evaluation of the scales in terms of certain sport variables.

Keywords: social anxiety, locus of control, adolescent individual.

Giriş

Sosyal anksiyete; kişiler arası iletişimden küresel ölçekte olan insan ilişkilerine kadar pek çok farklı disipline ait tanımlamalar ile ele alınmaktadır (Heimberg ve ark., 2010). Çünkü insanlık tarihi boyunca bu konu gerek sosyal ve beşerî bilimlerin gerekse sağlık ve davranış bilimlerinin araştırma konusu olagelmıştır. Ancak günümüzde kullanıldığı haliyle sosyal anksiyete insanların başkaları tarafından izlendiklerini düşünmesi ve buna uygun bir davranış sergilemesi gerektiğini hissetmesi yaşadığı yoğun anksiyete sonucu gerçekleşmektedir (Marks ve Gelder, 1966). Sosyal anksiyete, utanmaktan, küçük düşmekten, sosyal ortamlardan başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten yoğun şekilde korkma ve bu olumsuz durumdan kaçınma olarak tanımlanan yaygın bir anksiyete bozukluğudur (APA, 1994a). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) yaptığı tanımda sosyal anksiyete, genellikle ergenlik döneminden başlayarak kalabalık insan ortamından kişinin başka insanlar tarafından incelenme korkusu olarak tanımlanmaktadır (WHO, 1993). Başka bir deyişle, kişinin kalabalık ortamlardan kendisini sürekli izleniyor hissine kapılması veya baskı görmesi gibi bir duyguyu ifade etmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (2013) yaptığı bir tanımda ise, kişinin başkaları tarafından gözlenme durumunda kalacağı bir veya daha fazla sosyal durumda belirgin bir korku veya kaygı duyması olarak tanımlanmaktadır. Sosyal kaygıyı yaşayan bireyler sadece bu problemin kendisine ait birtakım olumsuzluklar oluşturabileceği yanlısına kapılmaması gerekmektedir. Sosyal kaygı, aynı zamanda kişinin evlilik yaşamından iş hayatına, eğitim hayatından sosyal ilişkisine kadar pek çok alanı büyük ölçüde olumsuz etkileyebilmektedir (Stein & Stein, 2008). Böyle bir durum önlem alınmadan devam ederse birey, eğitim hayatında sorunlar yaşayabilir ve akademik başarı skalasında bir düşüş meydana gelmesi kaçınılmazdır (Weiller, 1996). ABD'de de yapılan bir çalışmada, sosyal anksiyete bozukluğu toplumun %13'ünü etkilediğini ortaya koymuştur. Ergen bireylerde bu rakam %0,5-4 arasında görülmektedir (Harvard Medical School, 2007). Almanya'da yapılan başka bir çalışma, bu oranın %5-15 arasında olduğunu vurgulanmaktadır (Anderson, 1987).

Çalışmanın diğer önemli bir başlığı denetim odağı (locus of control) diye ifade edilen kişilik değişkeni kavramıdır. İlk kez Julian Rotter tarafından kullanılmış olup, bireyi etkileyen olumlu veya olumsuz yönde gerçekleşen olayları birey, kendi davranışlarının sonucu olarak ya da gerçekleşen olayların dış etmenlerin (şans, talih, kader vb.) etkisi olarak algılaması eğiliminde ifade edilmektedir

(Rotter, 1966). Rotter'a göre davranış, belirli yerlerde beklentinin ve tahkim etmenin bir fonksiyonu olarak ortaya çıkmasıdır. Bundan dolayı Rotter'in kuramına beklenti (expectancy) – değer (value) kuramı da denmektedir. Buna göre Rotter için bir davranış gerçekleştiğinde birey o davranıştan bir sonuç bekler. Ancak davranışları denetleyen olayların bireylerce gerçekleşen bir algılayış biçimi vardır. Belirli durumda beklenti ya da değerden biri düşükse, davranış meydana gelmez. Davranışların oluşmasında önceki araştırmacılar, insanın sadece etki-tepki veren bir varlık olduğu ele alınırken, Bandura bu görüşün temel felsefesini yıkarak insanı hem bir çevre ürünü olduğunu hem de bir üreticisi olduğunu ifade etmiştir. Sosyal öğrenme kuramını yeniden düzenleyen bu açıklama doğrudan veya dolaylı yaşanan yaşantıların sonucu bireyin davranış potansiyellerini belirlediğini ortaya koymaktadır. Birey ve davranış, pekiştirme arasında kurduğu nedensellik ilişkisi Rotter'in sosyal öğrenme kuramının da temelini oluşturmaktadır (Howenkamp-Hermelink ve ark., 2019). Julian Rotter, davranışı açıklarken belirli ortamda, beklenti ve pekiştirmenin bir fonksiyonun sonucu olarak ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Davranış ile pekiştirici arasındaki ilişkinin algılanma biçimine bağlı olarak davranış değişmektedir (Benassi ve ark., 1988).

Araştırmacı, çalışmasını bu iki kavram üzerine temellendirerek sosyal anksiyete ve kişilik değişkenlerinin pedagojik olarak görülme sıklığı olan yaş aralığını araştırmıştır. Ayrıca bireysel veya kolektif olarak spor yapan ergen bireylerin elde edilen bulgular sonucunda kaygı ve denetimlilik durumunu incelemesini amaçlamıştır. Buradan hareketle değişkenler arasında organik bir ilişki hedef olarak belirlenmiş ve diğer çalışmalara katkı sunulması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli, 12-15 (13,5±1,29) yaş arasında olan ortaokul öğrencilerinin sosyal anksiyete ve denetim odaklarının, spor yapma durumlarına göre incelendiği betimsel tarama (survey) modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Betimsel çalışma modelleri, geçmişte var olan veya halen var olmaya devam eden bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırma kapsamına dâhil olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2017).

Araştırma Grubu

İzmir İline bağlı Çiğli Merkez ilçenin sınırları içerisinde bulunan Akış Öğütücü ortaokulunda toplam 609 öğrenci eğitim görmektedir. Çalışmaya dâhil edilen ortaokul öğrencileri, çalışmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmada, 12-15 (13,5±1,29) yaş aralığında bulunan 6. 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinden

elde edilen n=249 kişi çalışmanın örneklem kısmını oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini belirlemede kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacıların maliyet ve iş yükü açısından kolay şekilde örneklem grubuna ulaşabildiği bir yöntem türüdür (Altunışık, 2010).

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kız	133	53,4
	Erkek	116	46,6
	Toplam	249	100
Yaş	12 Yaş	46	18,4
	13 Yaş	127	51,2
	14 Yaş	42	16,8
	15 Yaş	34	13,6
	Toplam	249	100

Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamı doğrultusunda demografik bilgileri ölçmek için Kişisel Bilgi Formu (KBF) ve Araştırmada kullanılan sosyal kaygı durumunu ölçebilmek amacıyla geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış olan Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği-Yenilenmiş Biçim (ÇSAÖ-Y) ve kişilik değişkenliklerine ait durumu ölçebilmek için Nowicki-Strickland İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği (İDDOÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu (KBF): Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya gönüllü katılan öğrencilerin demografik bilgilerini ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve on iki sorudan oluşan bir ön bilgi formudur. Kişisel Bilgi Formu, öğrencinin yaşını, cinsiyetini, boyunu, kilosunu, kardeş sayısını, fiziksel aktivitelere karşı ilgi durumunu, serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiği durumunu ve spor yapma durumu gibi soruları içermektedir.

Çocuklar için Sosyal Kaygı Ölçeği (ÇSAÖ-Y): 1988 yılında La Greca ve arkadaşları tarafından geliştirilen Demir ve arkadaşları (2000) tarafından Türkçe 'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan öz bildirim dayalı bir ölçektir. 10 sorudan oluşan bu ölçek 1993'de gözden geçirilmiş ve 18 soruluk yeni bir ölçek haline getirilmiştir. Araştırmacılar, maddelerin hazırlanmasında sosyal anksiyetenin iki bileşenini göz önünde tuttıklarını bildirmektedirler. Bunlar; olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal ortamlardan duyulan sıkıntı/rahatsızlık'tır. Ölçeğin 10 soruluk ilk biçimindeki tüm soruları ikincide de yer almaktadır. İlk biçim üç seçenekte yanıtlanmaktadır. İkinci biçimde beşli likert tipi tercih edilmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar 18-90 arasındadır. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa yöntemine göre 0,81 olarak bulunmuştur. Test tekrar test korelasyonu $r=0.81$. Geçerlik çalışması kliniğe başvurmuş sosyal fobi

olgularıyla yapılmış, ölçeğin olguları normal kontrollerden ayırt edilebildiği görülmüştür. (Demir ve ark., 2000). 12-15 yaş arasında olan ortaokul öğrencilerinin sosyal anksiyete ve denetim odaklarının, spor yapma durumlarına göre incelendiği bu çalışmada, Ölçekteki tüm madde puanlarının toplanması ile elde edilen yüksek puan sosyal anksiyete düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,86 olarak tespit edilmiştir.

Nowicki-Strickland İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği (İDDOÖ): Nowicki ve Strickland (1973) tarafından geliştirilen ölçek, Türkçeye Öngen (2003) tarafından uyarlanmıştır. Türkçe form 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4'lü Likert türünde olup, denekler ölçek maddelerini "Kesinlikle Katılıyorum(1)", "Katılıyorum(2)", "Katılmıyorum(3)", "Kesinlikle Katılmıyorum(4)" seçeneklerinden birini seçerek yanıtlamaktadırlar. Aynı zamanda ölçek beş alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar, "Aile ilişkileri için denetim odağı", "Başarı için denetim odağı", "Akran ilişkileri için denetim odağı", "Batıl inanç için denetim odağı" ve "Kader için denetim Odağı"dır. Her alt ölçek kendi içinde puanlanmaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0.74, 0.59, 0.61, 0.62, 0.47 ve ölçeğin tamamı için 0.74'dür. Ölçeğin her bir faktöründen alınan yüksek puan bireyin içten denetimli olduğunu, düşük puan ise dıştan denetimli olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla faktör analizi uygulanmıştır. Bu çalışmada madde seçiminde faktör yük değeri için kabul edilen minimum değer 0.30'dur. Ölçeğin iç geçerliliğini denetlemek için madde analizi çalışması yapılmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin, ergenlerin denetim odağı açısından ne derece ayırt ettiği, toplam ölçek puanlarına göre üst %27'lik grup ile alt %27'lik grubun madde puan ortalamaları arasındaki farkın

anlamlılığı, t-testi ile değerlendirilmiştir. Faktör puanları arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayı kullanılarak incelenmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için altboyutlar ve toplam ölçek için Cronbach Alfa İç Tutarlılık ve Spearman-Brown katsayıları hesaplanmıştır (Öngen, 2003).

Araştırmacı tarafından ele alınan bu çalışmada, denetim odağı ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı 0,77; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,69 / 0,75 / 0,60 / 0,61 / 0,66 olarak tespit edilmiştir.

Veri Analizi

Veriler, SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 20.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin demografik bilgileri, frekans ve yüzdesi tablo olarak gösterilmiştir. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık (Swekness) ve basıklık (Kurtosis) ± 1.0 değerleri dikkate alınarak değerlendirilmiş ve verilerin normalden aşırı derecede sapmadığı gözlemlenmiştir (Büyüköztürk, 2018). Varyansların homojenliğinin belirlenmesinde Levene testi kullanılmıştır. Ortaokul öğrencilerinin sosyal anksiyete ve denetim odağın ölçeklerinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması ve standart sapması $X \pm Sd$ olarak ifade edilmiştir. Birbirinden bağımsız iki grup arasındaki karşılaştırmada t testi kullanılırken, çoklu karşılaştırmalarda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirtmek için ve aynı zamanda grup eşitliği varsayımını gerektirmeyen, alpha tipi hataya karşı duyarlı olan Scheffe testinden faydalanılmıştır (Lorcu, 2015). Ölçeklerden elde edilen verilerin ilişkisini ortaya çıkarmak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Pearson Korelasyon Katsayısı, ölçümle belirtilen iki değişken arasındaki doğrusal

ilişkinin kuvveti ve yönü hakkında bilgi verir. -1 ile +1 arasında değer alır. 0'a yaklaştıkça ilişkinin kuvveti azalır +1'e yaklaştıkça ilişkinin kuvveti artar. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir. Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05 $p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Çocuklar için sosyal anksiyete ölçeği puan ortalaması $40,24 \pm 11,95$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük (18) ve en yüksek (90) puanlar dikkate alındığında öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyinin genel olarak düşük olduğu ifade edilebilir. (90-18=72/5=14,4; 18-32,4: çok düşük; 32,5-46,8: düşük; 46,9-61,2: ne düşük/ne yüksek, 61,3-75,6: yüksek; 75,7-90,0: çok yüksek). İç-dış denetim odağı ölçeği puan ortalaması $80,13 \pm 10,57$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük (29) ve en yüksek (116) puanlar dikkate alındığında öğrencilerin denetim odağı düzeylerinin hem iç denetimli hem dış denetimli olduğu söylenebilir. (116-29=87/3=29; 29,0-58,0: dıştan denetimli; 58,1-87,0: iç-dış denetimli; 87,1-116,0: içten denetimli) görülmektedir. Gruplar arası yapılan bağımsız t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir [$t(386)=0,70$, $p > .05$].

Denetim odağı alt boyutunda, aktif spor yapan öğrencilerin $X=80,26 \pm 10,45$ spor yapmayan öğrencilerin $X=79,61 \pm 11,16$ ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arası yapılan bağımsız t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır [$t(-.155)=0,87$, $p > .05$].

Tablo 1.

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	\bar{X}	Ss	Min.	Maks.
Sosyal Anksiyete	40,24	11,95	18,0	82,0
Denetim Odağı	80,13	10,57	53,0	113,0

Tablo 2.

Ortaokul Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Sosyal Anksiyete	Kız	133	40,64	12,62	247	0,572	0,56
	Erkek	116	39,77	11,17			
Denetim Odağı	Kız	133	79,30	10,08	247	-1,325	0,18
	Erkek	116	81,08	11,08			

Tablo 3.

Ortaokul Öğrencilerinin Aktif Olarak Spor Yapma Durumlarına Göre Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması.

Ölçek	Spor Yapma Durumu	N	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Sosyal Anksiyete	Aktif Sporcu	200	40,17	11,76	247	0.386	0.70
	Spor Yapmayan	49	40,51	12,83			
Denetim Odağı	Aktif Sporcu	200	80,26	10,45	247	0-155	0.87
	Spor Yapmayan	49	79,61	11,16			

Tablo 4.

Öğrencilerinin Yaptıkları Spor Türüne Göre Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması.

Ölçek	Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	Vary. Kay.	Kar. Top.	sd	Kar. Ort.	F	p	Fark
Sosyal Anksiyete	1.Branş Yok	36	43,66	11,25	G.Arası	823,955	3	274,652	1,940	0.12	-
	2.Bireysel Spor	53	40,18	11,71							
	3.Takım Sporu	51	41,56	13,57	G. İçi	34681,595	245	141,558			
	4.Her İkisi	109	38,55	11,34	Genel	35505,550	248				
	Toplam	249	40,25	11,96							
Denetim Odağı	1.Branş Yok	36	75,11	10,03	G.Arası	1075,268	3	358,423	3,278	0.02	1-4
	2.Bireysel Spor	53	80,83	10,02							
	3.Takım Sporu	51	80,64	9,59	G. İçi	26679,341	245	109,342			
	4.Her İkisi	109	81,22	11,15	Genel	27754,609	248				
	Toplam	249	80,13	10,60							

Tablo 5.

Ortaokul Öğrencilerinin Spor Yaptıkları Ortama Göre Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek	Ortam	N	\bar{X}	Ss	Vary. Kay.	Kar. Top.	sd	Kar. Ort.	F	p
Sosyal Anksiyete	1. Spor Yapmayan	49	39,75	13,07	G. Arası	350,363	4	87,591	0.609	0.65
	2.Kulüp	50	40,18	11,00						
	3.Okul Takımı	37	41,48	9,92	G. İçi	35109,179	244	143,890		
	4.Diğer	48	41,89	12,38	Genel	35459,542	248			
	5.Akranlar İle	65	38,72	12,62						
Toplam	249	40,24	11,95							
Denetim Odağı	1.Spor Yapmayan	49	80,67	11,37	G. Arası	238,026	4	59,506	0.528	0.71
	2.Kulüp	50	78,56	10,95						
	3.Okul Takımı	37	79,24	10,38	G. İçi	27517,332	244	112.776		
	4.Diğer	48	81,14	8,37	Genel	27755,357	248			
	5. Akranlar İle	65	80,70	11,34						
Toplam	249	80,13	10,57							

Tablo 6.

Sosyal Anksiyete ile Denetim Odağı Arasındaki Korelasyon.

	Denetim Odağı
	R
Sosyal Anksiyete	0-388**

**p<.01

Tablo 2’de ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeyleri karşılaştırılması incelendiğinde;

Sosyal anksiyete alt boyutunda, kız öğrencilerin $X=40,64\pm 12,62$, erkek öğrencilerin ise $X=39,77\pm 11,17$ ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arası yapılan bağımsız t testi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir [$t(.572)=0,56$, $p>0,5$]. Bulguların sonucuna göre, cinsiyet değişkeninin sosyal anksiyete üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Denetim odağı alt boyutunda, kız öğrencilerin $X=79,30\pm 10,88$, erkek öğrencilerin ise $X=81,08\pm 11,08$ ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arası yapılan bağımsız t testi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir [$t(-1,325)=0,18$, $p>0,05$]. Bulguların sonucuna göre, cinsiyete değişkeninin denetim odağı üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Tablo 3’te ortaokul öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması incelendiğinde;

Sosyal anksiyete alt boyutunda, aktif spor yapan öğrencilerin $X=40,17\pm 11,76$, spor yapmayan öğrencilerin $X=40,51\pm 12,83$ ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Gruplar arası yapılan bağımsız t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir [$t(.386)=0,70$, $p>0,05$].

Denetim odağı alt boyutunda, aktif spor yapan öğrencilerin $X=80,26\pm 10,45$ spor yapmayan öğrencilerin $X=79,61\pm 11,16$ ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Gruplar arası yapılan bağımsız t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır [$t(-.155)=0,87$, $p>0,05$]. Tablo 4’de ortaokul öğrencilerinin yaptıkları spor türüne göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması ele alındığında; Sosyal anksiyete alt boyutlarında, branşı olmayan öğrencilerin $X=43,66\pm 11,25$ bireysel spor yapan öğrencilerin $X=40,18\pm 11,71$, takım sporu yapan öğrencilerin $X=41,56\pm 13,57$, hem bireysel spor hem takım sporu yapan öğrencilerin $X=38,55\pm 11,34$, ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir [$F(1,940)=0,12$, $p>0,05$]. Bulguların sonucunda, spor türünün sosyal anksiyete üzerinde etkisi görülmemektedir.

Denetim odağı alt boyutlarında, branşı olmayan öğrencilerin $X=75,11\pm 10,03$, bireysel spor yapan öğrencilerin $X=80,83\pm 10,02$ takım sporu yapan öğrencilerin $X=80,64\pm 9,59$ hem bireysel spor hem takım sporu yapan öğrencilerin $X=81,22\pm 11,15$ ortalama puana sahip oldukları görülmektedir.

Aritmetik ortalamaların spor türü değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık görülmektedir [$F(3,278)=0,02$, $p<0,05$]. Anova sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için post-hoc analiz tekniğinden Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği kullanılmıştır. Bulguların sonucuna göre, denetim odağı alt boyutlarından hem bireysel hem de takım sporu yapan öğrencilerin, branşı olmayan öğrencilere kıyasla daha fazla içten denetimli olduğu söylenebilir. Tablo 5’de ortaokul öğrencilerinin spor yaptıkları ortama göre sosyal anksiyete ve denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması incelendiğinde; Sosyal anksiyete alt boyutlarında, spor yapmayan öğrencilerin $X=39,75\pm 13,07$, bir kulüpte spor yapanların $X=40,18\pm 11,00$, okul takımında spor yapanların $X=41,48\pm 12,38$, diğer ortamlarda spor yapanların $X=41,89\pm 12,38$, akranları ile beraber spor yapanların $X=38,72\pm 12,62$ ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F(0,609)=0,65$, $p>0,05$]. Öğrencilerin spor yaptıkları ortama göre sosyal anksiyete üzerinde etkisi görülmemektedir.

Denetim odağı alt boyutlarında, spor yapmayan öğrencilerin $X=80,67\pm 13,37$, bir kulüpte spor yapanların $X=78,56\pm 10,95$ okul takımında spor yapanların $X=79,24\pm 10,38$, diğer ortamlarda spor yapanların $X=81,14\pm 8,37$, akranları ile beraber spor yapanların $X=80,70\pm 11,34$ ortalama puana sahip oldukları görülmektedir. Anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$F(0,528)=0,71$, $p>0,05$]. Öğrencilerin spor yaptıkları ortama göre denetim odağı üzerinde etkisi görülmemektedir.

Tablo 6’da sosyal anksiyete ve denetim odağı arasındaki korelasyon ilişkisi ele alındığında; Sosyal anksiyete ve denetim odağı arasındaki Pearson Çarpımı Moment Korelasyon analizi sonucunda; puanlar açısından istatistiksel olarak fark negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,388$; $p<0,05$). Korelasyon katsayısı negatif yönde olduğunda iki değişken arasında ters ilişki olduğu bilinmektedir. Denetim odağı ölçeğinin, her bir faktöründen alınan yüksek puan bireyin içten denetimli olduğunu, düşük puan ise dıştan denetimli olduğunu gösterdiğine göre, dıştan denetimli bireylerin puanları arttıkça sosyal anksiyete düzeylerinin de arttığı yorumu yapılabilir. Diğer bir ifadeyle, içten denetimli öğrencilerin dıştan denetimli öğrencilere kıyasla daha az sosyal anksiyete düzeyine sahip olduğunu ifade etmek mümkündür.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde sosyal anksiyete ve kişilik değişkenlerinin cinsiyet, aktif spor yapma durumu, spor türü (bireysel ve takım) ve spor ortamı açısından tartışılması yer alacaktır. Buna bağlı olarak, değişkenler arasındaki ilişkinin güçlendirilmesi ve tamamlayıcı nitelikte olması açısından korelasyon analizinde yer alan negatif yönde ilişkinin diğer bulguların sonuçları ile ele alınıp literatüre katkı sunulması amaçlanmaktadır.

Elde ettiğimiz bulgular çerçevesinde, ergen bireylerde cinsiyet değişkeni ele alındığında gruplar arası yapılan bağımsız t testi sonucunda sosyal anksiyete ve denetim odağı alt boyutunda ($p>.05$) anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Fakat ortalama puanlar dikkate alındığında sosyal anksiyete düzeyi erkeklerin lehinde olduğunu göstermektedir. Denetim odağında ortalama puanlara bakıldığında erkeklerin daha içten denetimli olduğu söylenebilir.

Öne çıkan diğer literatür çalışmaları incelendiğinde; kız öğrencilerin sosyal anksiyete belirtilerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu (Dimech & Seiler, 2010a), spor anksiyetesi ölçeği uygulanan bir çalışmada bireysel ve takım sporları yapan ergen bireylerde spor kaygısı ile cinsiyet arasında herhangi bir farkın olmadığı (Einarsdötir, 2021), takım sporlarıyla ilgilenen ilkokul çağındaki çocukların bireysel sporlar yapan diğer çocuklara göre daha az anksiyete belirtisi olduğu fakat ders dışı spor aktivitesine katılan çocuklarda cinsiyet açısından hiçbir farklılık göstermediği belirtilmiştir (Dimech & Seiler, 2010b). Spor etkinliklerinin sosyal kaygı açısından incelendiği diğer bir çalışmada, takım sporu üyeliği olan bireylerin daha az sosyal kaygı düzeyine sahip olduğunu (Cowman, 2023), ön test ve son test çalışmasının uygulandığı yarı deneysel bir tasarım modelinde öğrencilerin cinsiyet gözetmeksizin deneysel grupta yer alanların sosyal kaygı açısından olumlu gelişme sağladığı görülmektedir (Luna ve ark., 2019). Buna ek olarak (Danthony ve ark., 2019; Herdt ve ark., 2013; Vassilopoulos ve ark., 2015) diğer benzer ve farklı çalışmalar da yer almaktadır.

Elde ettiğimiz diğer bulgular ele alındığında; aktif spor yapan öğrencilerin ve spor yapma ortamının sosyal anksiyete ve kişilik değişkeni üzerine istatistiksel anlamda etkisinin olmadığı ($p>.05$) görülmektedir. Spor türü açısından verilerin analizi ele alındığında öğrencilerin denetim odağı alt boyutlarında anlamlı bir ilişki ($p<.05$) söz konusudur (Holden ve ark., 2019). Bireysel ve takım sporları ile uğraşan kişilerin daha içten denetimli olduğu bulgusundan hareketle, ilgili literatür göz önünde bulundurulduğunda, ergen bireylerin sportif faaliyet

ile etkileşimde bulunması daha az sosyal kaygı belirtisi gösterdiği anlamına gelebilir.

Bu veriler ışığında, her iki ölçeğin alt boyutları arasındaki durumun bazı spor yapma değişkenleri açısından istatistiksel sonuçları genel beklentinin dışında olduğu görülmektedir. Fakat her iki ölçek arasındaki korelasyon ilişkisinin incelenmesi çalışmanın iki farklı boyutu olduğunu ortaya koymaktadır. Korelasyon analizine bağlı kalarak, sosyal kaygı ve kişilik değişkenleri arasındaki negatif yönde anlamlı ilişki (Archer, 1979) içten denetimli olanların daha az sosyal kaygı düzeylerine sahip olduklarını göstermektedir. Bu sebeple bireysel veya takım sporları ile uğraşan ergen bireylerin genel anlamda sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğu (Zeng, 2003; Moor ve ark., 2008; Carek ve ark., 2011) fakat kişilik değişkeni açısından takım sporları uğraşanların ağırlıklı olarak içten denetimli olduğu tespit edilmiştir (Ströhle, 2019). Takım sporu özelinde bireyin kolektif iş birliği içerisinde bulunup bireysel meziyetlerinin takımın sonucuna doğrudan katkı sunabileceği düşüncesi (Marijina, 2010) hem daha az sosyal kaygı düzeyine sahip olduğunu hem de bu bireyin dış etmenlerin (kader, şans, talih vb.) etkisinde olmadığını göstergesi şeklinde yorumlanabilir. Bu çıkarsama sonucunda aktif spor yapan ergen bireylerin bireysel veya takım sporu yapılmasına bakılmaksızın sosyal kaygı düzeyinin daha çok azaldığını (Sanfilippo ve ark., 2023; Binsinger ve ark., 2006; Edwards ve Frohle, 2013) kişilik değişkeni açısından farklılıklar gösterebileceği (Amar ve ark., 2023) fakat büyük ölçüde içten denetimli bireyler olduğunu ifade etmek mümkündür.

Sonuç olarak; ilgili alan çalışmaları incelediğinde her iki ölçeği birlikte ele alan ve korelasyon analizi doğrudan incelenen mevcut bir çalışma görülmemektedir. Birbirinin tamamlayıcısı niteliğine sahip olan bu çalışmanın sonuçları toplumsal beklentiyi doğrudan karşılamasına yönelik örneklem sayısında artış sağlanması, anksiyete alt boyutlarına yönelik farklı ölçek kullanımı, ön test-son test çalışmasının uygulanması ve/veya deneysel çalışmanın yürütülmesi sonuca etki edebilecek faktörler arasındadır. Bu sebeple araştırmacı, çalışmanın tüm yönlerini ele alıp belirli spor değişkenleri açısından değerlendirmiş ve korelasyon analizden de beslenerek ilgili alana katkı sunmayı hedeflemiştir.

Finansal Kaynak

Bu araştırma, kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen sektörlerdeki finansman kuruluşlarından belirli bir hibe almamıştır.

Çıkar çatışmaları

Yazarların bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar

çatışması bulunmamaktadır.

Etik Kurul Onayı

Çalışmanın etik kurul onayı, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu Komisyonu 13/03/2019 tarih ve 20.478.496 sayılı karar ile alınmıştır.

Kaynaklar

- American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fourth Edition (1994). APA. Washington DC.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*. Hekimler Yayın Birliği. Ankara.
- Archer R.P. (1979). Relation Between Locus of Control and Social Anxiety. *Journal of Personality Assessment*, Florida Mental Health Institute.
- Benassi, Victor A. Sweeney, Paul D; Dufour, Charles L (1988). Is There a Relation Between Locus of Control Orientation and Depression? *Journal of Abnormal Psychology*. 97(3):357-367.
- Bissinger C., Laure P., France-Ambard M. (2006). Regular Extra-Curricular Sport Practice Does Not Prevent Moderate or Severe Variations in Self-Esteem or Trait Anxiety in Early Adolescent. *Mar;(5)1*: 123-129.
- Carek J.P., Lainstain E.S., Carek M.S. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *Sage Journal*. Jan31:41(1).
- Cowman K. (2023). An Exploratory Analysis of Team Sport Membership and Social Anxiety in an Irish Context. Undergraduate Thesis. National College of Ireland.
- Dantony S., Masclet Nicolas., Cury F. (2019). Development and Validation of a Scale Assessing Test Anxiety in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*. Human Kinetics. 38 (4):357-366.
- Dimech S.A., Seiler R. (2010). The Association Between Extra-Curricular Sport Participation and Social Anxiety Symptoms in Children in *Journal of Clinical Sport Psychology*. 4(3):191-203.
- Edwards B., Frohle A. (2023). Factors affecting anxiety-related symptoms, diagnosis and treatment among college student athletes in the National College Health Assessment. Sep.22.
- Harvard Medical School. (2007). National Comorbidity Survey (NCS). (2017, Aug. 21). Retrieved from <https://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/index.php>
- Heimberg RG, Brozovich FA, Rapee RM. (2010). A Cognitive-Behavioral Model of Social Anxiety Disorder: Update and Extension. in *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives*, ed. SG Hofmann, PM DiBartolo, pp. 395–422.
- Herd D.A., Knapen J., Vancampfrot D., Hert D.M., Brunner E., Probst M. (2013). Social Anxiety in Pyhysical Activity Participation in Patients with Mental Inness: a cross-sectional multicenter study. *Depression and Anxiety*. Aug.30(8): 757-762.
- Holden L.S., Forester E.B., Williford N.H., Reilly E. (2019). Sport Locus of Control and Perceived Stress Among College Student-Athletes. *Int J Environ Res public Health*. Aug 8:16(16):2823.
- Hovenkamp-Hermelink, JHM., Jeronimus BF., Spinhoven P., Pennix BW., Schoevers RA., Riese H. (2019). Differential Associations of Locus of Control with Anxiety, Depression and Life-Events. *Journal of Affective Disorders*.253(1): 26-64.
- Luna P., Guerrero J., Cejudo J. (2019). Improving Adolescents' Subjective Well-Being, Trait Emotional Intelligence and Social Anxiety Through a Programme Based on the Sport Education Model. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. May.2019. 16(10).
- Marks IM., Gelder MG. Differentage of Onset in Varieties of Phobia. *Am I Psychiatry*, (1966). (123):218-221.
- Marijana M. (2010). The Link of A Coach's Perception of Locus of Control and His/Her Motivational Approach to Athletes. *College of Sports and Health, Belgrade, Serbia Sport Logia* 6(2): 35-42
- Merikangas KR, He JP, Burstein M, Swanson SA, Avenevoli S, Cui L, Benjet C, Georgiades K, Swendsen J. (2010). Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: results from the National Comorbidity Survey Replication--Adolescent Supplement (NCS-A). *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. Oct;49(10):980-9.
- Moor M.H.M., De A.L. Beem J.H. Stubbe D.I. Boomsma E.J.C. De Geus. (2006). Regular Exercise, Anxiety, Depression, And Personality: A Population-Based Study *Apr;42(4):273-279*.
- Sanfilippo L.J., Haralsdottir K., Watson M.A. (2023). Anxiety and Depression Prevalence in Incoming Division I Collegiate Athletes From 2017 to 2021. *Spors Health*.
- Ströhlle Andreas. *Sports Psychiatry: Mental health and Mental Disorders in Athletes and Exercise Treatment of Mental Disorders*. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 2019 Aug;269(5): 485-498.
- Stein MB., Stein DJ. (2008). Social Anxiety Disorder. Department of Psychiatry and department of Family & Preventive Medicine. University of California San Diego, USA. *Lancet*;371:1115-25.
- Vassilopoulos P.S., Brouzos A., Moberly J.N., Tsorbatzoudis H., Tziouma O. (2015). Generalisation of the Clark and Wells Cognitive Model of Social Anxiety to Children's Athletic and Sporting Situations.
- Zeng Z. H. (2003). The Difference Between Anxiety and Self-Confidence Between Team and Individual Sports College Varsity Athletes. *International Sports Journal*.