

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI



SPORUN SOSYAL ONAY İHTİYACI ÜZERİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖMER ÇAĞRIL KUTBAY

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Ünal KARLI

BOLU, OCAK-2022

KABUL VE ONAY SAYFASI

Ömer Çağrıl KUTBAY’ a ait “SPORUN SOSYAL ONAY İHTİYACI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ” adlı çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalında **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir. 14 /01 /2022

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

.....

Üye

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin 09/02/2022 tarihinde Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %16 olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 03/05/2019 tarih ve 2019/220 sayısı ile etik izin alınmıştır.

Ömer Çağrıl KUTBAY

14 / 01 / 2022

ÖZET

SPORUN SOSYAL ONAY İHTİYACI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖMER ÇAĞRIL KUTBAY

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

(TEZ DANIŞMANI: DOÇ. DR. ÜNAL KARLI)

BOLU, OCAK - 2022

İX+81 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, sporun bireylerin sosyal onay alma ihtiyacı üzerindeki etkisini belirleyerek spor ile sosyal onay alma ihtiyacı arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmanın çalışma örneklemini 2020-2021 eğitim-öğretim yılı güz ve bahar dönemi Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 431 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada amaçsal örnekleme modeli kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve katılımcıların sosyal onay alma ihtiyaç düzeylerini belirlemek için de Karaşar ve Öğülmüş (2016) tarafından geliştirilen “Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde düzenli olarak spor yapmayan üniversite öğrencilerinin, düzenli olarak spor yapan üniversite öğrencilerine göre sosyal onay ihtiyacı düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan katılımcıların Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin “başkalarının yargılarına duyarlılık” ve “sosyal geri çekilme” alt boyutlarından elde ettikleri puanlar cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0.016$). Ölçeğin “olumlu izlenim bırakma” alt boyutunda ise kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.016$). Ayrıca, spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal onay alma ihtiyaç düzeyleri arasında yapılan karşılaştırmalarda “başkalarının yargılarına duyarlılık” ve “sosyal geri çekilme” alt boyutlarında cinsiyete bağlı anlamlı farklılık elde edilirken ($p<0.016$); “olumlu izlenim bırakma” alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.016$). Katılımcıların sosyal onay alma ihtiyaçlarında spor yapma ve yapmama değişkenine bağlı farklılıklara bakıldığında hem kadın katılımcılarda hem de erkek katılımcılarda Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin tüm boyutlarında spor yapmayanlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.016$). Ayrıca spora ayrılan süre ile sosyal onay alma düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında spora ayrılan süre ile “sosyal geri çekilme” ($r = -.171, p<0.01$) ve “olumlu izlenim bırakma” ($r = -.184, p<0.01$) alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

ANAHTAR KELİMELER: Spor, sosyal onay, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF SPORTS ON SOCIAL APPROVAL NEED

MASTER'S THESIS

ÖMER ÇAĞRIL KUTBAY

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

PHYSICAL EDUCATION TEACHING DEPARTMENT

SCIENCE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHING

(SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. ÜNAL KARLI)

BOLU, JANUARY – 2022

İX+81 Pages

The aim of this research is to determine the effect of sports on individuals' social approval need and to identify the relationship between sport and social approval need them. The study sample of the research consists of 431 university students studying at Bolu Abant İzzet Baysal University in the fall and spring semesters of the 2020-2021 academic year. Purposive sampling model was used in the research. In order to determine the sociodemographic characteristics of university students, a personal information form prepared by the researcher and to identify subjects' social approval need level the "Need for Social Approval Scale" (NSAS) developed by Karaşar and Öğülmüş (2016) were used in data collection. When the research findings were examined, it was determined that university students who do not regularly do sports have a higher level of need for social approval than university students who do sports regularly.

When the scores, obtained from "sensitivity to the judgments of others" and "social withdrawal" sub-dimensions of the NSAS, compared according to gender of the participants who do sports regularly, no statistically significant difference was found ($p>0.016$). A significant difference was found in favor of female participants in the "leaving a positive impression" sub-dimension of the scale ($p<0.016$). Additionally, in the gender comparisons of social approval need level of university students who do not participate sport regularly, while significant differences were identified in the sub-dimensions of "sensitivity to the judgments of others" and "social withdrawal" ($p<0.016$); no significant difference was found in "leaving a positive impression" sub-dimension ($p>0.016$). When both male and female subjects score considered, significant differences were obtained in all sub-dimensions of the NSAS according to regularly sport participation variable in the favor of subjects who do not participate in sport regularly ($p<0.016$). In addition, when the relationship between the time allocated to sports and the level of social approval considered, a significant relationship was obtained in the sub-dimensions of "social withdrawal" ($r = -.171, p<0.01$) and "leaving a positive impression" ($r = -.184, p<0.01$).

KEYWORDS: Sport, Social approval, university students

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI	ii
ETİK BEYAN	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
TEŞEKKÜR	ix
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.4.Araştırmanın Önemi	5
1.5.Sayıtlılar	6
1.6.Sınırlılıklar.....	6
2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR TARAMASI	7
2.1. Spor Felsefesi	7
2.2. Spor ve Felsefi Düşünme	8
2.3. Toplum ve Spor	9
2.3.1. Sosyal Sınıf ve Spor.....	10
2.3.2. Kültür ve Spor.....	11
2.4. Beden Eğitimi ve Spor	12
2.4.1. Beden Eğitimi	12
2.4.2. Spor.....	13
2.4.3. Beden Eğitimi ve Sporun Eğitim Sistemi İçerisindeki Yeri	13
2.4.4.Beden Eğitimi ve Sporun Çocuk Gelişimine Etkisi	15
2.4.5. Beden Eğitimi ve Sporun Gelişim Hedefleri	16
2.4.5.1. Beden Eğitimi ve Sporun Fiziksel Gelişim Üzerine Etkisi	18
2.4.5.2. Yaşa Bağlı Spor Aktiviteleri.....	20
2.4.5.3. Yaşa Bağlı Fiziksel Aktivite Süreleri	23
2.4.6. Beden Eğitimi ve Sporun Kişilik Gelişimi Üzerine Etkisi	30
2.4.7.Beden Eğitimi ve Sporun Zihinsel Gelişim Üzerine Etkisi.....	32
2.4.8.Beden Eğitimi ve Sporun Duygusal Gelişim Üzerine Etkisi.....	33

2.4.9. Beden Eğitimi ve Sporun Sosyal Gelişim Üzerine Etkisi	34
2.4.10. Beden Eğitimi ve Sporun Sosyal Çevre Üzerine Etkisi.....	36
2.5. Sosyal Onay İhtiyacı	37
2.5.1. Sosyal Geri Çekilme	40
2.5.2. Olumlu İzlenim Bırakma	42
2.5.3. Başkalarının Yargılarına Duyarlılık.....	43
3. YÖNTEM	46
3.1. Araştırmanın Modeli	46
3.2. Evren ve Örneklem.....	46
3.3. Veri Toplama Aracı.....	47
3.4. Verilerin Toplanma Süreci	48
3.5. Verilerin Analizi.....	48
4. BULGULAR	50
4.1. Spor Yapan Katılımcılara Ait Hipotez Sonuçları	50
4.2. Spor Yapmayan Katılımcılara Ait Hipotez Sonuçları	52
4.3. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Erkek Katılımcılar.....	54
4.4. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Kadın Katılımcılar	56
4.5. Spor Yapan Bireylerin Spor Yapma Süreleri ve Sosyal Onay Alma İhtiyacı Arasındaki İlişkisi.....	58
5. TARTIŞMA	59
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	66
6.1. Sonuç.....	66
6.2. Öneriler.....	66
7. KAYNAKLAR	67
8. EKLER	78
Ek-1 : Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği	78
Ek-2. Ölçek Kullanımı İçin Alınan İzinler	81

TABLÖLAR LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 2.1 Çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite süreleri	27
Tablo 2.2 Yetişkin için fiziksel aktivite süreleri	28
Tablo 2.3 Fiziksel aktivitelerin yoğunluklarına göre örneklendirilmesi	28
Tablo 3.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımı	46
Tablo 3.2 Üniversite Öğrencilerinin Düzenli Olarak Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Dağılımı	47
Tablo 3.3 Düzenli Olarak Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Haftalık Periyotta Kaç Gün Spor Yapma Sıklığına Göre Dağılımı	47
Tablo 4.1 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Başkalarının Yargılarına Duyarlılık boyutu cinsiyet değişkeni Mann Whitney U - Testi Sonucu.....	50
Tablo 4.2 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Sosyal Geri Çekilme boyutu cinsiyet değişkeni Mann Whitney U - Testi Sonucu	51
Tablo 4.3 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Olumlu İzlenim Bırakma boyutu cinsiyet değişkeni T-Testi Sonucu	51
Tablo 4.4 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Başkalarının Yargılarına Duyarlılık boyutu cinsiyet değişkeni Mann Whitney U -Testi Sonucu.....	52
Tablo 4.5 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Sosyal Geri Çekilme boyutu cinsiyet değişkeni Mann Whitney U -Testi Sonucu	53
Tablo 4.6 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Olumlu İzlenim Bırakma boyutu cinsiyet değişkeni Mann Whitney U -Testi Sonucu.....	53
Tablo 4.7 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Başkalarının Yargılarına Duyarlılık boyutu spor yapma değişkeni Mann Whitney U -Testi Sonucu	54
Tablo 4.8 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Sosyal Geri Çekilme boyutu spor yapma değişkeni T-Testi Sonucu	55
Tablo 4.9 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Olumlu İzlenim Bırakma boyutu spor yapma değişkeni Mann Whitney U -Testi Sonucu.....	55
Tablo 4.10 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Başkalarının Yargılarına Duyarlılık boyutu spor yapma değişkeni Mann Whitney U -Testi Sonucu	56
Tablo 4.11 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Sosyal Geri Çekilme boyutu spor yapma değişkeni Mann Whitney U -Testi Sonucu	57
Tablo 4.12 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Olumlu İzlenim Bırakma boyutu spor yapma değişkeni T-Testi Sonucu	57
Tablo 4.13 Bireylerin spor için harcadıkları zaman ve sosyal onay alma ihtiyacı alt boyutları Spearman Korelasyon testi	58

TEŞEKKÜR

Gerek lisans döneminde gerek bu araştırmada görüş ve önerileri ile bana rehberlik eden, yardımlarını ve hoşgörüsünü benden esirgemeyen, tezi bitirme sürecimde her adımı özveri ile yönlendiren, zengin bilgi ve tecrübelerinden istifade etmemi sağlayan sonsuz saygı ve sevgi duyduğum tez danışmanım ve hocam Doç. Dr. Sayın Ünal KARLI' ya, tez jürisinde bulunan değerli hocalarıma, bilgi ve tecrübeleri ile her ihtiyaç duyduğumda yanımda olan Emre KAYA' ya Gül BAŞKAYA' ya, Muzaffer ABAY' a, bende yeri her zaman ayrı olan Bal'a, veri toplama sürecinde emeği geçen Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi öğrencilerine sonsuz minnet ve teşekkürlerimle...

Ayrıca her türlü zorlukla başa çıkmak için birlikte mücadele ettiğimiz hayat arkadaşım Yeşim KUTBAY'a beni yalnız bırakmadıkları için özel olarak ayrı bir teşekkürü borç bilirim.

1. GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Fiziksel aktivite bireyin temel gereksinimlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Gelişen teknoloji, iş hayatı, şehirleşme ve diğer etkenler insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olmakta, bu durum da sağlıklı yaşam için önem arz eden fiziksel aktivitenin dolayısıyla beden eğitimi ve sporun önemini artırmaktadır. Eğitimin başlangıç noktasında da kısa ve uzun vadeli hedeflerinin temelinde de insan vardır. Bu anlamda eğitimin bir parçası olarak beden eğitimi ve spor, toplumsal sağlık, huzur ve barış için insanın tüm kişiliğine katkıda bulunacak şekilde ele alınmalıdır. Beden eğitimi ve sporun öğretim programındaki ana amacı; ferdin fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal açıdan gelişmesine katkıda bulunmak ve yaşam boyu fiziksel aktivitelere düzenli katılım göstermesini sağlamaktır (Yıldız & Çetin, 2018).

Beden eğitimi, okul müfredatlarının (ilkokul, ortaokul ve lise) yasal alanı olup beceri öğrenimi ve alt yapı için temel sayılmakta, özünde bilgi, beceri ve anlayış bulundurmaktadır. Bireye kendini ifade etme ve yaratıcılık gibi duyuşsal alanda gelişim sağlarken sosyal beceriler kazandırma gibi eğitim hedefleri de olan bir kavramdır (Kuter & Kuter, 2012).

Beden eğitimi faaliyetlerinin özelleştirilmiş biçimi olan spor ise çeşitli branşlarda somutlaşmış, profesyonel bir şekilde yapıldığında fizyolojik, estetik, psikolojik, teknik özellikleri gerektiren, yarışmaya dayalı ve katı kurallarla çevrili etkinlikler bütünüdür. Buna ek olarak bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığına olumlu etki eden, sosyal ilişkilerini düzenleyen ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik geniş çaplı bir kavramdır. Birçok farklı alanı etkilemesi sebebiyle disiplinlerarası bir yaklaşıma sahiptir (Harrison, Blakemore, & Buck, 2001). Literatür incelendiğinde düzenli olarak yapılan beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin fiziksel alanda olumlu etkileri olduğunu gösteren çalışmalara (Bilim, Çetinkaya, Dayı, 2016; Pekel vd., 2006; Çetintaş, 2019); bilişsel alanda olumlu etkileri olduğuna dair bulgular elde eden (Tuzcuoğlu & Özcan, 2014), (Kuru & Karabulut, 2009) (Canan & Ataoğlu, 2010); spor ve egzersizin akademik başarı üzerindeki olumlu etkilerini rapor eden (Bayram, 2019) ayrıca egzersiz sıklığı ve akademik başarı arasında pozitif yönlü korelasyon olduğunu ifade eden (Özer, 2019) çalışmalara ; duyuşsal

gelişim alanına olumlu etki ettiğini belirten (Ayman, Çelik, 2019), (Tekdemir Eroğlu, 2016), (Bingöl & Alpkaya, 2016), (Eyüboğlu, 2012) çalışmalara rastlanmaktadır.

Yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular incelendiğinde düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve spor ile sağlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu da rapor edilmektedir (İmamoğlu, 1992; Canan & Ataoğlu, 2010; Demir & Filiz, 2004). Psikolojik ve bilişsel faydalarının yanında, spor ve egzersizin eğitimsel sonuçlar üzerindeki olumlu etkisine dair önemli kanıtlar vardır.

Tüm bu etkilerinin yanında ister seyirci olsun ister katılımcı olsun spor ve fiziksel aktivite, bireylerin sosyal gelişimine olumlu etki etmektedir. Literatür incelendiğinde sporun sosyal gelişimine olumlu etkilerini rapor eden (Özdiñç, 2005; İlhan, 2008) çalışmalara rastlanmıştır. Bilindiğı üzere sosyalleşme insanların temel ihtiyaçlarından birisidir. Maslow, insan ihtiyaçlarını fiziksel gereksinimler, güvenlik, sevilme ve ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme şeklinde hiyerarşik bir yapıda açıklamıştır. Bu ihtiyaçların karşılanması bireylerin benlik saygısı, yaşam doyumları ve sosyal ilişkileri üzerindeki pozitif etkisini ele almış sayısız çalışmalar vardır. Bireyin bu ihtiyaçları karşılandığı takdirde, topluma uyum sağlaması ve toplumun bir parçası olarak hayatını devam ettirmesi kolaylaşacaktır (Maslow,1968, akt: İnanç & Yerlikaya, 2012). Bireysel ya da grup halinde yapılabilen beden eğitimi ve spor faaliyetleri bireylerin sosyalleşme ihtiyacını karşılamaktadır. Birey sosyalleşirken çevreye uyum sağlamayı, belirli bir gruba ait olmayı, başarılı olmayı ve kabul görmeyi tecrübe eder, öz yeterlilik ve öz saygı duyguları da gelişir. Sosyal olarak doyum yaşayan birey mesleki yönden eğitilmeye, toplumsal idealleri benimsemeye ve toplumsal gelişmeye katkıda bulunmaya hazır duruma gelir (Erdemli, 2008).

Sosyalliğin oluşumunda önem teşkil eden sosyal benlik, bireylerin çevresi tarafından tanınma, bilinme isteğı olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda bireyin kendisini nasıl değerlendirdiğı de önem kazanmaktadır. Literatürde benlik saygısı kişinin kendi iyiliğine yönelik kişisel değerlendirmesi olarak açıklanmıştır. Benlik saygısı, hem bireyin kendini değerlendirmesinden hem de toplum tarafından değerlendirilmesinden etkilenmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler iç kontrol odaklı olup sosyal ilişkiler kurma eğilimindeyken benlik saygısı düşük olan

bireyler ise yüksek stres seviyesine sahip olmakla beraber kendilerini toplumdan izole etme eğilimindedirler ve dış kontrol odaklıdır.

Bireyin davranışlarının toplum tarafından kabul görmeyip, dışlanma korkusu sosyal kaygıyı oluşturur. Sosyal kaygı sosyal becerilere, kişilerarası yeterliliğe sahip olamama durumu olarak adlandırılır. Sosyal kaygı düzeyi arttıkça toplum tarafından onaylanma ihtiyacı artar, mutluluk düzeyi ise buna bağlı olarak azalır (Karaşar ve Öğülmüş, 2016). Sosyal onay ihtiyacı, başkalarının onayını almak, onaylanmayacağı davranışlardan kaçınmak ve kişilerarası etkileşimde uyum içerisinde uzlaşmayı hedefleyen bir durumdur (Savcı, Turan, Griffiths, & Cengiz, 2019).

Olumlu sosyal etkileşim için fırsat sağlayan organize spor ve egzersiz sosyal izolasyon duygularının üstesinden gelmesine yardımcı olur ve bireyin benlik saygısını ve öz yeterliliğini geliştirir (Soysal, 2020). Kişinin çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmesi sosyal onay ve kabule bağlıdır. Baumeister vd. (2003), benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ifade etmiştir.

Literatürde bu konunun kapsamlı bir şekilde ele alınmaması ve sporun bireyin gelişiminde önemli bir yere sahip olması nedeniyle bu çalışmada sporun sosyal onay ihtiyacı üzerine etkisi çözümlenmeye çalışılacak bir problem olarak ortaya çıkmıştır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada düzenli spor yapmanın üniversite öğrencilerinin sosyal onay alma ihtiyaçları üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

H1.Spor yapan erkek katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri ile spor yapan kadın katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H2.Spor yapan erkek katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri ile spor yapan kadın katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H3.Spor yapan erkek katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri ile spor yapan kadın katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri arasında istatistiksel

olarak anlamlı farklılık vardır.

H4.Spor yapmayan erkek katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri ile spor yapmayan kadın katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H5.Spor yapmayan erkek katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri ile spor yapmayan kadın katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H6.Spor yapmayan erkek katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri ile spor yapmayan kadın katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H7.Spor yapan erkek katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri ile spor yapmayan erkek katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H8.Spor yapan erkek katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri ile spor yapmayan erkek katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H9.Spor yapan erkek katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri ile spor yapmayan erkek katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H10.Spor yapan kadın katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri ile spor yapmayan kadın katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H11.Spor yapan kadın katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri ile spor yapmayan kadın katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H12.Spor yapan kadın katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri ile spor yapmayan kadın katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H13.Bireylerin spor için harcadıkları süre ile sosyal onay alma ihtiyaç düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır.

1.4.Araştırmanın Önemi

Spor ve fiziksel aktivitelere düzenli katılım sosyal ve sağlık açısından insanlara çeşitli yararlar sağlamaktadır. Sadece fiziksel zindelik üzerinde doğrudan bir etkisi olmakla kalmaz, aynı zamanda çocuklara ve gençlere sağlıklı yaşam tarzı seçimleri aşlamakta, aktif kalmalarına ve bulaşıcı olmayan hastalıklarla mücadele etmelerine yardımcı olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan bir dizi çalışma da fiziksel egzersizin ruh sağlığını ve bilişsel gelişimi olumlu yönde etkileyebileceği vurgulanmıştır (WHOa, 2010). Egzersizin benlik saygısı ve özgüvene olumlu etkilerinin yanında depresyon ve anksiyete ile mücadele eden insanlar için olumlu etkileri vardır. Organize sporlar çoğunlukla benlik saygısını dolaylı olarak geliştirdiği düşünülen fiziksel aktiviteler sunar (Fox, K. R., 2000; Fox & Wilson, 2008) Yüksek özsaygı ve duygusal istikrar, öznel iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu ve strese dayanıklılık ile ilişkilendirilmiştir (Diener & Diener, 1995). Buna karşılık, ergenlik döneminde kişinin özsaygı düzeyinin düşük olmasının, yetişkinlik döneminde sağlıksız koşullarda yaşamasına, suç olabilecek davranışları sergilemesine ve ekonomik beklentilerinin sınırlı olmasına sebep olabileceği tespit edilmiştir (Trzesniewski & Donnellan, 2006).

Literatürde sporun sosyal gelişim alanlarından benlik saygısına (Çağlayan, 2011; Demir & Duman, 2019), öz yeterliliğe (Eyüboğlu, 2012; Alemdağ, 2013), kaygıya yönelik (Ergin, 2019; Weyerer & Kupfer, 1994; Bolboli, Habibi, Rajabi, 2013) olumlu etkilerini vurgulayan birçok çalışma bulunmaktadır, ancak sporun doğrudan bireylerin sosyal onay alma ihtiyaçları üzerindeki etkisini ele almış çalışmalara rastlanmamıştır. Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgularla literatürde bu bağlamdaki eksiklik doldurulmaya çalışılacaktır. Pratikte de sosyal onay alma ihtiyacının doğurabileceği olumsuz davranış ve duygu durumlarının önüne geçebilmek adına çözümler üretilebilir. Ayrıca sporun bireyin sosyal onay ihtiyacı üzerine ne derece etkisinin olduğu sonucuna varılacak olup bu bilgiler ışığında bireylerin fiziksel aktivitelere katılım düzeyini arttıracak, düzenli spor ve fiziksel aktiviteyi kişisel gelişimi için hayatının bir parçası olarak benimseyeceği düşünülmektedir. Ayrıca konu ile ilgili yeterli çalışma bulunmamasından dolayı, bu çalışmanın spor bilimleri alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5.Sayıtlılar

1. Öğrencilerin spor branşı farklılıklarının katılımcılar arasında herhangi bir değişkenlik göstermediği.
2. Araştırmada bulunan katılımcıların ölçek ifadeleri ile ilgili değerlendirmelerinin tarafsız ve samimi olduğu.

1.6.Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın verileri ve bulguları 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılı Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde okuyan öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma “Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği” kullanılarak toplanan veriler ile sınırlıdır.

2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Spor Felsefesi

Spor felsefesinin oluşumunda oyun felsefesinden esinlenilmiştir. Bununla birlikte spor kendine özgü bir oyun türüdür ve bu nedenle spor bağımsız bir felsefi analiz gerektirir. Spor literatürü felsefesinde, alanın doğası ve kapsamına ilişkin birçok nitelendirme ve tanım yapılmıştır (Torres, 2014, s. 4-5).

Spor felsefesinin, eğitim felsefesinin bir alt dalı olmaktan çıkıp başlı başına bir çalışma alanı olmaya doğru evrildiği ileri sürülmektedir. Bu süre boyunca alan üç aşamadan geçmiştir: "eklektik" aşama, "sistem temelli" aşama ve "disiplin" aşaması. Aynı zamanda 'eğitim felsefesi dönemi' olarak da adlandırılan eklektik aşamada, eğitim felsefeleri, sporun felsefi incelemesinin temelini oluşturmuştur. John Dewey gibi filozoflar, egemen entelektüalist pedagojik geleneğe meydan okuyarak, insanları daha kaliteli yaşamlar elde etmeye hazırlamada oyunun, oyunların ve sporun değerini vurgulamıştır. Bu filozofların düşüncelerinin üzerine, beden eğitiminin genel insan eğitiminin ayrılmaz bir parçası olması gerektiğini göstermeyi amaçlayan pedagojik bir hareket olan 'Yeni Beden Eğitimi' kavramı inşa edilmiştir. Bu eğitimciler, felsefi alana çok az katkıda bulunmalarına rağmen, çoğu eğitim programında beden eğitiminin gerekli olduğu bir çağ yaratmaya yardımcı olmuşlardır (Taylor, Davies, Wells, Gilbertson, & Tayleur, 2020).

'Sistem temelli dönemde' pedagojik kaygılar, spor ve fiziksel egzersizin felsefi analizini geliştirdi. Bununla birlikte, Elwood Craig David ve Earle Ziegler gibi bu aşamanın öncüleri, farklı felsefi sistemleri tanımlayarak birbiriyle karşılaştırdılar onları beden eğitimiyle ilgili temel kavram ve bölümlere ayırdılar, pratik çıkarımlar doğrultusunda pedagojik öneriler çizerek bitirdiler. Felsefi sistemlere yaptıkları vurgu, spor felsefesinin gelişimi için verimli bir zemin yarattı. William J. Morgan'ın belirttiği gibi, vurgudaki bu kayma, beden eğitimi müfredatının ana direkleri olarak bilim ve pedagojinin aşamalı olarak yer değiştirmesine yol açtı (Morgan W. , 2000, s. 205).

'Disiplin aşaması' sırasında beden eğitimi bölümlerindeki bu evrim, spor felsefesinin kendi başına bir disiplin olarak ortaya çıkmasını kolaylaştırdı. Sporun doğası ve katılımcıların deneyimlerinin fenomenolojisi ile ilgili klasik tartışmalar ve sporun doğası hakkındaki tartışma merkezi olmaya devam etmektedir.

Spor fenomenolojisi bu araştırmalarla ön plana çıkmaktadır. Hesaplamalı bilim ve sinirbilimin hızlı ilerlemesi, spor felsefesinde derin bir etkiye sahip olup, sporda beceri edinme (Ilundáin-Agurruza, 2016, s. 22), zihin-vücut ilişkisi ile ilgili yayınlardaki büyümeyi teşvik etmiştir. Sporun estetiği de son yıllarda iki temaya odaklanarak gelişmiştir (Edgar, 2016, s. 57). Birincisi, estetik niteliklerin (örneğin güzellik, çirkinlik, zarafet ve güç) doğası ve sporu uygulama ile izleme deneyimidir (Lacerda, 2012, s. 183). İkincisi ise sporun bir sanat olarak değerlendirilmesi ve sanatla ilişkisidir (Gaffney, 2013, s. 182).

2.2. Spor ve Felsefi Düşünme

İnsan toplulukları eğlence, dini ibadet ve siyasi istikrar amacıyla sporla ilgilenmiştir. Eski Sümerler ve Mısırlılar, kendilerini savaşa hazırlamak için spor yapmaktaydı. Eski Yunanlılar ve Romalılarda da spor önemli dini ve sosyal anlam taşımaktaydı. Örneğin, Klasik Yunanistan'da, atletik yarışmaların (gymnikoi agones) amacı yetiştirme ve mükemmelliğe ulaşmak içindi. Spor yoluyla bu mükemmellik arayışı, beden ve zihinde mükemmellik arayışının toplumun temel birleştirici faaliyetlerinden biri olduğu Helenistik kültürde önemli bir rol oynamıştır (Lunt & Dyreson, 2014, s. 23). Aynı şekilde, Maya medeniyetinde top oyunları ortak bir bağ oluşturmak için dini, sosyal ve politik amaçlara hizmet etmiştir (Fox, 2012, s. 8).

Filozoflar, Antik Yunan döneminden itibaren sporun doğası üzerine düşünmüşlerdir. Platon ve Aristo, sporu eğitimin kilit bir bileşeni ve insan gelişiminin temeli olarak gördüler. Eğitimli bir Yunanlının, diğer şeylerin yanı sıra atletik yarışmalara katılarak beden ve zihin arasındaki uyumu bulması gerektiği kabul edilmekteydi. Sporun insan yaşamında ve kültüründe oynadığı rol üzerine düşünceler Roma ve ortaçağ döneminde de devam etti. Örneğin Roma döneminde sporun, savaşçıları eğitmek için araç olarak kullanıldığı biliniyordu (Reid, 2011, s. 26-80).

Modernliğin erken dönemlerinde spor, insan mükemmelliğini ve iyi yaşamı geliştirme potansiyeli nedeniyle, kamusal yaşamda yeniden ön plana çıkmıştır. Rönesans zamanında okul yöneticileri müfredatlarına sporu dahil etmişlerdir. Genellikle spor gibi faaliyetlere karşı çıktıkları bilinen protestan düşünürler bile biçimlendirici amaçlarla atletik faaliyetlerin uygulanmasını benimsemişlerdir (Reid H. , 2012, s. 22). Martin Luther ve John Milton, bireylerin akademik eğitimi ve Hristiyan askerlerin eğitimi için spor faaliyetlerinin kullanılmasını savunmuştur (Overman, 2011, s. 55-65). Aydınlanma döneminde, bireylerin doğru duysal verilere ulaşmak için bedensel kapasitelerin geliştirilmesine vurgu yapan Jean-Jacques Rousseau, bedeni ve zihni uyumlu bir şekilde geliştirme gerekliliğini savunmuştur (Andrieu, 2014, s. 36). Rousseau'nun pedagojik teorisi, diğerleri ile birlikte, sporun karakter oluşturma etkinlikleri olarak değerlendirildiği 19. yüzyıl Viktorya döneminde İngiltere ve Almanya'da uygulanmıştır. Bu pedagojik felsefelerden ilham alan Baron Pierre de Coubertin, Olimpik sporu “sporu insanlığın hizmetine koyan bir yaşam felsefesi” olarak gören Olimpik Hareket'i kurmuştur (Parry, 2018).

Çağdaş toplumda spor, sayısız oyuncunun, antrenörün, yetkilinin ve izleyicinin hayatında merkezi bir rol oynamaktadır. Spor öğretimi ulusal okul müfredatının oldukça önemli bir parçasıdır. Spor, anti-sosyal davranışlardan obeziteye kadar birçok alanda kamu politikası önlemi olarak konuşlandırılmıştır.

2.3. Toplum ve Spor

Bir toplumda spora katılımın şekli, düzeyi, yararı ve sorunları yalnızca kişilerin yetenekleri ve ilgilerine bağlı değildir. Toplumun spora bakış açısı dolayısıyla sporu yönetimi ve organizasyon şekli büyük önem arz etmektedir. Günümüzde tüm dünya ülkeleri spora büyük önem vermekte ve uluslararası spor organizasyonlarında ön sıralarda yer almak için mücadele etmektedir (Kuter & Kuter, 2012). Bu sonuçlar ulusal saygınlığın bir göstergesi olarak görülmektedir. Başarı devamlılığı olan ülkelere bakıldığında ise sporun bu toplumların yaşam tarzının bir parçası olduğu görülmektedir.

Spora olan yaygın ilgi, çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır. Spor, günlük gazetelerde ayrı bir bölüm alır. İnsanlar taraftarı oldukları takımlar için düzenli olarak dünyanın dört bir yanındaki stadyumları ve arenaları doldururlar. Taraftarların seçtiği takımlardan oluşan spor liglerinde en iyi oyuncular, takımlar

vb. hakkındaki tartışmalar sohbetlerinin bir bölümünü oluşturmakta, ebeveynlerin veya çocukların akşamlarını veya hafta sonlarını işgal etmekte, haftalık radyo ve televizyon yayınlarının saatlerini astronomik reklam gelirleriyle doldurmaktadır. Tüm bu nedenlerden dolayı, toplum ve spor alanı hakkında daha derin bir anlayışa ihtiyaç duyulmaktadır (Washington & Karen, 2001, s. 190).

Spor toplum geçmişi ile kendi geçmişi arasında kuvvetli bir bağ oluşturur. Bu kuvvetli ilgi, sporun toplumsal süreçler yolu ile şekillenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle spor, otonom olarak kendiliğinden oluşmaz. Özellikle, toplumdaki ilişkiler yolu ile ortaya çıkar, değişir ve yeniden biçim elde eder. Spor, uluslararası yasaları, yönetmelikleri ve kurallarıyla, en rasyonel biçimde kurulup faaliyet gösteren örgütler konumundadır. Ancak, yine de yapıları ve işleyişlerinde içinde bulundukları toplumun izlerini taşırlar. Bu yüzden Spor-Toplum ilişkisini doğru biçimde tartışabilmek için genel sosyolojik bulguları spor sosyolojisinde yeterince kullanabilmek gerekmektedir.

2.3.1. Sosyal Sınıf ve Spor

Spor, sosyal sınıf farklılıklarından çok fazla etkilenmemektedir. Aslında, spor alanı kişinin sosyal kökenlerinin sahada ya da parkurda ne kadar önemsiz olduğu konusunda gurur duymaktadır. Williams kardeşler mütevazı sosyal kökenlerden gelip, beyaz ve üst sınıf olanlara hitap eden bir spor olan teniste başarı elde etmişlerdir. Nitekim işçi sınıfı geçmişinden spor yoluyla zenginlik ve şöhrete yükselen birçok sporcu örneği bulunmaktadır. Son zamanlarda yapılan bir dizi incelemenin de işaret ettiği gibi, sporun yukarı doğru sosyal hareketliliğin kolay erişilebilir bir yolu olduğu fikri, Amerikan rüyasını körüklemeye devam eden bir efsanedir (Washington & Karen, 2001, s. 190).

Sosyal sınıf ve atletizm arasındaki bağlantıya ilişkin diğer çalışmalar, genellikle spor tartışmalarına sınıf ve etnik kökeni dahil eden tarihçiler tarafından ortaya atılmıştır. Sosyal sınıf, spor anlayışımızın temel bir bileşenidir. Belirli insan gruplarını belirli spor faaliyetlerine neyin bağladığını ve bunların belirli bir toplumda eşitsizliğin ortadan kaldırılmasında hangi rolü oynadığını anlamak önemlidir.

Spor ve sosyal sınıf üzerine bir takım kilit noktalar bulunmaktadır (Spor, 2020). Bunlar;

- (a) Spor, kendi dinamikleri, tarihi olan bir "alan" olarak görülmelidir.
- (b) Spor, herhangi bir uygulama gibi, egemen sınıfın fraksiyonları ve sosyal sınıflar arasındaki mücadelelerin bir nesnesidir.
- (c) Amatörlere sunulmuş seçkin bir uygulama olarak sporun, kitleler tarafından tüketilmek üzere profesyoneller tarafından üretilen bir gösteriye dönüştüğü anlaşılmalıdır.
- (d) Bir sosyal sınıf ile spor katılımı arasındaki ilişki, serbest zamana, ekonomik ve kültürel sermayeye ve çeşitli sosyal sınıflar tarafından spor uygulamalarına atfedilen anlam ve işlevlere bağlıdır. Örneğin işçi sınıfında olduğu gibi belirgin kas yapısına sahip güçlü bir vücut mu yoksa elit grupta olduğu gibi "düzgün" biçimli, güçlü, sağlıklı bir vücut mu üretmek isteyip istemediğiyle ilgili olabilir.

Katılımcıların hem bedenine hem de sosyal kökeninin spor alanıyla ilişkisine yaptığı vurgunun, spor sosyolojisine daha önce sunulanlardan daha teorik temelli bir yaklaşım sağladığı ifade edilmektedir. Her sınıfın ve sınıf fraksiyonunun bedenle farklı bir araçsal ilişkiye sahip olduğu ve bunun en yaygın olarak spor tercihleriyle ilişkili olduğu savunulmaktadır.

2.3.2. Kültür ve Spor

Spor ve özellikle takım sporları ister seyirci ister katılımcı olsun, hayatın önemli bir parçasıdır. Çoğu kişi için futbol hiç bitmeyen bir sohbet kaynağıdır. Taraftarlar takımlarıyla derin bir yakınlık hisseder ve yıldız oyunculara kahraman statüsü verirler. İnsanların iyi, genç, atletik ve sağlıklı görünmek istemesi için açılan fitness kulüplerinin sayısı, zayıflama ve sağlıklı yaşam hakkında yayımlanan dergilerin sayısı ile sporun önemi kendini göstermektedir. Satranç gibi fiziksel çaba yerine zihinsel çaba gerektiren diğer faaliyetler de spor olarak kabul edilmektedir. Her zevke ve mizaca uygun sportif faaliyet bulunmakta ve bu nedenle spor, hayatın bir noktasında kimlik ve kültür ile gerçekten yakından bağlantılı olabilmektedir. Sporun ve oyunların altında yatan değeri ve amacı daha derinlemesine incelersek küçük çocukların oyunlarını incelemek gerekir. Futbolun, mızrak atma veya yoga gibi tüm sporların gerekli yaşam becerilerini öğretmenin bir

yolu olarak geliştiği ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle spor, hem örgün hem de yaygın olmayan eğitim müfredatının önemli bir parçası olarak görölmektedir (Selvi & Altan, 2014, s. 138-140).

Spor, tüm kültürlerde evrensel bir unsur olup özellikle gençler arasında popülerdir. Sporun evrensel kültür unsurlarına dahil edilmesinin bir diğeri nedeni de sporun gençlere sivil topluma tam katılımları için gerekli bilgi, beceri ve tutumları geliştirebilecekleri sosyal etkileşim fırsatları sağlamasıdır. Kültür ve spor hem bireyin hakları hem de diğeri insanların haklarıyla ilgilidir (Yıldız, 2009, s. 2-3).

2.4. Beden Eğitimi ve Spor

Eğitim ve öğretim merkezi olarak okul incelendiğinde; okul, çocukların uzun bir dönem içinde yaşadığı bir ortam bir yuvadır. Burada çocuklar yaşar, çalışır, başarır, davranışlar geliştirir, maharetlere sahip olur, yeteneklerini işletir ve mükemmelleştirir. Okul ortamı aynı zamanda çocuğun sosyal hayatının merkezidir. Her genç okulda yeteneklerini geliştirme imkânını bulmuş ve geliştirmiş olmalıdır. Okullardaki öğrencilerin fiziksel aktivite ihtiyaçlarını karşılama imkanı bulduğu ders beden eğitimidir. Beden eğitimi dersinin genel ve özel amaçları çerçevesinde beden eğitimi etkinlikleri devam ettirilir (Şahin M. , 2012). Genel eğitimin önemli bir parçası olan beden eğitimi dersi, çocukların oyun oynama hakkı ve serbest hareket etme isteğinin okul yaşamındaki yerini güvence altına alır; bedeni ve ruhi açıdan eğitilerek etkinliklerden zevk almalarını sağlar. Beden eğitimi dersinde öğrencilerin, yeteneklerini geliştirme imkânı vardır. Beden eğitimi dersi, içeriğindeki beceri, kuvvet, dayanıklılık amaçlı planlı etkinliklerle öğrencilerin gelişimini destekler ve daha sağlıklı bir hayat yaşamalarını sağlar (Özmen, 1999). Türkiye’de ki sporculuk yaşları ve yaş ortalamaları dikkate alındığında spora yönelmelerinin okul çağında başlamış olması, Türkiye’deki spor meslek insanlarından öğretmenlerin önemini artırmaktadır. Bu bağlamda beden eğitimi öğretmenlerinin önemli oluşu spor açısından da katkı sunmalarını beklemek demektir (Bar, 2016).

2.4.1. Beden Eğitimi

Beden eğitimi, eğitimin hareketle ilgili olan ve genel eğitimden ayrı olarak düşünülmemesi gereken bölümüdür. Sosyal, zihinsel, duygusal gelişim ile bedensel gelişim arasındaki bu önemli bağlantı, eğitim içerisinde önemli rol oynayan

gelişme boyutlarını kapsamaktadır. Bu nedenle, ferdin toplum içindeki uyumu ve gelişimi için, beden eğitiminin genel eğitime sağladığı katkılar büyük bir önem arz etmektedir. Öğrenciler için okullarda beden eğitimi ve spor saatlerinin artırılması ve programda uygun yerlere konması sağlanmalıdır. Okulun sahip olduğu olanaklardan bilgisayar laboratuvarı, spor salonu vb. öğrencilerin serbest zamanlarında da yararlanmaları sağlanmalıdır. Okullarda öğrencilerin ilgi ve yeteneklerine uygun spor etkinliklerinin düzenlenmesi hem ruh sağlığını koruyucu hem de istenmeyen davranışların önlenmesini sağlayacağından önem arz etmektedir (Koç, 2007).

Beden eğitimi bireyin ruh ve beden sağlığını, fiziksel kabiliyetlerini geliştirme amacıyla, gerekirse katılımcıların kişisel özelliklerine ve içinde bulunduğu koşullara dayalı değiştirilebilen, esnek kurallara dayanan jimnastiğe, oyuna, spora yönelik çalışma ve alıştırmaların tamamını kapsayan geniş perspektifli faaliyetler bütünüdür (Aracı, 2004).

2.4.2. Spor

Latince “Oyalanmak, uzaklaşmak, birbirinden ayırmak” anlamlarına gelen spor sözcüğü temel anlamı harici farklı anlamlarda da kullanılmaktadır. Spor kavramı bireylerin fiziksel ve psikolojik ve sosyal olarak sağlıklarını dahil oldukları toplumla uyum içerisinde koruma altına almaktır (Hünük & Demirhan, 2003).

Spor kavramı bireylerin fiziksel, duygusal gelişimine katkı sağlayan bunun yanında aidiyet duygusunu geliştiren, iş birliği ve yardımlaşmayı arttıran çok yönlü bir kavramdır (Ünsal & Ramazanoğlu, 2013). Kuter & Kuter (2012) ise spor kavramını gündelik veya organize katılım yoluyla fiziksel uygunluğu ve zihinsel sağlığı ifade etmeyi veya iyileştirmeyi, sosyal ilişkiler kurmayı ve geliştirmeyi veya her düzeyde rekabette sonuçlar elde etmeyi amaç edinen her türlü fiziksel aktivite olarak tanımlamıştır.

Literatür incelendiğinde spor yapmanın sosyal becerilerin gelişimine olumlu etki ettiği bulgular geniş çapta rapor edilmiştir.

2.4.3. Beden Eğitimi ve Sporun Eğitim Sistemi İçerisindeki Yeri

Beden Eğitimi ve Sporun insanlar üzerindeki etkisi bazı seyir sporlarının milyonlarca insanı televizyon karşısına çekebilmesi ve ülkeler arasında güçlü bir etki aracı olmaya devam etmesiyle günümüzde açıkça fark edilir duruma gelmiştir.

Hatta bazı günümüz devletleri Beden Eğitimi ve Sporunu ulusal bir politika haline getirmişlerdir. Beden Eğitimi ve Spor insan hayatının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Gerçekte Beden Eğitimi ve Spor kişinin hem beden hem de ruh yapısını, sağlığını güçlendirerek dengeli bir kişiliğe sahip olmasını sağladığını bilimsel araştırmalar ortaya koymuş durumdadır (Akkoyunlu, 1986).

Günümüzde "Beden Eğitimi" ve "Spor" kavramları çoğu kez birbirlerini tamamlayan, bazen de birbirlerinin içine giren tanımlarla açıklanmaya çalışılmaktadır. Bilindiği gibi insanın canlılığının belirtisi harekettir. Bu da insanın varoluşundan bu yana varlığını sürdürmektedir. İlk zamanlar insanın ilkel güdülerıyla oluşan ve sadece varlığını koruma ve sürdürme güdülemeyi gerektiren “doğal hareketler” dediğimiz hareketleri kapsardı. Fakat günümüz toplumları teknolojinin getirdiği imkanlardan yararlanma yoluna giderek, gerekli bedensel ve ruhsal faaliyetleri tabiiyetten çıkarmış, bilinçli olarak kendi bulduğu yöntemlerle bedensel aktiviteleri sağlamıştır (Küçük & Koç, 2002).

Temel hareket becerisi yeterliliği, çocukların yaşamları boyunca farklı fiziksel aktivitelere katılma olasılığını artırmaktadır. Gerçekten de araştırmalar, çocuklukta motor beceri yeterliliğinin, algılanan spor yeterliliği aracılığıyla ergenlerin fiziksel aktivitesini ve zindeliğini etkilediğini göstermiştir. Dolayısıyla beden eğitimi eğitiminin asıl amacı çocukların sağlıklı yaşam tarzı kalıplarını anlamalarına, geliştirmelerine ve benimsemelerine yardımcı olmaksızın, bu tür davranışları benimseme motivasyonlarını araştırmak ve artırmak gerekir ve bu amaca ulaşmanın en iyi yolu onların motivasyonudur (Martinović, Ilić , & Višnjić , 2011).

Beden eğitimi ve sporun farklılığı teorik olarak şu noktalarda ortaya çıkmaktadır. Beden eğitiminde pedagojik eğitimin amacı “rekortırma veya şampiyon olma” değil, kişiliğin oluşumu ve bunların bütünlük içerisinde düzenlenmesi için eğitimin bir aracı olarak çalışma ve dinlenme biçiminde yaşam içine alınmasıdır (Karakuş & Küçük, 1999). Beden eğitimi mümkün olduğunca yarışma ve rekabetten kaçınır, oyun-mücadele-ağır kas çalışmalarını en az düzeye indirerek hafifletir, çalışmanın ölçüsünü ayarlar.

2.4.4. Beden Eğitimi ve Sporun Çocuk Gelişimine Etkisi

Spor dünyasında, her oyunun kendine özgü, farklı kuralları bulunmaktadır. Bu oyunlar genellikle bireyler veya takımlar tarafından serbest zaman, eğlence ve rekabet etmek için yapılan fiziksel aktivitelerdir. Hayatın farklı yönlerinde dünyayı değiştirmeye yardımcı olabilecek bir araç olmanın yanı sıra bir terapi biçimi olarak da hizmet edebilir. Çocuklar spor yaparak fiziksel becerilerini geliştirir, yeni arkadaşlar edinir, eğlenir, takım üyesi olmayı öğrenir ve benlik saygısını geliştirir (Ekinde, 2020).

Morris Kelly (2015) 'e göre fiziksel aktivitelere katılan çocuklar, sağlık açısından fayda görürler. Bu sağlık faydaları arasında, Fiziksel Uygunluk ve Spor Konseyi tarafından bildirildiği üzere, yüksek tansiyon, obezite, kalp hastalığı, diyabet ve bazı kanser türleri riskinde azalma sayılabilir (Morris, 2015, s. 25). Ayrıca Florida Üniversitesi tarafından yayınlanan bir makaleye göre, spora katılan çocukların, spora katılmayan çocuklara göre sigara içme veya uyuşturucu ve alkol kullanma olasılıklarının daha düşük olduğu aktarılmaktadır. Makalede ayrıca spora katılan genç kızların, spora katılmayan kızlara göre hamile kalma olasılığının daha düşük olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca düzenli olarak spora katılmanın çocukların özgüven ve benlik saygılarını geliştirmelerine, sağlıklı bir vücut imajına sahip olmalarına, daha iyi bir ruh haline sahip olmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda, düzenli olarak sportif faaliyetlere katılan çocukların okulda daha iyi notlar aldıkları ve daha iyi sosyal beceriler sergiledikleri belirtilmiştir. Spora katılmak, çocuklara arkadaşlıklar geliştirmeleri için fırsatlar sağlar. Kaybetmeyi ve zarafetle kazanmayı, sırayla alıştırmayı yapmayı, liderlik rolleri üstlenmeyi, kurallara uymayı ve çatışmayı yönetme pratiği yapmayı öğretir. Bu gelişmeler tüm çocuklar için faydalı olsa da özel ihtiyaçları olan çocuklar için daha da faydalı olabileceğine işaret etmektedir.

Düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı kemiklerin, kasların ve eklemlerin oluşturulmasına ve korunmasına yardımcı olmak da dahil olmak üzere birçok yönden sağlığa fayda sağlar. Kilo kontrolüne ve yağın azaltılmasına yardımcı olmak ve yüksek tansiyon gelişimini önlemek bu faydalardan bazılarıdır (GAO, 2012). Öte yandan, British Journal of Medicine (2013) tarafından da egzersizsiz sağlıklı kalmanın en ucuz yollarından biri olduğu belirtilmiştir. Yapılan çalışmaların bazılarında egzersizsiz kronik hastalıkları etkili bir şekilde

önleyebileceği, farklı kanser türlerine yakalanma riskini azaltabileceği ifade edilmiştir(GAO, 2012).

Ayrıca akademik makaleler ve dergilerden alınan birçok rapora göre organize spor faaliyetleri, özellikle anaokulundan ergenlik çağına kadar olan çocuklar başta olmak üzere çocukların bilişsel becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Genel olarak fiziksel aktivitenin akademik başarı ile ilişkili olduğu, dikkat ve konsantrasyonu arttırdığı, tutumları ve akademik başarıyı geliştirdiği ifade edilmiştir (GAO, 2012).

Spor faaliyetlere katılmak çocukların arkadaşlıklar kurmalarını sağlamaktadır. Çocukların otoriteye, kurallara, ekip arkadaşlarına ve ekip çalışmasına saygı duymayı öğrenmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca çocuklar arasındaki sosyal etkileşimin faydaları en iyi sporda görülür. Çocuklar, başarılı olmak için tüm üyelerden aynı çabayı gerektiren bir ekibin parçası olduklarını öğrenirler. Ayrıca nasıl kazanacaklarını ve haysiyetle kaybetmeyi öğrenirler (Orhan, 2019, s. 159-163).

Ayrıca, araştırmacılar, çocukların fiziksel ve zihinsel gelişiminin artmasında çocuklar için sporun önemli bir katkı sağladığını ifade etmektedir. Geniş erişimi, benzersiz popülaritesi ve pozitif değerlerin temeli nedeniyle spor, insanın oluşturduğu en büyük faaliyetlerden biridir. Araştırmalar, sporun tüm engelleri yıkan ve hem fiziksel hem de zihinsel olarak bireyin kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olan güçlü bir araç olduğunu ifade etmektedir. Spor aynı zamanda tüm dünyayı bir araya getirebilecek bir araçtır. Olimpiyat Oyunları ve Dünya Kupası turnuvaları gibi sportif etkinlikler bu durumun en güzel örneklerinden birisidir. Bu faaliyetler, düzenlenen her oyun için niteliklerine göre dünyanın her ülkesinden bireyleri içerir (MEB, 2020).

2.4.5. Beden Eğitimi ve Sporun Gelişim Hedefleri

Eğitim milletlerin devamlılığı için tartışılmaz bir olgudur. Eğitimdeki genel hedef gelişmekte olan çocuk ve gençlerin, yaşadığı toplum içinde verimli, sağlıklı ve uyumlu bir şekilde olmalarını sağlamaktır. Eğitimde ilgi, tutum, bilgi ve beceri ile ilişkili amaçların gerçekleştirilmesinde birbirinden farklı ipuçları, yaptıraçlar, pekiştireçler, unsurlar ve malzemeler kullanılabilir. Öğrencilerin tutumlara ait sonuç alabilmelerinin öğrenme süreciyle irtibatlı olduğunu, bu şekilde de

değiştirdiğini ve biçimlendirildiğini varsaymak gerekir (Ertürk S. , 2013). Eğitimin istenen sonuçları vermesi amacıyla öğrencilerin beklenen tutum ve davranışları ortaya koyabilmeleri için öğrenmenin belirli bir zaman dilimi içerisinde gerçekleşmesi sağlanmalı, onları değiştirip ve şekillendireceği bir süreç oluşturulmalıdır. Bununla beraber öğretmenler, istenmeyen tutumların yerine ve hedef davranışların gerektirdiği yeni öğrenme ortamlarını öğrencilere sunmakla yükümlüdürler (Başaran, 2006). Eğitim, geniş anlamda insanın hareketlerine, inanç ve hayata bakışına, ahlak ve estetik kriterlerine, sağlıklı yaşamasına yardımcı olan bir zaman akışı şeklinde değerlendirilebilir.

Eğitimdeki sistemin önemli boyutlarından biri olan orta öğretimde gençler, gelişimlerinin en hızlı olduğu eğitim döneminde çeşitli problem ve uyum güçlükleriyle karşılaşmaktadırlar. Öğrencilerin problemleri çözümsüz hale gelmeden doğru tespit ve yönlendirmelerle problemlerin artmasının önüne geçilmelidir (Bar, 2016). Toplumumuz problemlerinin farkında olan ve bunlara gerçekçi çözüm yolları geliştirebilen, toplumun diğer bireyleriyle sağlıklı ve uyumlu ilişkiler kurarak hayatını devam ettirebilen bir gençlik yetiştirmeyi hedeflemelidir. Bu bakımdan eğitim sisteminin, toplumca istenilen davranışları kazandırmanın yanında, öğrencinin gelişimini desteklemek ve karşılaştıkları problemlerini çözebilmesine yardımcı olma gibi bir rol üstlenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor genel eğitimin bir parçası olarak kabul edilmekte ve genel eğitimin amaçlarını gerçekleştirmede hareket yoluyla katkıda bulunmaktadır.

Beden eğitimi ve spor, insanın kendini tanımasına ve tanıtmaya, toplum yaşamında yerini almasına yardımcı olur. Fertleri ve toplumu eğitmek için eğitimin içinde beden eğitimi ve spor katkı sağlarken asıl hedef şekliyle yapılmaktadır. Beden eğitimi ve spor, fiziksel ve ruhsal yönlerimize direkt etki eder. Zihni olarak ise bilinçli, uyanık ve disiplinli fertler olmamızı sağlar. Toplumsal açıdan koşullara ve yasalara uyum sağlayan, çevresindeki bireylere saygılı olan, doğru ve güzel olan şeyleri onaylayan, başarıyı engelleyen faktörlerle mücadele eden, sağlıklı ve bilinçli yüksek bir toplum olmaya katkıda bulunur (Yıldırım, 1999). Eğitim faaliyetlerinde bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal gelişme boyutları birbirleriyle dayanışma içindedir. Bu bağlamda eğitim hedeflerinin gerçeğe dönüşmesi öğrencilerin zihni yönleriyle beraber fiziki yönleriyle de eğitilmesi ve geliştirilmesiyle olacaktır.

Amaçlar arasında paralellik bulunan her iki eğitim, bir bakıma, birbirini tamamlayıcı bir nitelik taşır (Yavaş & İlhan, 1997).

2.4.5.1. Beden Eğitimi ve Sporun Fiziksel Gelişim Üzerine Etkisi

a) Beden eğitiminin motor beceriler üzerindeki etkisi

Çocuklar için motor becerilerin kazanılması önemlidir. Yeterli motor beceriler, yeterlilik duygularına yol açar, spor ve eğlence amaçlı spor benzeri faaliyetler sırasında daha yetkin performansla sonuçlanır. Bir örnekte, Barnett ve arkadaşları, yeterli nesne kontrol becerileri (örneğin, fırlatma, yakalama ve tekmeleme) geliştiren çocukların daha sonraki yaşamlarında fiziksel olarak aktif olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Genel olarak, çocuklukta motor beceri gelişimi ile uzun süreli fiziksel aktivite arasındaki bağlantıyı destekleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Benzer şekilde, düşük motor yeterlilik ile düşük fiziksel aktivite arasındaki bağlantıyı destekleyecek araştırmalarda bulunmaktadır (Barnett, Beurden, Morgan, Brooks, & Beard, 2009).

Beden eğitimi öğretmenlerinin “çeşitli motor beceriler ve hareket kalıplarında yeterlilik gösteren” öğrenciler geliştirmesi gerektirdiği araştırmacılar tarafından kabul edilmektedir. Etkili öğretmenlerin önemi sadece ulusal standartlarda değil, araştırmalarda da ortaya çıkmaktadır. Örneğin, McKenzie ve Lounsbery (2014) yakın zamanda bir beden eğitimi programının öğrencilere becerilerini etkili bir şekilde öğretme potansiyelinin beden eğitimi öğretmenin kalitesiyle (örneğin sergiledikleri beceriler ve davranışlar) yakından bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, veri analizlerinden, etkili beden eğitimi programlarının, sonraki müfredatı desteklemek için değerlendirmeleri ve veri kullanımını içermesi gerektiğini öne sürmektedirler (McKenzie & Lounsbery, 2014).

b) Kaliteli beden eğitiminin sağlıklı yaşama etkisi

Toplum genel olarak sağlıklı olmanın önemli olduğunu farkındadır. Ancak, insanlar beden eğitiminin önemini bilmeyebilir veya anlamayabilir. Okuldaki geçmiş beden eğitimi deneyimlerine ilişkin görüşler, genellikle kaliteli beden eğitimi ile kişisel sağlık arasındaki bağlantıyı tam ifade etmeyebilir. Beden eğitimi ve sağlık arasındaki ilişkinin merkezinde öğretmen vardır. Beden eğitimcisi olarak yetiştirilen öğretmenler, daha yüksek düzeyde etkili öğretmen davranışları

sergiler ve kaliteli beden eğitimi programları oluştururlar. Eğitimli beden eğitimi öğretmenleri, örneğin, uygun eğitimden yoksun beden eğitimi öğretmenlerine göre çocuklarda daha fazla fiziksel uygunluk gelişimi sağlayabilir (Starc & Strel, 2012).

Beden eğitimine katılım yoluyla elde edilen fiziksel aktivitenin kişinin genel refahını iyileştirdiğine ve bu konuda en etkili yöntemlerden biri olduğunu araştırmalar ortaya koymaktadır. Hatta birçok kronik hastalıkla bağlantılı önemli sağlık sorunlarının önleyicileri örneğin, obezite, yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol gibi sağlık sorunlarının önleyici etkisi bulunmaktadır. Başka hiçbir okul dersi bu sağlık ihtiyaçlarını karşılama potansiyeline sahip değildir. Okulların öğrenci sağlığı üzerinde şimdi ve gelecekte olumlu bir etkisi olacaksa, okullarda beden eğitiminin olması, nitelikli öğretmenler tarafından verilmesi ve sağlıklı davranışlara odaklanması gerekmektedir.

c) Beden eğitiminin beyin fonksiyonu ve akademik başarı üzerindeki etkisi

Beden eğitimi araştırmacıları, genellikle kendi konu alanlarına katılımın akademik başarı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu beyan etmektedir. Bu iddialara göre, özellikle standartlara dayalı bir beden eğitimi müfredatının etkisini ortaya koymaktadırlar. Standartlara dayalı bir beden eğitimi müfredatı, ulusal tavsiyelere dayanan uygun bir dizi amaç ve hedefi takip etmektedir. Bu nedenle, beden eğitimi müfredatında fiziksel aktivite birincil odak noktası olduğundan, beden eğitimi ile akademik başarı arasındaki ilişki, fiziksel aktivitenin potansiyel akademik faydalarına etkisi gözlemlenebilir. Araştırma literatürü, kaliteli beden eğitimine katılan çocukların okul ortamı dışında fiziksel olarak aktif olduklarını bildirmektedir. Beden eğitimi sırasında öğrencilere öğretilen etkinliklerin (örn. spor, oyun, egzersiz) doğrudan okul dışında öğrencilerin katıldıkları etkinlikler ve sporlarla ilgili olduğunu bilinmektedir (Eddy, 2011).

İyi planlanmış beden eğitimi müfredatının, kötü planlanmış programlara kıyasla, çocukların okul dışındaki fiziksel aktiviteleri üzerinde potansiyel olarak büyük faydalar sağladığı bulunmuştur (Andruschko, 2013). Başka bir araştırma, beden eğitiminin ortaokul çağındaki çocuklarda günlük fiziksel aktiviteyi arttırdığını ve hareketsiz zamanı azalttığını bildirmiştir (Chen, Kim, & Gao, 2014).

Aynı araştırmada uzun vadede, günlük ilköğretim beden eğitiminin yetişkinlerin egzersiz alışkanlıkları üzerinde güçlü bir olumlu etkisi olduğu bulunmuştur.

Beyin işlevi bilişsel becerileri içerirken, akademik başarı öğrenme davranışlarını (örneğin, görev başındaki davranış, planlama ve organizasyon) ve konu alanında standartlaştırılmış testler ve diğer resmi değerlendirmelerdeki performansı içermektedir. Ayrıca güçlü ve yoğun beden eğitiminin bilişsel performansta, gelişimde ve hızda optimal kazanımla ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır (Schneider, 2014).

d) Beden eğitiminin duyuşsal alandaki öğrenmeye yararları

Eğitimde, öğretme ve öğrenmenin temelini oluşturan üç anahtar öğrenme alanı olduğu uzun süredir kabul görmektedir. Bunlar psikomotor, bilişsel ve duyuşsal alanlardır. Duyuşsal öğrenme alanı, başkalarıyla iyi geçinmek, fiziksel ve kültürel farklılıklara saygı duymak, tutumlar olarak ifade edilebilir. Beden eğitimi ve spor ile ortaklarla ve gruplar içinde başarılı bir şekilde çalışmak da dahil olmak üzere yaşamın sosyal, duygusal ve psikolojik bileşenlerini kapsamaktadır. Beden eğitimi ile birey kurallara uymayı, adil oyunu ve sportmenliği benimser ve bunun gibi birçok tutuma değer verir ve bunu kişilik haline getirir.

Beden eğitimi müfredatı, büyüme ve gelişmenin sosyal, ahlaki ve duygusal alanlarını ele alan öğretme ve öğrenme fırsatlarını içermektedir. Beden eğitimi sınıflarındaki öğrenciler; öğretme, beceri geliştirme, bilişsel öğrenme, spor yapma ve orta ile şiddetli fiziksel aktivitenin sosyal ve duygusal esenlikleri üzerindeki faydalarını yaşamaktadırlar (Kuter & Kuter, 2012).

2.4.5.2. Yaşa Bağlı Spor Aktiviteleri

Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının sağlık için faydaları son birkaç yıldır güçlü bir şekilde vurgulanmıştır. Çocukluk ve ergenlik döneminde spora katılımın, sonraki yaşamda yüksek düzeyde fiziksel aktivite olasılığını artırdığı bildirilmiştir. Ancak, ergenlikten yetişkinliğe kadar farklı spor türlerinin devamlılığı hakkında ayrıntılı bilgi eksiktir. Fiziksel aktiviteye ömür boyu katılım açısından ergenler için en faydalı olacak fiziksel aktivite türleri bilinmemektedir. Bu tür bilgiler, ergenler için beden eğitimi dersleri ve diğer spor fırsatlarının planlanmasında ve yaşam boyu fiziksel aktiviteye bağlılığı artırma olasılığı daha yüksek olan sporlar için destek geliştirmede yararlı olacaktır (Tammelin, Nayha, & Hills, 2003, s. 25).

Ergenlik, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 10 ile 19 yaş arasındaki dönem olarak tanımlanır ve insan gelişiminin en hızlı aşamalarından biri olarak kabul edilir. Bununla birlikte, ergenlerin sağlığı yeterince detaylı araştırılmamıştır. Bu da ergen sağlığı konusunda son 50 yıldaki küçük çocukların sağlığına kıyasla daha az gelişmeye neden olmuştur. Dünya Sağlık Örgütü bu durumu kabul edip son zamanlarda ergenlerin sağlığına daha fazla odaklanmaktadır (Baghurst & Kelley, 2014, s. 441)

Ergenlik, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik gibi birçok gelişimsel değişikliğin meydana geldiği çalkantılı ve hassas bir dönemdir. Ergenlik döneminde yaşanan endokrin sistemde meydana gelen hormonal değişiklikler değişen fiziksel görünüm, değişen davranış ve duygularla sonuçlanan bu değişikliklerden sorumludur. Sosyal ve okul bağlamındaki değişikliklere ek olarak bu tür değişiklikler sinir bozucu olabilir ve ergenler için stres düzeylerinin artmasına neden olan bir yük olabilir. Hem sosyal destek hem de fiziksel aktivite stresle başa çıkmaya yardımcı olabileceğinden, bu süreç özellikle yeterli sosyal desteğe sahip olmayanlar veya fiziksel olarak yeterince aktif olmayanlar için zor olabilir (Haugland, Wold, & Torsheim, 2003, s. 130).

Ergenlik döneminde beyinde görülen gelişimsel değişiklikler olduğu için beyin bu süreçte önemli bir rol oynar. Bununla birlikte, ergen beyninin gelişimsel önemi ve savunmasızlığı, genç bireylerde stres hormonlarının daha fazla salınımıyla birlikte, ergenleri yaşlı bireylere göre strese daha açık hale getirebilir (Arnsten, 2009, s. 412). Yaşam boyunca stresin sağlık üzerindeki etkisi nedeniyle ve sonuçlar ergenlik dönemindeki stresin yetişkinlikte depresif bozukluklarla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu gösterdiğinden, ergenlerin stresle daha iyi başa çıkabilmeleri için yollar bulmak son derece önemlidir (McEwen, 2008, s. 180).

Bu nedenle, ergenler genellikle sağlıklı bir grup olarak kabul edilmelerine rağmen, bu dönem hem yaşamı geliştiren hem de yaşamı tehdit edebilen birçok zorlukla iç içedir. Limbik sistem (ödül işleme, iştah ve zevk aramayı düzenler) ile prefrontal korteks bölgesi arasında olgunlaşmada bir eşitsizlik olduğu için, ergenlerin zayıf rasyonel karar verme ile birlikte risk arama davranışı, geçici olarak gelişimsel bir dengesizlikle açıklanabilir. Bu nedenle, birçok ergen önlenemez veya tedavi edilebilir kazalar, intihar ve hastalıklar nedeniyle erken ölür ve daha birçok kronik hastalıklardan ve sakatlıktan muzdariptir ve bunun başlıca nedeni

depresyondur (WHO, 2020). Hastalıklar ve sakatlıklar ergenlerin tam potansiyellerine ulaşmasını ve gelişmesini engelleyebileceği ve sonraki yaşamlarında olumsuz etkiye sahip olabileceğinden, ergen sağlığına odaklanmak son derece önemlidir. Bu nedenle, ergenlik yıllarına odaklanan halk sağlığı girişimleri, örneğin fiziksel aktivite müdahaleleri hem ergenlik döneminde hem de daha sonraki yaşamda sağlığı iyileştirme fırsatı sunmaktadır.

Fiziksel aktivite, örneğin iş, ulaşım, spor, egzersiz ve aynı zamanda serbest zaman fiziksel aktivitesi olarak kategorize edilebilir. Serbest zamanda yapılan fiziksel aktivitenin çeşitleri spor, kondisyon egzersizleri, ev işleri ve diğer aktivitelerdir (Caspersen, Powell, & Christenson, 2015, s. 130). Ayrıca, "fiziksel aktivite" ve "egzersiz" kavramları sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da eşanlamli değildir.

Fiziksel aktivite, “enerji tüketimini bazal seviyenin üzerine çıkaran iskelet kasının kasılmasıyla üretilen herhangi bir vücut hareketi” olarak tanımlanır. Öte yandan egzersiz, sağlığı, fiziksel performansı veya fiziksel zindeliği iyileştirme veya sürdürme amacıyla planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan bir bedensel hareketi ifade eden bir fiziksel aktivite alt kategorisidir. Dahası, fiziksel uygunluk, bireylerin fiziksel aktivite gerçekleştirerek elde edebilecekleri bir dizi özellik olarak tanımlanır ve fiziksel uygunluk, bu nedenle tipik olarak performans veya sağlıkla ilişkili olarak tanımlanır (Baldursdóttir, 2016).

Fiziksel aktivite ayrıca üç boyutta tanımlanabilir. Sıklık, süre ve yoğunluk boyutları gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin miktarını veya dozunu oluşturur. Dahası, gerçekleştirilen fiziksel aktivite dozu ile zindelik veya sağlık sonucu arasındaki ilişki, doz yanıt ilişkisi olarak kabul edilir (Caspersen, Powell, & Christenson, 2015, s. 130).

Sıklık, faaliyetin ne sıklıkta gerçekleştiğini, süre ise faaliyetin ne kadar sürdüğünü ifade eder. Fiziksel aktivitenin yoğunluğu, aktivitenin gerçekleştirilme hızını veya aktiviteyi gerçekleştirmek için gereken eforun büyüklüğünü ifade eder ve bu nedenle fiziksel uygunluk açısından önemlidir. Sonuç olarak, orta yoğunluklu fiziksel aktivite, makul miktarda efor gerektirir ve kalp atış hızını fark edilir şekilde hızlandırır. Örneğin tempolu yürüyüş, yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite büyük

miktarda çaba gerektirir ve hızlı nefes almaya ve kalp atış hızında önemli bir artışa neden olur (WHOa, 2010).

Yoğunluk ayrıca vücudun metabolik hızı ile ilişkili olarak tanımlanır. Burada bir metabolik eşdeğer, istirahatte otururken tüketilen oksijen miktarı olarak tanımlanır. Ayrıca, göreceli yoğunluk, bir aktivite yapmak için gereken çaba seviyesini ifade ederken, mutlak yoğunluk, aktivite dakikası başına harcanan enerji miktarıdır. Buna göre, mutlak yoğunluk, üç metabolik hız aralığında tanımlanmıştır (Jetté, Sidney, & Blümchen, 2010).

Fiziksel aktivite stres faktörlerinin zararlı etkilerini azaltabilir, beyin fonksiyonu üzerinde faydalı etkilere sahiptir ve çocuklarda daha düşük stres seviyesi ile ilişkilidir. Buna ek olarak, yetişkinlerdeki fiziksel aktivite, kaygının ve depresif belirtilerin daha seyrek görülmesine katkı sağlar. Fiziksel aktivitenin yararları arasında, yüksek ruh hali, gelişmiş öz saygı, gelişmiş fiziksel öz algı, öz-yeterlik, daha iyi bilişsel işlevler, daha iyi yaşam kalitesi, etkili stres önleme ve azaltmayı sağlayıcı etkiler sayılabilir. Dahası, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon üzerinde hem koruyucu hem de azaltıcı etkileri olduğuna dair araştırma sonuçları literatürde yer almaktadır (Deslandes, ve diğerleri, 2009, s. 196).

2.4.5.3. Yaşa Bağlı Fiziksel Aktivite Süreleri

Farklı yaş grupları ve belirli nüfus grupları için ne kadar sağlıklı fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyulduğuna Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bazı kriterler belirlemiştir (WHOa, 2010). Buna göre;

5 yaşın altındaki çocuklar için

24 saatlik bir günde, bebekler (1 yaşından küçükler) şunları yapmalıdır:

- ❖ Özellikle interaktif zemin tabanlı oyun yoluyla, günde birkaç kez çeşitli şekillerde fiziksel olarak aktif olmalıdır. Henüz hareketli olmayanlar için ise uyanıkken güne yayılmış şekilde eğilimli pozisyonda basit hareketler en az 30 dakika sürmelidir.
- ❖ Bir seferde 1 saatten fazla hareketsiz kalınmamalıdır (ör. çocuk arabaları / bebek arabaları, mama sandalyeleri veya bir bakıcının sırtına bağlanma).
- ❖ TV, tablet veya cep telefonu ekranına bakma süresi önerilmemektedir.

- ❖ Hareketsizken, bir bakıcı ile okuma yapma ve hikâye anlatımı yapma teşvik edilmektedir.
- ❖ 14-17 saat (0-3 aylık) veya 12-16 saat (4-11 aylık) şekerleme de dahil olmak üzere kaliteli uykuya sahip olmalıdır.

24 saatlik bir günde, 1-2 yaş arası çocuklar şunları yapmalıdır:

- ❖ Gün boyunca yayılan orta ila güçlü yoğunluklu fiziksel aktivite de dahil olmak üzere herhangi bir yoğunlukta çeşitli fiziksel aktivite türlerinde en az 180 dakika geçirmelidir.
- ❖ Bir seferde 1 saatten fazla kısıtlanmamalıdır (ör. çocuk arabaları/bebek arabaları, mama sandalyeleri veya bir bakıcının sırtına bağlanma) veya uzun süre oturmamalıdır.
 - 1 yaşındaki çocuklar için hareketsiz ekran süresi (TV veya video izlemek, bilgisayar oyunu oynamak gibi) önerilmemektedir.
 - 2 yaşındakiler için hareketsiz ekran süresi en fazla 1 saat olmalıdır.
- ❖ Hareketsizken, bir bakıcı ile okuma yapma ve hikâye anlatımı yapma teşvik edilmektedir.
- ❖ Düzenli uyku ve uyanma süreleri ile şekerlemeler de dahil olmak üzere 11-14 saat kaliteli uykuya sahip olmalıdır.

24 saatlik bir günde, 3-4 yaş arası çocuklar:

- ❖ En az 60 dakikası gün boyunca yayılan orta ila güçlü yoğunluklu fiziksel aktivite olan çeşitli fiziksel aktivite türlerinde en az 180 dakika geçirmelidir.
- ❖ Bir seferde 1 saatten fazla kısıtlanmamalı (örneğin, çocuk arabaları / bebek arabaları) veya uzun süre oturmamalıdır.
- ❖ TV veya video ekran süresi en fazla 1 saat olmalıdır.
- ❖ Hareketsizken, bir bakıcı ile okuma ve hikâye anlatımı yapılması teşvik edilmelidir.
- ❖ Düzenli uyku ve uyanma süreleri ile bir şekerleme içerebilir kaliteli uyku 10-13 saat arasında olmalıdır.

5-17 yaş arası çocuklar ve ergenler

- ❖ Hafta boyunca çoğunlukla aerobik ve fiziksel aktivite şeklinde ve günde ortalama 60 dakika orta ila güçlü yoğunlukta yapılmalıdır.

- ❖ Haftada en az 3 gün, kas ve kemiği güçlendirmenin yanı sıra güçlü yoğunluklu aerobik aktiviteler içermelidir.
- ❖ Hareketsiz olarak harcanan süreyi, özellikle de eğlence amaçlı ekran süresi sınırlanmalıdır.

18-64 yaş arası yetişkinler

- ❖ En az 150-300 dakika orta yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite yapmalıdır.
- ❖ En az 75-150 dakika kuvvetli yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite veya hafta boyunca orta ve güçlü yoğunluklu aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonu yapılmalıdır.
- ❖ Haftada 2 veya daha fazla gün boyunca tüm ana kas gruplarını içeren orta veya daha güçlü yoğunlukta kas güçlendirme aktiviteleri yapılmalıdır.
- ❖ Orta yoğunluklu aerobik fiziksel aktiviteyi 300 dakikadan fazla artırabilir veya 150 dakikadan fazla güçlü yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite yapabilir. Ek sağlık yararları için hafta boyunca orta ve güçlü yoğunluklu aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonu yapılmalıdır.
- ❖ Hareketsiz olarak harcanan süreyi sınırlamalıdır. Hareketsiz zamanı herhangi bir yoğunlukta fiziksel aktivite ile değiştirmek sağlık açısından yararlar sağlamaktadır.
- ❖ Yüksek düzeyde hareketsiz davranışın sağlık üzerindeki zararlı etkilerini azaltmaya yardımcı olmak için, tüm yetişkinlere önerilen orta ila güçlü yoğunluklu fiziksel aktivite seviyelerinden daha fazlasını yapmayı hedeflemelidir.

65 yaş ve üzeri yetişkinler

- ❖ Yetişkinlerde olduğu gibi haftalık fiziksel aktivitelerinin bir parçası olarak, yaşlı yetişkinler, fonksiyonel kapasiteyi artırmak ve düşmeleri önlemek için haftada 3 veya daha fazla günde, orta veya daha fazla yoğunlukta fonksiyonel denge ve güç antrenmanını vurgulayan çeşitli çok bileşenli fiziksel aktivite yapmalıdır.

Hamile ve doğum sonrası kadınlar

- ❖ Hafta boyunca en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapmalıdır.

- ❖ Hareketsiz olmak için harcanan süreyi sınırlamalıdır. Hareketsiz zamanı herhangi bir yoğunlukta fiziksel aktivite ile değiştirmek sağlık açısından yararlıdır.

Kronik rahatsızlıkları olan insanlar (hipertansiyon, tip 2 diyabet, HIV ve kanserden kurtulanlar)

- ❖ En az 150-300 dakika orta yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite yapmalıdır.
- ❖ En az 75-150 dakika güçlü yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite yapabilir veya hafta boyunca orta ve güçlü yoğunluklu aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonu yapılmalıdır.
- ❖ Haftada 2 veya daha fazla gün boyunca tüm ana kas gruplarını içeren orta veya daha güçlü yoğunlukta kas güçlendirme aktiviteleri yapılmalıdır.

Engelli olarak yaşayan çocuklar ve ergenler:

- ❖ Hafta boyunca çoğunlukla aerobik, fiziksel aktivite olmak üzere günde ortalama 60 dakika orta ila güçlü yoğunlukta yapılmalıdır.
- ❖ Haftada en az 3 gün, kas ve kemiği güçlendirenlerin yanı sıra güçlü yoğunluklu aerobik aktiviteler içermelidir.
- ❖ Hareketsiz olarak harcanan süreyi, özellikle de eğlence amaçlı ekran süresini sınırlamalıdır.

Engelli olarak yaşayan yetişkinler:

- ❖ En az 150-300 dakika orta yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite yapmalıdır.
- ❖ En az 75-150 dakika kuvvetli yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite veya hafta boyunca orta ve güçlü yoğunluklu aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonu yapılmalıdır.
- ❖ Haftada 2 veya daha fazla gün boyunca tüm ana kas gruplarını içeren orta veya daha güçlü yoğunlukta kas güçlendirme aktiviteleri yapılmalıdır.
- ❖ Haftalık fiziksel aktivitelerinin bir parçası olarak, yaşlı yetişkinler, fonksiyonel kapasiteyi artırmak ve düşmeleri önlemek için haftada 3 veya daha fazla günde, orta veya güçlü yoğunlukta fonksiyonel denge ve güç antrenmanını vurgulayan çeşitli çok bileşenli fiziksel aktivite yapmalıdır.
- ❖ Orta yoğunluklu aerobik fiziksel aktiviteyi 300 dakikadan fazla artırabilir veya 150 dakikadan fazla güçlü yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite

yapmalıdır. Ayrıca sağlık yararları için hafta boyunca orta ve gúçlü yoğunluklu aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonu yapılmalıdır.

- ❖ Hareketsiz olmak için harcanan süreyi sınırlamalıdır. Hareketsiz zamanı herhangi bir yoğunlukta fiziksel aktivite ile değiştirmelidir.
- ❖ Yüksek düzeyde hareketsiz davranışın sağlık üzerindeki zararlı etkilerini azaltmaya yardımcı olmak için, tüm yetişkinler ve yaşlı yetişkinler, önerilen orta ila gúçlü yoğunluklu fiziksel aktivite seviyelerinden daha fazlasını yapmayı hedeflemelidir.
- ❖ Hareketsiz davranışlardan kaçınmak ve otururken veya yatarken fiziksel olarak aktif olmak mümkündür. Örneğin üst vücut odaklı aktiviteler, kapsayıcı ve/veya tekerlekli sandalyeye özel spor ve aktiviteleri yapılmalıdır.

Tablo 2.1 Çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite süreleri

Öneri	12 aydan az	1 ila 2 yıl	3 ila 5 yıl	5 ila 17 yıl
Fiziksel aktivite	İnteraktif zemin tabanlı oyun ve bebekler için günde en az 30 dakika karın süresi.	Günde en az 3 saat enerjik oyun.	Günde en az 3 saat, 1 saat enerjik oyun.	Günde ağırlıklı olarak aerobik aktiviteleri içeren en az 1 saatlik orta ila gúçlü aktivite. Haftada en az 3 gün gúçlü aktiviteler dahil edilmelidir. Günde birkaç saat hafif aktiviteler.
Mukavemet				Haftada en az 3 gün.
Sedanter zaman	Bir seferde 1 saatten fazla kısıtlamayın.	Bir seferde 1 saatten fazla kısıtlamayın.	Bir seferde 1 saatten fazla kısıtlamayın.	Uzun oturma sürelerini en aza direye ayırın ve ayırın.
Sedanter rekreasyonel eğlence ekran süresi	Hiç kimse.	2 yılın altında: Yok. 2 yıl: Günde en fazla 1 saat.	Günde en fazla 1 saat.	Günde en fazla 2 saat.
Uyumak	0 ila 3 ay: 14 ila 17 saat. 4 ila 11 ay: 12 ila 16 saat. Buna şekerlemeler de dahil.	11 ila 14 saat, şekerleme dahil.	10-13 saat. Bazılarının hala şekerlemeye ihtiyacı olacak.	5 ila 13 yıl: 9 ila 11 saat. 14 ila 17 yıl: 8 ila 10 saat.

Tablo 2.2 Yetişkin için fiziksel aktivite süreleri

Öneri	18 ila 64 yaş	Hamilelik	65 yaş ve üzeri
Fiziksel aktivite	Çoğu (tercihen tüm) günde, haftalık toplam 2,5 ila 5 saat orta aktivite veya 1,25 ila 2,5 saat güçlü aktivite veya her ikisinin eşdeğer bir kombinasyonunda aktif olun.	Çoğu (tercihen tüm) günde, haftalık toplam 2,5 ila 5 saat orta aktivite veya 1,25 ila 2,5 saat güçlü aktivite veya her ikisinin eşdeğer bir kombinasyonunda aktif olun. Pelvik taban egzersizleri yapın.	Çoğu (tercihen tüm) günde en az 30 dakikalık ılımlı aktivite. Fitness, güç, denge ve esneklik içeren çeşitli aktiviteler yapın.
Mukavemet zaman	Haftada en az 2 gün.	Haftada en az 2 gün.	
Sedanter zaman	Uzun oturma sürelerini en aza direye ayırın ve ayırın.	Uzun oturma sürelerini en aza direye ayırın ve ayırın.	

Yetişkinler yukarıdaki tabloda belirtildiği gibi egzersizleri takip etmelidir. Fiziksel aktivitelerin yoğunluklarına göre örneklendirilmesi aşağıdaki tabloda birlikte verilmiştir.

Tablo 2.3 Fiziksel aktivitelerin yoğunluklarına göre örneklendirilmesi

Simge	Aktivite	Açıklama
	Orta yoğunluklu aerobik aktivite	(örneğin, tempolu yürüyüş) her hafta 150 dakika (örneğin, günde 30 dakika, haftada 5 gün)
	Kas güçlendirme faaliyetleri	Haftada 2 veya daha fazla günde tüm ana kas gruplarını (bacaklar, kalçalar, sırt, karın, göğüs, omuzlar ve kollar) çalışır.
	Güçlü yoğunluklu aerobik aktivite	(örneğin, koşu veya koşu) her hafta 75 dakika (1 saat 15 dakika)
	Kas güçlendirme faaliyetleri	Haftada 2 veya daha fazla günde tüm ana kas gruplarını (bacaklar, kalçalar, sırt, karın, göğüs, omuzlar ve kollar) çalışır.

Haftada 150 dakika orta yoğunluklu aktivitenin yapılması veya haftada 75 dakika güçlü yoğunluklu aktivitenin üzerine çıkılması daha fazla sağlık yararı sağlayacaktır. **Aerobik aktivite** veya "kardiyo" daha sert nefes almanızı ve kalbinizin daha hızlı atışını sağlar. Çim biçme makinesini itmek, dans dersi almak, mağazaya yürümek veya bisiklete binmek bu tür aktivitelerdendir.

Orta yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite, kalp atış hızınızı yükseltmek ve terlemek için yeterince çalıştığınız anlamına gelmektedir. Orta yoğunlukta bir aerobik aktivite olup olmadığını söylemenin bir yolu, konuşabileceğiniz, ancak en sevdiğiniz şarkının sözlerini söyleyemeyeceğiniz durumdur. Orta düzeyde çaba gerektiren faaliyetlere bazı örnekler aşağıda verilmiştir:

- ❖ Hızlı yürümek,
- ❖ Su aerobiği yapmak,
- ❖ Düz zeminde veya birkaç tepeyle bisiklete binmek,
- ❖ Çiftlerin tenis oynaması,
- ❖ Çim biçme makinesini itme vb.

Güçlü yoğunluklu aerobik aktivite, sert ve hızlı nefes almak anlamına gelir ve kalp atış hızınız oldukça yüksektir. Aerobik fiziksel aktivitenizin yoğunluğunu ölçmek için Konuşma Testi'ni kullanabilirsiniz. Güçlü bir seviyede aktıfseniz, bir nefes almak için duraklamadan birkaç kelimeden fazlasını söyleyemezsiniz. Güçlü çaba gerektiren faaliyetlere bazı örnekler aşağıda verilmiştir:

- ❖ Koşu
- ❖ Yüzme turları
- ❖ Hızlı veya tepelerde bisiklete binmek
- ❖ Tekler tenisi oynamak
- ❖ Basketbol oynamak

Her hafta orta veya güçlü yoğunluklu aerobik aktivite veya ikisinin bir karışımı yapılabilir. Genel bir kural, **1 dakikalık güçlü yoğunluklu aktivitenin 2 dakikalık orta yoğunluklu aktiviteyle yaklaşık aynı olmasıdır.**

Bazı insanlar güçlü aktivite yapmayı sever, çünkü onlara yarı zamanda aynı sağlık yararlarını verir. Ancak son zamanlarda çok aktif değilseniz, fiziksel aktivite seviyeniz yavaşça artırılmalıdır. Kronik bir hastalık geçmişiniz varsa, doktor kontrolünde yapılmalıdır.

Kasları güçlendirmek için haftada en az 2 gün fiziksel aktiviteler önerilmektedir. Aktiviteler vücudunuzun tüm ana kas gruplarını (bacaklar, kalçalar, sırt, göğüs, karın, omuzlar ve kollar) çalıştırmalıdır. Aerobik aktivitenize ek olarak kas güçlendirme aktiviteleri de yapılmalıdır.

Tekrarlama, bir ağırlığı kaldırmak veya mekik yapmak gibi bir aktivitenin tam bir hareketidir. Etkinlik başına 1 set olarak sayılan 8-12 tekrar yapmaya çalışılmalıdır. En az 1 set kas güçlendirme aktivitesi yapmaya çalışılmalı ve daha fazla fayda elde etmek için 2 veya 3 set yapılmalıdır.

2.4.6. Beden Eğitimi ve Sporun Kişilik Gelişimi Üzerine Etkisi

Spor yapmanın bireyin fiziksel gelişimine katkısının yanı sıra kişilik gelişimine de katkısı vardır. Düzenli olarak spor yapmak karakter oluşturur, analitik ve stratejik düşünmeyi öğretir, liderlik becerilerini geliştirir, hedef belirleme gibi pek çok konuda daha yararı bulunmaktadır. Spor yapan insanlar, kişiliklerini doldurmaya yardımcı olan karakter ve davranış özelliklerini de öğrenebilirler. Spor ve oyunlar, insan kişiliğinin gelişiminde önemli bir rol oynar (Lgfa, 2020).

Tüm sporlar ve oyunlar kesinlikle hem zihne hem de vücuda fayda sağlar ve disiplin, takım oluşturma, güven ve fiziksel uygunluk yaratır. Çocukları spora dahil etmek, daha aktif olmalarına ve aynı zamanda daha sağlıklı bir kişilik geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Fiziksel olarak oyuncular güçlerini, hızlarını, becerilerini, dayanıklılıklarını ve esnekliklerini geliştirirler. Spora katılım, kişilik gelişimi açısından ise kişinin özsaygısını artırır, sosyal becerileri ve liderlik duygusunu geliştirir, dayanıklılığını artırır. Kişisel veya iş problemlerimizden dolayı stres altındayken egzersiz yapmak, sağlıklı ve kontrollü bir şekilde baskı ve gerginliği gidermeye yardımcı olur. Bir oyuncu, yenilgi karşısında bile öfkesini kontrol etmeyi ve demoralize olmamayı öğrenmelidir. Çünkü sakin olması ve bir dahaki sefere daha iyi performans sergilemeye çalışması gerekir. Oyuncular, zafer ve yenilginin bir madalyonun iki yüzü olduğunu bilmelidir. Kazanmanın ve kaybetmenin hayatın bir parçası olduğunu öğrenirler. Kişi kendini depresif

hissetmemeli ve kaybetme konusunda hayal kırıklığına uğramamalıdır. Bir dahaki sefere devam edip daha fazlası için çabalamalıdır. Spor, kişiyi yenilgiyi zarif bir şekilde kabul etmesi ve devam etmesi için eğitir (Özdenk, 2018, s. 78).

Spor yapan çocukların benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla tanışma, etkileşimde bulunma ve yeni arkadaşlar edinme şansı daha fazla olur, bu onların güvenlerini artırır. Takım olarak birlikte oynayan çocuklar birbirleriyle paylaşımda bulunur ve galibiyeti birlikte kutlarlar. Bu durum bir çocuğun psikolojisi ve davranışları üzerinde olumlu bir etki yaratır. Oyuncuların büyüdülerinde bencil olma olasılığı daha düşüktür; bir ekip olarak çalışmaya ve başkalarıyla daha iyi anlaşmaya hazırdırlar (Lgfa, 2020).

Öyleyse spor aşağıdaki kişilik gelişim alanlarında da yardımcı olabilir:

Artan Benlik Saygısı

Rekabet etmek için fiziksel, zihinsel ve duygusal dayanıklılık gerekir ve çocuklar motivasyonu, kararlılığı ve eğitimin uzun vadeli faydalarını öğrenir. Oyun becerilerini geliştirmek için çalışırken başarı duygusu, yaşamdaki diğer zorlukların üstesinden gelmede önemli olan bir kişilik özelliği olan özgüvenini geliştirir.

Geliştirilmiş Sosyal Beceriler

Takım sporlarında oynamak, oyuncuların birbirleriyle bağ kurmasına başkalarıyla iş birliği yapmasına, adil oynamayı öğrenmesine ve ortak bir hedefe doğru çalışırken başkalarıyla eğlenmesine yardımcı olur. Oyuncular, takım arkadaşları ile sağlıklı bir duyu rekabeti geliştirir. Bu durum, çocuklara okulda ve evde çevresiyle etkileşim için daha iyi beceriler kazandırır.

Liderlik Yetenekleri

Zamanında ve doğru ekipmanla eğitime başlamak liderlik becerileri için bir başlangıçtır. Spor yapmak, oyunculara çatışmayı ele alma, oyun stratejileri geliştirme ve takım üyelerini teşvik etme gibi liderlik rollerini üstlenmeyi öğretir.

Dayanıklılık

Yaşamın duygusal iniş ve çıkışlarıyla sağlıklı bir şekilde baş etmeyi öğrenmek, çocuklar ve yetişkinler için değerli bir kişilik özelliğidir. Spor yapmak insanlara bir galibiyetten sonra neşe ve heyecan, bir kayıptan sonra keder ve hayal kırıklığı yaşatır. Spor, çocuklara koçların ve ekip üyelerinin cesaret verebilecekleri

ve direnç geliştirmeye yardımcı olabilecekleri organize ve yapılandırılmış bir ortam sağlar.

Değerler

Spor, beşerî evrende insan yaşamıdır. Sporun, fiziksel sağlığa faydasının yanı sıra, psikolojik ve sosyal gelişimde de önemli bir rolü vardır. Spor yapmak disiplin, sorumluluk, kendine güven, fedakârlık ve hesap verebilirlik gibi değerleri geliştirir.

Takım Oluşturma

Spor çocuklara, akranlarıyla nasıl geineceklerini, olumlu etkileşim kurmayı ve kazansalar da kaybetseler de takım ruhu oluşturmayı öğretir. El sıkışmak gibi basit şeyler bile her iki takım için de bir takdir jestidir.

Yukarıdaki alanlar, sporla geliştirilebilecek kişilik özelliklerindendir. Bunlar fiziksel gelişim ile birleştiğinde, çocuğun veya yetişkin oyuncunun her düzeyde gelişimini sağlayabilir. Bir antrenörün, her bir oyuncunun birçok alanı üzerinde sahip olabileceği etkinin farkında olması önemlidir. Bu nedenle, sahip oldukları oyuncular için sonsuza kadar sürecektir olumlu bir etki olmasını sağlamak tüm koçların temel sorumluluğudur.

2.4.7. Beden Eğitimi ve Sporun Zihinsel Gelişim Üzerine Etkisi

Beceriler otomatik olarak değil, öğrenme yoluyla kazanılır. Bundan dolayı bireyin; öğrenmeyi gerçekleştiren düşünmek, algılamak ve mantık yürütmek gibi zihinsel çalışmalara ihtiyaı olur. Özellikle ilkokulda yaparak-yaşayarak öğrenme sonucunda, öğrenme için gereken algılama, düşünme ve akıl yürütme, yorum yapabilme, kıyaslama, bilgiyi kavrama ve bilgiyi kullanma gibi kazanılan bilişsel becerilerin gelişmesinde fiziksel aktivitelerin ve oyunun rolü büyüktür. Beceriye öğrenmek tek başına o beceriye ait olan düşünmeyi değil, bununla birlikte teknik, kural, metot ve terimlerin öğrenilmesiyle de ilgilidir. Tüm bu bilgiler; hareketin özelliği, hareket ile ilgili zaman, mekân gibi unsurları birbirine bağlayan bilimsel prensiplerin algılanması, hareketin iyi yapılabilmesi ve yapılan hareketin öneminin anlaşılabilmesi için de önemlidir. Bireyler beden eğitimi etkinlikleri yoluyla, insan hareketinin tabiatı, gelişme ve büyümedeki önemi, sağlık alışkanlıkları, temizlik, hastalıklardan korunma, yeterli ve dengeli beslenme gibi mevzularda da bilgi

edinirler (Güneş, 2012). Ayrıca öğrenciler sportif etkinlikler yoluyla kendilerinin sınırlı ve güçlü yönlerini daha iyi tanırlar (Sağlam, 2001).

2.4.8. Beden Eğitimi ve Sporun Duygusal Gelişim Üzerine Etkisi

Bütün beden eğitimi aktiviteleri genellikle duyguları kapsayan toplumsal bir tecrübedir. Bu aktivitelere katılan fertler, çeşitli hareketler vasıtasıyla duygularını ifade etmeye imkân bulur. Öfke, saldırganlık ve kıskançlık gibi duygularında kontrollü bir şekilde dışa vurma alanı bulur ve bu duygularına hâkim olmayı öğrenir. Bununla birlikte beden eğitimi etkinliklerine katılım, bireyin benlik gelişimine de katkıda bulunur. Çocuklar, diğer çocukların yanında oyun oynarken, kendisinde bulunan güçlü ve zayıf olan yönleri görmeye başlar (Gökşen, 2014). Başarılı olma ihtiyacı bireyin en önemli motive kaynaklarından biridir. Beden eğitimi etkinlikleri bireylerin başarılı olma ihtiyacını gidererek kendilerine güven duymalarına olanak sağlar. Beden eğitimi etkinlikleri bireylere liderlik eğitimi için de imkânlar sağladığı gibi aynı zamanda iyi bir seyirci, iyi bir yarışmacı olabilme vasıflarını da kazandırır (Üren, Doğan, Akkaya, & Özbay, 2021).

Organizmayı bir faaliyette bulunmaya yönelten, faaliyeti devam ettiren, ona yön veren, fizyolojik, psikolojik, sosyal uyarıcılardır. İhtiyaçlar ilgiler, istekler birer uyarıcı niteliğindedir. Bu uyarıcılar bir davranışı yapmaya sevk ettiği gibi davranışın yapılmasına alıkoyma gücüne de sahiptir. Uyumlu davranışlar, güdülerin tatmin edilmesiyle veya elemine edilmesiyle mümkündür. Duygu (his) ‘içte veya dışta olan çevreden yansıyan etkilerin, kişide zevk veya üzüntü türünden intibalar uyandırması’ şeklinde ifade edilmektedir (Topuz, 2000).

Sportif faaliyet çoğu zaman zevke yönelik heyecanlar oluşturur. Cesaret, tutuklukla çatışmakta, başarının hazzı ve cazibesi yorgunluk ve acıyı aşmakta ve tehlike elemine edilmekteyken deneyimler yoğunluk kazanmaktadır. Dolayısıyla duygusal coşku yükseliş göstermektedir. Bu yükseliş ferdin kendi kendisiyle baş başa kalmasını ortadan kaldırmakta ve mevcut durumun akışına çekmektedir. Bireyler ben merkezinden ayrılarak hareketlenir ve dış dünyayla ilişkiler düzenlenir (Kuter & Kuter, 2012).

2.4.9. Beden Eğitimi ve Sporun Sosyal Gelişim Üzerine Etkisi

Spor teorileri ve fiziksel aktivite sonuçlarının deneysel temeli hızla büyürken, bu sonuçların gerçekleştirilmesinin basit ve sorunsuz olmadığı da açıktır. Aksine, spora ve fiziksel aktiviteye katılım, çocukları ve gençleri spora ve aktiviteye doğru yönelten veya spordan uzaklaştıran bir dizi faktör tarafından yönlendirilir. Bu faktörlerden bazıları, katılım için gerekli kriterler olduğundan, belirleyici statüsündedir. Erişilebilir ve güvenli tesisler, ekipman ve koçluk belirli biçimlerin belirleyicileri olarak kabul edilebilir (atlama yarışına katılmak için bir at gereklidir; yokuş aşağı kayakçı olmak istiyorsa kayak gereklidir). Diğer birçok faktörün daha az doğrudan etkisi vardır. Ancak yine de, özellikle birlikte meydana geldiklerinde, son derece etkili olabilir. Sallis ve diğerleri, fiziksel aktivitenin ilişkilerini Kişilerarası, Sosyal ve Çevresel Değişkenler açısından faydalı bir şekilde sınıflandırmıştır (Sallis, ve diğerleri, 2001, s. 699).

Çocukluk ve ergenlik dönemindeki hareketsizlik hem şimdi hem de yaşamın ilerleyen dönemlerinde sağlık sorunlarına yol açacağı için sportif faaliyetlerin çocuklara sunulma yolları aranmalı ve acilen bulunmalıdır. Erken deneyimler, sonraki her şeyin tonunu belirledikleri için önemlidir. Basitçe söylemek gerekirse: olumlu deneyimler daha fazla katılımı teşvik ederken, olumsuz deneyimler kalıcı olarak spordan soğumaya doğru gider. Geçmiş spor veya aktivite deneyimleri sönükse, erkekler ve kızlar spora devam etmek istemeyeceklerdir. Elde edilen bulgular, hareketsiz çocukların muhtemelen hareketsiz ergenler ve hareketsiz yetişkinler olacağını göstermektedir (Janz, Burns, & Levy, 2005).

Çocuklarla ve gençlerle spor ve diğer fiziksel aktivitelerle ilgilenen yetişkinlerin örtük bir amacı, çocukluk yıllarından sonra da sportif faaliyetlere katılmaya ve aktif kalmaya devam etmeleridir (Siedentop, 2002, s. 394). Erken elde edilen olumlu deneyimler, spor ve fiziksel aktivitelerin günlük rutinin bir parçası haline gelmesini sağlayan olumlu etkiyi yaratmaya yardımcı olduğundan yaşam boyu katılım için önemli bir temel oluşturur. Olumsuz bir karşılaşma ise yıllarca süren eğlenceli spor ve fiziksel aktiviteleri baltalayabilir. Aslında, yetişkinler spor ve fiziksel aktivite bağlamında yaptıkları diğer her şeyin altında yattığı söylenebilecek iki alt hedefle karşı karşıya kaldıklarından, olumlu deneyimler denklemin sadece yarısıdır. Diğer yarısı ise olumsuz deneyimleri en aza

indirmektir. Tıpkı ilham verici tek bir deneyimin bir alana ömür boyu bağlılığa ilham vermesi gibidir. (Pickard & Bailey, 2009, s. 170).

Sosyal faktörlerin özellikle spor ve fiziksel aktivitelerle ilgili önemli etkenler olduğu giderek daha açık hale gelmektedir. Başkalarının (örneğin, ebeveynler, arkadaşlar, kardeşler, antrenörler, öğretmenler ve takım arkadaşları) varlığı spor deneyimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Sportif faaliyetler esnasında ya da sonrasında elde edilen sosyal iklim ve bağlılık, söz konusu faaliyetlere devam etmek için güçlü motive ediciler olabilir. Aslında hem çocuklar hem ergenler hem de yetişkinler spor deneyimlerinin kalitesini sosyal odaklı bakış açısı ile değerlendirme eğilimindedir (Allen, 2003, s. 560).

Motivasyonun sosyal boyutu araştırmacılar tarafından araştırıldığında sosyal bağların sağlıklı işleyişin önemli unsurlarından biri olduğu ve bağ ihtiyacının sosyal etkileşimleri arama ve ilişki kurma eğilimini açıkladığı öne sürülmüştür. Bunun bir sonucu, insanların sosyal bağlar oluşturmaktan ve sürdürmekten mutlu olduğu, ilişkiler koptuğunda, tehdit edildiğinde veya reddedildiğinde ise olumsuz duygular hissetmesidir (Baumeister & Leary, 1995, s. 503). Spor ve benzeri fiziksel aktiviteler, çocukların ve gençlerin sosyal ilişkiler geliştirebildikleri ve kendilerini bir grubun parçası olduklarını hissettikleri en yaygın ortamlar arasındadır.

Spor ve fiziksel aktivitelere katılma motivasyonunun üçüncü bir teması sosyal biliştir ve spor bilimcileri arasında son derece popüler olduğu kanıtlanmıştır (Humpel, Owen, & Leslie, 2002, s. 190). Bandura'nın 2001 yılındaki çalışmasına dayanan bu yaklaşım, sosyal faktörlerin davranışlar, fırsatlar ve eylemlerin sonuçları için geri bildirim sağladıkları için davranış üzerinde önemli etkiler olarak hizmet ettiğini varsaymaktadır. Bu etkinin derecesi, sosyal destek, aile ve akran etkileri ve kaynaklara erişim gibi farklı bağlamsal faktörlere göre değişir (Booth, Owen, Bauman, Clavisi, & Leslie, 2000, s. 20). Bandura'nın teorisine göre, insan davranışı kişisel faktörlerin, davranışların ve çevrenin üçlü, dinamik ve karşılıklı etkileşimi olarak anlaşılır. Tatmin edici deneyimler, bir birey olumlu kişisel özelliklere sahip olduğunda, uygun davranışlar sergilediğinde ve destekleyici bir ortamda kaldığında ortaya çıkar.

Dördüncü ve son tema, davranışın çevre ile etkileşime girerken gelişimsel statünün bir fonksiyonu olarak değerlendirildiği sosyal gelişimdir. Bu açıdan

bakıldığında, gelişen birey istikrarlı bir varlık olarak ifade edilir. Bu istikrar ile dinamik bir gelişim ve değişim sürecine dahil olur.

Bununla birlikte, spor ve fiziksel aktiviteler gibi insan aktiviteleri üzerine sosyal etkileyiciler hakkında ortak bir varsayımın özünü belirlemek de mümkündür. Örneğin, bu tür etkileyiciler, karmaşık ve dinamik bir bütünün doğası gereği birbirine bağlı parçaları olarak anlaşılmalıdır. Böylece bu birbirine bağlı ağı bir bölümündeki değişiklik, başka yerlerde de değişikliklere neden olacaktır (Bailey, Hillman, Arent, & Petitpas, 2013, s. 295). Bu nedenle, bu tartışmanın odak noktası çocuklar ve gençler olsa da, bu etkileyiciler arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Aile, çocuklarının davranışlarını ve eylemlerini etkiler. Aileyi etkileyen daha geniş topluluğu etkiler (Côté, 1999).

2.4.10. Beden Eğitimi ve Sporun Sosyal Çevre Üzerine Etkisi

Sporda grup süreçleri ve grup davranışları, performans sonuçları ve oyuncunun bireysel refahı açısından oldukça önemlidir. Grup dinamikleri, bu süreçleri ve davranışları anlamaya adanmış araştırma alanını tanımlamak için kullanılan genel bir terimdir veya daha spesifik olarak, grupların doğası, gelişim yasaları ve bireylerin diğer gruplarla ilişkileri hakkında bilgi vermektedir (Carron & Eys, 2012, s. 45).

Bu tanımın sürekli kullanımının nedeni, grup çalışmalarının farklı yönlerini tanımlama biçimidir. Bununla birlikte, bu bilgi, yalnızca bir "grubu" neyin oluşturduğunu tam olarak anlamak için yararlıdır. Carron ve Eys (2012), bir bireyler koleksiyonunun bir grup olarak sınıflandırılmasına izin veren beş faktörü özetlemektedir. Birincisi, grup üyelerinin ortak bir kaderi paylaşması gerektiğidir. Bir üyeyi etkileyen şeyler diğer üyeleri de etkilemelidir. İkincisi, üyelerin grubun varlığından karşılıklı olarak yararlanmaları gerektiğidir. Yani grup üyeliği ödüllendiricidir. Üçüncüsü, bir tür sosyal yapının mevcut olması gerektiğidir. Bir grubun var olabilmesi için, üyelerin rastgele bir bireyler topluluğu için önemsiz olacak grup rolleri veya normları hakkında bir anlayış geliştirmiş olması gerekir. Dördüncü gereklilik, kaliteli etkileşimlerin (yani grup süreçlerinin) varlığıdır. Örneğin, etkileşimler doğrudan grup üyeleri arasında (başkaları aracılığıyla değil) gerçekleşmeli, bir süre boyunca var olmalı ve etkileşime dahil olan bireyleri etkilemelidir. Son olarak, beşinci gereklilik, üyelerin kendilerini bir grup olarak

kategorize etmeleridir. Özellikle, her üye kendi kolektifinin bir grup olduğuna inanmalıdır (Kleinert, ve diğerleri, 2012, s. 415).

Gruplar, grup sürecinin hemen hemen her yönü üzerinde güçlü bir etki yaratan karmaşık bir çevresel bağlamın içine yerleştirilmiştir. Bu karmaşıklık nedeniyle, bu bağlamın fiziksel, kişisel, görev ve sosyal olmak üzere birden çok ortam olarak görülmesi gerektiği belirtilir. Fiziksel çevre, somut ve açık olan maddi yönleri temsil eder. Soyunma odalarının mekânsal düzenlemesi, fiziksel ortamın bir örneğini temsil eder. Kişisel çevre, her bireyin gruba getirdiği benzersiz özelliklerin (ör. Yaş, cinsiyet, zekâ, kişiler arası yönelim) ve bu özelliklerin bireyin davranışlarını ve diğer grup üyelerinin davranışlarını ne ölçüde etkilediğinin bir yansımasıdır. Grubun hedefleri ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli olan özel eylemler görev ortamını oluşturur. Sosyal çevre, bu ortamı, üyeler bir araya gelip etkileşim kurmaya başladıktan sonra kurulan kişilerarası ilişkiler olarak tanımlanır. Bu etkileşim süreci açısından, bu gözden geçirme, grupların sosyal çevresini yansıtan ve aynı zamanda grup süreçleriyle ilgili bilgilerimize ekleme potansiyeline sahip temsili yapıları dikkate alır (Martina, Bruner, Eys, & Spink, 2014).

2.5. Sosyal Onay İhtiyacı

İnsanlar fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarla dünyaya gelir ve gelişiminin her evresinde bu ihtiyaçlara olan gereksinimini devam ettirir. İnsanın bu ihtiyaçlarını karşılamasında çevresel faktörlerin de etkisi vardır. Bireyin davranışlarının çevre tarafından belirlendiği, özellikle aile, okul ve arkadaş çevrelerinin bireyin davranışlarını ve gelişimini şekillendirdiği bilinmektedir. İnsanların kişilerarası iletişimde önemli bir yere sahip olan tutumları diğer insanların da onayını önemli bir hale getirmekte ve sosyal onay ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır (Ata, 2020).

Sosyal onay ihtiyacı tanım olarak, başkalarının beklentilerinin önemli görüldüğü, diğer insanların yargılarına önem verildiği ve sosyal etkileşimlerde bireyin uyuma yönelik davranışlara önem vermesiyle ilgilidir. Sosyal onay kavramı bir ihtiyaç olarak görülür. Sosyal onay ihtiyacı, diğer insanların düşünce ve fikirlerine uyma isteği sonucu oluşan bir durumdur. Ayrıca sosyal olarak kabul edilen bir insan olma arzusudur (Gümüş, 2010, s. 33).

Birçok insan, davranışlarının altında yatan nedenlerin sosyal onay ihtiyacından kaynaklandığının farkında olmayabilir. Örneğin giyimimiz, saç rengimiz, konuşma stilimiz, gittiğimiz yerler belki yaşam tarzımız bile bu ihtiyaca göre şekillenir. Sosyal onay, bireylerin diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurmasında önemli bir faktördür. Bireyler arasındaki ilişkilerde hem yakınlaşmayı sağlayıp sosyal bağların kurulmasını sağlar hem de bireyin kendisinden çok diğerlerinin beklentilerine ve isteklerine göre bir hayat sürmesine neden olan bir durum olarak görülmektedir. Sosyal onay ihtiyacının tehlikeli yanı budur (Karaşar & Öğülmüş, 2016, s. 472).

Özellikle sosyal kaygının yaygınlığı ve sonuçları göz önünde bulundurulduğunda sosyal onay ihtiyacının ne kadar değerli bir kavram olduğu ortaya çıkmaktadır. Sosyal fobisi/kaygısı olan insanları inceleyen bir çalışmada, bu insanların en yaygın özelliğinin onaylanmama ya da eleştiri almaya karşı olan duyarlılıkları ile korkuları olduğunu belirtmiştir. Yapılan çeşitli tanımlara bakıldığında sosyal kaygı, kişni çeşitli sosyal durumlarda uygun olmayan biçimlerde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz (aptal, zavallı, beceriksiz, yetersiz vb.) sıfatlarla değerlendirileceği korkusuyla yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak tanımlanmıştır (Ayan & Ünsar, 2015, s. 265).

Sosyal kaygı sorunu olan insanlar; fizyolojik uyarılma miktarının artması, dikkatini toplayamama, gerginlik gibi kaygı tepkileri gösterirler. Ancak sosyal kaygısı olan insanlar, gerginliklerinin sebebinin o an yaşadıkları veya yaşayacakları etkileşimden kaynaklı olduğunun farkındadırlar (Baytemir, Karaşar, & Öğülmüş, 2017, s. 953).

Bir iş görüşmesinde ya da bir buluşmadan önce, kendinizi gergin hissettiğiniz zamanlar olmuştur; ancak bunu devamlı bir şekilde gösterirseniz ve işlevselliği olumsuz olarak etkilerseniz sosyal kaygınızın olduğu kabul edilir. Yani, yaşadığımız sosyal kaygı düzeyine göre, herkes bu döngünün içinde bir noktada yer alır. Bu normaldir. Ancak sürekli, bu kaygıyı yaşayıp istediği sosyal onayı alamayan insanlar devam etmekte olan etkileşimlere daha az katılım gösterir, kısa sürelerle ve daha az konuşur ve sık sık kaygı yaratan durumların hepsinden uzaklaşma davranışına girerler. Bu durum kendilerine yardımcı olmaktan çok zarar

vericidir. Başkaları ile etkileşime girmek zorunda oldukları durumlarda ise davranışlarında ketlenme, suskunluk ve geri çekilme görülür (Ata, 2020).

Bu sonuçların görüldüğü bireylerde sorunun nereden kaynaklandığını bularak ve bilişsel davranışçı süreç içerisinde yeniden çerçevelendirerek problemi hafifletmek veya tamamen kurtulmak mümkündür.

Genel olarak, bir toplumda veya grupta bulunan üç tip birey vardır. “İnsanlardan hoşlananlar”, insanların kendileri hakkında ne düşündüklerine çok az önem verenler ve başkalarını memnun etmek ile kendilerini memnun etmek arasında gidip gelen insanlar vardır. Çoğu üçüncü kategoriye girer; ancak, seçtikleri yol genellikle kimi memnun etmek istediklerine ve bunu başarmak için ne yapmaları gerektiğine bağlıdır (Cramer, 2003, s. 499).

Sosyal onay ihtiyacı, uyumlu toplumları sürdürür. “Kendi davulcusu ile dans eden” ve başkalarının onlar hakkında ne düşündüğünü çok az önemseyen bireyler, ihtiyaç duyulursa ve bu ihtiyacı karşılamaya istekli ise topluluk içinde kalabilirler. Aksi takdirde kendilerini çıkarırlar ya da katkıda bulunmak istemiyorlarsa veya bir engel oluşturuyorsa grup tarafından çıkarılabilirler. Çoğu zaman, bir toplumda hangi “uyumsuzluğun” tolere edilip edilmeyeceğini bilmenin kesinliği yoktur. Bu nedenle, herhangi bir gruba dahil olma şanslarını artırmak isteyenler, sosyal onayı sürdürmek için sıklıkla motive olurlar (Cramer, 2003).

Reddetme, küçümseme, utanç ve hatta ilgisizlik çocuğun kendine değer verme ve yeterlilik duygusunu olumsuz etkileyebilir. Sosyal onaylamamadan kaynaklanan duygusal sıkıntı, kendini ihmal etme, kendinden şüphe etme ve endişeye neden olabilir. Öte yandan, başkalarının onaylaması güç ve kendine olan güveni artırabilir. Bu tür çocuklarda endişelenme, kendinden şüphe duyma veya umutsuzluk duygusu yaşama olasılığı daha azdır. Hem erkek hem de kızlar sosyal olarak onaylanmamaya karşı savunmasız olsalar da, kızlar erkeklerden daha fazla hassasiyet ve sıkıntı göstermeye yatkındır (Rudolph, Caldwell, & Conley, 2005, s. 302).

Çocuklar büyüdükçe, sosyal onay ihtiyacı, özgüven kazanmak için o kadar kritik değildir çünkü genel olarak yaş ve deneyimle daha özgüvenli hale gelirler. Ancak bu, başkaları tarafından reddedilme veya kayıtsızlığın zararsız olduğu anlamına gelmez. Yaşı ne olursa olsun, dikkate alınması gereken önemli

faktör, bir kişinin kendine değer duygusunu nasıl geliştirdiğidir. Öncelikle onay ihtiyacı başkalarının görüş ve kabullerinden kaynaklanıyorsa, yaşa bakılmaksızın devam edecektir. Sosyal onaylanmamaya özellikle duyarlı olanlar için, sosyal etkileşimler kendini korumak amacıyla önlenebilir.

Sosyal onay ihtiyacı sadece gelişim aşamalarından değil, kültürel faktörlerden, toplumun doğasından, kuşaksal etkilerden ve bireyin içsel özelliklerinden etkilenir. Dahası, bir kişinin hangi gruba ait olmayı seçeceği, bireyin nasıl davrandığını da etkileyebilir. Bireyciliği hoş gören, cesaretlendiren bir grup, üyelerini uygunluk bekleyen bir gruptan çok daha farklı etkiler (Cramer, 2003, s. 503).

Başkalarının kendimizi nasıl gördüğümüz ve nasıl hissettiğimiz üzerindeki etkisi küçümsenemez. Çoğu insan, başkalarıyla sosyal bağlantıyı sürdürmek istiyorsa insanların kendileri hakkında ne düşündüklerini önemsiyor ve olumlu bir yargı umuyor. Bununla birlikte, kişinin kendi içinden kaynaklanan olumlu bir öz-değer duygusu geliştirmek, kişiyi kendi kontrolü dışındaki koşullardan aşılayabilen gelişimsel bir süreçtir. Ulaşmak zor olabilir, ancak psikolojik sağlığımız için başarmayı arzuladığımız bir hedef olmalıdır.

2.5.1. Sosyal Geri Çekilme

Coplan ve Rubin (2010), sosyal geri çekilmeyi kendini akran etkileşimlerinden uzaklaştırma süreci olarak ifade etmektedir. Sosyal olarak geri çekilmiş çocuklar kendilerini akran gruplarından izole ederler. Bu durumda sosyal geri çekilme, çocuğun herhangi bir nedenle mevcut akran ve oyun arkadaşlarıyla etkileşime girmemeyi tercih etmesinden kaynaklanmaktadır(Rubin, Asendorff, 1993). Bazı çocuklar utangaç oldukları için başkaları ile oyun oynamak istemeseler de diğerleri sosyallikten kaçınabilir ve yalnızlığı arzulamakla kalmaz, aynı zamanda sosyal etkileşimlerden aktif olarak kaçınabilir (Asendorph,1990). Sosyal olarak nadiren iletişime giren çocuklar önemli sosyal ve sosyo-bilişsel becerilerde giderek daha uyumsuz hale gelebilirler.

Utangaçlık en sık karşılaşılan sosyal geri çekilme biçimidir ve sosyal yenilik ve algılanan sosyal değerlendirme karşısında temkinli ve kaygılı olmayı ifade eder (Rubin, Coplan,2004). Utangaç çocuklar sosyal ortamlarda nadiren oyun arkadaşlarıyla temasa geçerler ve bunun yerine sosyal etkileşimlerden çekilme

eğilimi gösterirler. Daha spesifik olarak ise bu tür çocuklar suskun tavırlar sergilerler. Coplan (2000) a göre utangaçlığın suskun davranışları yordadığı da ifade edilmiştir. Yapılan çalışmalar neticesinde utangaçlık yaşam boyu uyumsuzlukla ilişkilendirilmiştir. Çocukluk ve ergenlik döneminde utangaçlık ise yalnızlık, sosyal kaygı, düşük öz-değer ve stres ile daha az olumlu başa çıkma stratejisi kullanımı ile ilişkilendirilmiştir (Crozier,1995). Kagan ve Snidman'a göre aşırı derecede utangaç çocuklar daha sonraki dönemlerde sosyal fobi ve anksiyete bozuklukları açısından yüksek risk altındadır (Kagan, Snidman,1999). Utangaç çocukların akranlarıyla etkileşime geçmek için güçlü bir istek ve motivasyona sahip oldukları ancak aynı zamanda başkalarına yaklaşma konusunda endişeli oldukları ve kaygı duydukları düşünülür. Bu yaklaşma kaçınma çatışması nedeniyle, utangaç çocuklar diğer çocukları izleme ve sosyal ilişkiler başlatmaktan kaçınma eğilimindedir. Bu bozulmuş sosyal etkileşimler, utangaç çocukları yalnızlık, sosyal kaygı ve olumsuz benlik saygısı gibi içselleştirme sorunları da dahil olmak üzere çeşitli uyum güçlükleri yaşama riskine sokar (Bayram Özdemir,S., Cheah, S.L. ve Coplan, 2015).

Erken çocukluk dönemindeki sosyal geri çekilmenin daha sonraki sosyoduygusal zorluklar için bir risk faktörü olduğu uzun süredir tartışılmaktadır. Erken çocuklukta akran etkileşiminin benzersiz faydaları iyi bilinmektedir. Üstelik akranlarıyla sık sık etkileşime girmeyen küçük çocukların daha sonraki sosyoduygusal zorluklar için risk altında olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (Rubin, Bukowski ve Parker, 2006).

Coplan, Wilson, Frohlick ve Zelenski (2006)' nin yapmış olduğu çalışmada sosyal kaçınma sergileyen çocukların diğer çocuklar ile karşılaştırılmasında yüksek düzeyde olumsuz duygulanım ve düşük düzeyde genel iyilik hali sergilediği ifade edilmiştir. Gazelle ve Ladd' ın yapmış olduğu çalışmada ise utangaçlığın erkekler için kızlardan daha büyük bir risk faktörü olduğu ifade edilmektedir. Okul öncesi dönemdeki utangaç erkek çocuklar utangaç kızlara göre daha fazla davranış sorunları gösterme eğilimindedir ve dışlanma olasılıkları daha yüksektir (Gazelle ve Ladd,2003).

2.5.2. Olumlu İzlenim Bırakma

Sosyal yaşamda bireyler birbirleriyle iletişim kurmakta ve kurulan bu iletişim neticesinde taraflar birbirlerine ilişkin çeşitli izlenimlere sahip olmaktadır. İletişim esnasında, karşı taraf hakkında bilinenlerin yanında, edinilen izlenimler de birçok kararın temelini oluşturmaktadır. Dolayısıyla karşı tarafta bırakılan izlenimler, ilişkilerin yönetiminde önemli bir yere sahip olmaktadır (Acaray & Günsel, 2017). Bu nedenle çevrenin kendisiyle ilgili düşüncelerine önem veren kişiler, kendisi hakkındaki izlenimleri etkilemek amacıyla davranışlarını şekillendirme eğilimi içerisine girerler. İstenilen imajı sağlamak ve devam ettirmek için birey iletişim esnasında çeşitli stratejik eylemler içinde olur. Ayrıca istenilen izlenimi oluşturmak ve bu doğrultuda dikkatli davranmak bireyin çevreye uyumu, psikolojik ve duyuşsal açıdan da önemli bir davranıştır. Leary ve Kowalsky (1990), bireyin mutluluğunun ve başarısının temelini, kişinin başkaları üzerinde bıraktıkları izlenimlerin oluşturduğunu ifade etmişlerdir (Leary & Kowalsky, 1990).

Demir (2002), İzlenim yönetimini bireyin kişilerarası etkileşimi kolaylaştırmaya, sosyal yaşamında güç elde etmeye veya olumsuz herhangi bir izlenim bırakmamaya yönelik çevresindeki bireylerin kendisi hakkındaki izlenimlerini, bilinçli ya da bilinçli olmadan yönlendirme ve kontrol etme çabası olarak tanımlamıştır. Tedeschi ve Riess (1981) izlenim yönetimini bireylerin güdülerine bağlı olarak karşı tarafta oluşturulan izlenimleri manipüle etmeye yönelik davranışlar olarak tanımlamıştır (Tedeschi & Riess, 1981). Yapılan tanımların ortak noktasında başkalarının algılamalarını şekillendirme yönelimi ve bu yönelimlerin nasıl yönetilebileceği düşüncesi yatmaktadır (Demir, 2002).

İzlenim yönetimi taktiklerini Jones ve Pittman (1982) 5 kategoride sınıflandırmışlardır (Jones & Pittman, 1982).

- **Niteliklerini Tanıtarak Kendini Sevdirmeye:** Bu taktikte birey diğerlerinden farklı olan kişisel özelliklerini abartarak ve ön plana çıkararak olumlu izlenim oluşturmaya çalışmaktadır. Bu sayede birey yetenekli, bilgili, becerili olarak algılanmayı ve saygınlık kazanmayı hedeflemektedir. Bu taktiğin kullanılmasının ukala, kendini beğenmiş birisi olarak görülme gibi riskleri de vardır.

- **Yağcılık Yaparak Kendini Sevdirme:** Bu taktikte birey karşı tarafa iltifat ederek, onun hoşuna gidecek davranışlarda bulunarak sevimli, takdir edilmeyi, kabullenilmeyi hedeflemektedir. Bu taktikte temel amaç sempatik görünmektir.
- **Kendi Önemi Zorla Fark Ettirme:** Bu taktikte birey tehdit etme, zor kullanma ve gözdağı verme gibi eylemleri kullanarak karşı taraf tarafından kabul edilmeyi amaçlamaktadır. Bu taktiğin kullanımı korku, güvensizlik gibi duyguları beraberinde getirebilmektedir.
- **Kendine Acındırmaya Çalışma:** Bu taktiği kullanan birey karşı tarafın iyi niyet ve merhamet duygularından faydalanarak şefkat, destek ve kabul edilme beklentisi içindedir. Kısa vadede olumlu sonuçları olsa da uzun vadede birey saygınlığını kaybetme ve sosyal çevreden soyutlanma gibi olumsuzluklarla karşılaşabilir.
- **Kendini Örnek Biri Olarak Gösterme:** Bu izlenim yönetimi taktiğinde birey, içinde bulunduğu grubun kurallarına uyan, ahlaklı, erdemli ve sosyal değerlere bağlı biri olarak görünmek isteyenlerin uyguladığı bir taktiktir. Belirli bir imaj oluşturduktan sonra istenmeyen bir davranış sergilemesi durumunda ise ikiyüzlü olarak nitelendirilmesine sebep olabilir.

Öz yeterlilik, kişinin zorluklarla başa çıkabilme yetkinliğine dair kendisine olan inancı olarak ifade edilmiştir (Luszczynska, Urte, & Ralf, 2005). Bandura (1977) bireylerin tecrübeler sayesinde istenmeyen durumlarla baş edebilme kabiliyetlerine ilişkin inançlar oluşturduklarını ve bu inançların artışıyla, davranış değişikliklerinin de arttığını belirtmektedir. Öz yeterlilik, bireyin başarılarının iddialarına oranı olarak da ifade edilebilir (Bandura, 1977).

Sonuç olarak bireyin sosyal çevresi üzerinde istediği etkiyi bırakmaya yönelik kullandığı taktikler olarak ifade edilen izleme yönetimi, bireylerin çevresi üzerinde olumlu izlenim bırakma çabası olarak da görülebilir.

2.5.3. Başkalarının Yargılarına Duyarlılık

Kişilerarası iletişim, insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Sosyal bir varlık olan insan çevresi ile kurmuş olduğu ilişkilerden etkilenmekte ve çevresini etkilemektedir. Kişilerarası yeterlilik, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevreye uyum sağlamasında temel faktörlerden biridir. Sosyal onay ihtiyacı, insan

davranışlarını yönlendiren bir değişken olarak ortaya çıkmaktadır. Fehr ve Falk (2011) sosyal onay ihtiyacını başkalarının beğenisini kazanma olarak ifade etmiştir. Crowne ve Marlowe (1964; Karaşar2016) bireylerin çevresi tarafından iyi, sevilen bir birey olarak algılanma ihtiyaçları olduğunu ve bu ihtiyaçların bireyden bireye farklılaştığını ifade etmişlerdir. Yüksek sosyal onay ihtiyacına sahip bireyler çevre tarafından kabul edilen, onaylanan davranışları sergilemeye eğilimlidirler. Sosyal onay ile ilgili tanımlar incelendiğinde sosyal onay ihtiyacı çevre tarafından övgü beklentisi içerisinde olma eğilimi olarak ifade edilmektedir. Twenge ve Campell, (2007), sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireyleri sosyal çevre üzerinde bıraktıkları etkiyi önemseyen, sosyal çevrenin beklentilerine uyumlu hareket eden kişiler olarak tanımlamıştır.

Bu bağlamda sosyal onay ihtiyacı ile mükemmeliyetçilik kavramları birbiri ile ilişkilidir. Antony ve Swinson (2009) başkalarının yargıları, düşünceleri ile ilgili aşırı derecede kaygı taşıyan bireyleri mükemmeliyetçi bireyler olarak karakterize etmiş ve bu tip bireylerin yüksek sosyal onay kaygısı taşıdığını ifade etmiştir. Leary ve Kowalski (1995a; Karaşar 2016) sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireylerin daha yüksek sosyal kaygı taşıdıklarını, bu durumun da onların çevre üzerinde daha iyi bir izlenim bırakmaya yönelik motivasyona sahip olmalarından kaynaklandığını belirtmiştir. Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan kişilerin benlik saygısı, çevrenin onayına bağlıdır.

Yates, McDaniel (1994) bağımlı insanları kendi istek ve ihtiyaçlarını göz ardı eden ve diğer insanların beklentilerini merkeze alan kişiler olarak tanımlamıştır. Bağımlılıkla ilgili alan yazın incelendiğinde karşılıklı bağımlılık depresyon arasında ilişki olduğunu gösteren birçok çalışma mevcuttur (Carson,1991; Ashley,2000; Martsof ve Zeller,1998). Yüksek düzeydeki bağımlılık seviyesi kaygıyı ve depresyonu da tetiklemektedir. Septien (1997; akt: Karaşar,2019),sürekli olarak başkalarının düşüncelerini ön planda tutup onları memnun etmeye çalışan karşılıklı bağımlı bireylerin, başkalarını memnun edememelerinden kaynaklı depresif duygular içerisinde olabileceğini belirtmiştir. Depresyon ile birlikte odaklanma, mutsuzluk ve karamsarlık semptomları da yaygın olarak görülmektedir. Ayrıca başkalarını memnun etme davranışının karşılıklı bağımlılığın yordayıcısı olduğunu ifade etmiştir.

Düşük benlik saygısı, bağımlı insanlarda görülen özelliklerden bir tanesidir. Literatüre bakıldığında benlik saygısı kişinin kendisi hakkında oluşturduğu olumlu ya da olumsuz tutum olarak ifade edilmiştir. Cullen ve Carr (1999), karşılıklı bağımlılık seviyesi yüksek olan bireylerin benlik saygılarının düşük olduğunu ve bu kişilerin dürtüsel davranmaya yatkın olduklarını belirtmiştir. Ayrıca bağımlı bireyler içinde bulundukları sosyal çevreden farklı hissederler, çevresi tarafından reddedilmekten korkarlar ve takdir edilmediklerinde üzürlüdürler.

Tanhan ve Mukba (2014) sosyal onay ihtiyacı ile karşılıklı bağımlılık arasında yakın bir ilişki olabileceğini ifade etmiştir. Bu açıdan bakıldığında yüksek karşılıklı bağımlılık düzeyine sahip olan bireylerin sosyal onay ihtiyaç düzeylerinin de yüksek olabileceği varsayılabilir. Bağımlı bireyler, çevresine karşı fedakarlıklar gösterir ve bu fedakarlıklar sayesinde kendini çevresi tarafından onaylanmış hisseder (Ançel,2012). Hem sosyal onay ihtiyacında hem de karşılıklı bağımlılıkta çevrenin beklentilerini ön plana alarak onları memnun etmek temel teşkil etmektedir. Karaşar (2019), yapmış olduğu araştırmasında sosyal onay ihtiyacı ile karşılıklı bağımlılık arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bildirmiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili aşamalar yer almaktadır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencileri üzerinde sporun sosyal onay ihtiyacı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada nedensel karşılaştırma araştırma modeli kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma araştırmaları var olan durum ya da olayın sebeplerini ve bu sebepleri etkileyen değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını tespit etmeye yönelik araştırmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2008, s. 185).

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2020–2021 eğitim-öğretim yılı güz ve bahar döneminde öğrenim görmekte olan Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi öğrencileri oluştururken örneklemi ise bu öğrenciler arasından seçilen düzenli olarak spor yapan ve yapmayan 431 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerle ilgili kayıtlı bir veri tabanı olmadığından öğrencilerin örneklem grubuna seçiminde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Gruplar arası değişkenliği daha net bir şekilde ortaya koyabilmek adına seçkisiz olmayan örnekleme yöntemleri altında sınıflandırılan amaçsal örnekleme yöntemlerinden aykırı durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2014, s.90).

Araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 3.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

	n	%	Birikimli %
Erkek	174	40.4	40.4
Kadın	257	59.6	100.0
Toplam	431	100.0	

Tablo 3.1'e göre, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin %59.6'sının (n=257) kadın, %40.4'ünün erkek (n=174) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.2 Üniversite Öğrencilerinin Düzenli Olarak Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Dağılımı

	n	%	Birikimli %
Düzenli Olarak Spor Yapanlar	234	54.3	54.3
Düzenli Olarak Spor Yapmayanlar	197	45.7	100.0
Toplam	431	100.0	

Tablo 3.2 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin %54.3'ünün (n=234) düzenli olarak spor yaptığı, %45.7'sinin (n=197) düzenli olarak spor yapmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.3 Düzenli Olarak Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Haftalık Periyotta Kaç Gün Spor Yapma Sıklığına Göre Dağılımı

	n	%	Birikimli %
1 Gün Spor Yapanlar	36	15.4	15.4
2 Gün Spor Yapanlar	48	20.5	35.9
3 Gün Spor Yapanlar	61	26.1	62.0
4 Gün Spor Yapanlar	38	16.2	78.2
5 Gün Spor Yapanlar	24	10.3	88.5
6 Gün Spor Yapanlar	12	5.1	93.6
7 Gün Spor Yapanlar	15	6.4	100.0
Toplam	234	100.0	

Tablo 3.3 incelendiğinde, düzenli olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin %15.4'ünün (n=36) haftada bir gün, %20.5'inin (n=48) haftada iki gün, %26.1'inin (n=61) haftada üç gün, %16.2'sinin (n=38) haftada dört gün spor yaptığı, %10.3'ünün (n=24) haftada beş gün, %5.1'inin (n=12) haftada altı gün, %6.4'ünün (n=15) haftada yedi gün spor yaptığı tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Öğülmüş ve Karaşar (2016) tarafından geliştirilen “Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği” 25 madde ve üç faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Faktörler altında toplanan maddelerin özellikleri ve literatüre dayalı olarak belirlenen ölçütler dikkate alınarak birinci faktör “başkalarının yargılarına duyarlılık” (9 madde),

ikinci faktör “sosyal geri çekilme” (8 madde), üçüncü faktör ise “olumlu izlenim bırakma” (8 madde) olarak adlandırılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde geliştirilmiştir. Cevaplayıcılar her bir madde için; ‘Kesinlikle Katılmıyorum’ (1), ‘Katılmıyorum’ (2), ‘Kararsızım’ (3), ‘Katılıyorum’ (4), ‘Kesinlikle Katılıyorum’ (5) seçeneklerinden kendilerine en uygun olanı işaretlemektedir.

Ölçeğin tümünden en düşük 25 puan en yüksek 125 puan elde edilebilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarını oluşturan madde sayıları farklılaştığından boyutları oluşturan maddelerden elde edilen toplam puanın madde sayısına bölünmesi sonucunda elde edilecek olan ortalama puanlar üzerinden değerlendirmeler yapılır. Faktörlerde ya da ölçeğin tümünde elde edilen ortalama puanların artması, bireyin sosyal onay ihtiyacının düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin orijinal geliştirilme sürecinde Karaşar ve Öğülmüş tarafından yapılan Cronbach Alpha iç tutarlılık analizlerinde ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları 0.80 ile 0.83 arasında değişirken bu çalışmada yapılan iç tutarlılık analizleri sonucunda başkalarının yargılarına duyarlılık alt boyutunun cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı .87, sosyal geri çekilme boyutunun cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı .87 ve olumlu izlenim bırakma boyutunun cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı ise .88 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanma Süreci

Veri toplama yöntemi olarak anket tekniğinden yararlanılan bu araştırmanın veri toplama süreci pandemi dönemine denk geldiği için anketlerin katılımcılara ulaştırılması Google Form aracılığı ile sağlanmıştır. Veri toplama süreci iki ay sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde frekans, yüzde, normallik analizi için Shapiro-Wilk normallik testleri, normal dağılım gösteren verilerde grupların karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda T testi, normal dağılım göstermeyen verilerde grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U ve normal dağılım göstermeyen değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için de Spearman Korelasyon testinden yararlanılmıştır. Korelasyon testi sonuçlarında anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenirken, bağımlı değişken üzerinde tekrarlı yapılan T-

testleri ve Mann Whitney U testlerinden kaynaklanabilecek Tip 1 hataya düşme ihtimalinin önüne geçebilmek adına karşılaştırma analizlerinde kullanılacak olan anlamlılık düzeyi uygulanan test sayısına bölünerek ($0.05/3=0.016$) 0.016 olarak belirlenmiştir.



4. BULGULAR

4.1. Spor Yapan Katılımcılara Ait Hipotez Sonuçları

(Erkek N=97; Kadın N=137)

H₁ – Spor yapan erkek katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri ile spor yapan kadın katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Başkalarının yargılarına duyarlılık boyutunun cinsiyet değişkenine bağlı oluşan gruplardaki verileri üzerinde yapılan analiz sonucunda verinin normal dağılım göstermediği (erkek grubu shapiro wilk 0.021; kadın grubu shapiro wilk 0.021) tespit edilmiştir.

Tablo 4.1 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Başkalarının Yargılarına Duyarlılık boyutu cinsiyet değişkeni Mann Whitney U-Testi Sonucu

Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	97	125.75	12197.50	5844.50	.116
Kadın	137	111.66	15297.50		

Spor yapan katılımcıların Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin Başkalarının Yargılarına Duyarlılık alt boyutundan aldıkları puanların Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.1 'de verilmiştir. Buna göre spor yapan erkek katılımcılar ile spor yapan kadın katılımcılar arasında başkalarının yargılarına duyarlılık alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır: U=5844.50, p>.016.

H₂ – Spor yapan erkek katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri ile spor yapan kadın katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Sosyal geri çekilme boyutunun cinsiyet değişkenine bağlı oluşan gruplardaki verileri üzerinde yapılan analiz sonucunda verinin normal dağılım göstermediği (erkek grubu shapiro wilk 0.216 kadın grubu shapiro wilk 0.000) tespit edilmiştir.

Tablo 4.2 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Sosyal Geri Çekilme boyutu cinsiyet değişkeni Mann Whitney U-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	97	125.19	12143.00	5899.00	.143
Kadın	137	112.06	15352.00		

Spor yapan katılımcıların Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin Sosyal Geri Çekilme alt boyutundan aldıkları puanların Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir. Buna göre spor yapan erkek katılımcılar ile spor yapan kadın katılımcılar arasında sosyal geri çekilme alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır: $U=5899.00$, $p>.016$.

H₃ – Spor yapan erkek katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri ile spor yapan kadın katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Olumlu izlenim bırakma boyutunun cinsiyet değişkenine bağlı oluşan gruplardaki verileri üzerinde yapılan analiz sonucunda verinin normal dağılım gösterdiği (erkek grubu shapiro wilk 0.067 kadın grubu shapiro wilk 0.220) tespit edilmiştir.

Tablo 4.3 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Olumlu İzlenim Bırakma boyutu cinsiyet değişkeni T-Testi Sonucu

Cinsiyet	Ort.	S	sd	t	p
Erkek	2.33	.74	232	-2.037	.043
Kadın	2.54	.78			

Spor yapan erkek ve kadın bireylerin Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin Olumlu İzlenim Bırakma alt boyutundan aldıkları puanların T-Testi sonuçları Tablo 4.3’te verilmiştir. Buna göre spor yapan katılımcıların Olumlu İzlenim Bırakma tutumları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(232) = -2.04$, $p>.016$. Spor yapan kadın katılımcıların olumlu izlenim bırakmaya yönelik tutumları ($\bar{X}= 2.54$) spor yapan erkek katılımcılara ($\bar{X}=2.33$) göre daha yüksek olmasına karşın, spor yapan katılımcılar arasında olumlu izlenim bırakma tutumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı yönünde yorumlanabilir.

4.2. Spor Yapmayan Katılımcılara Ait Hipotez Sonuçları

(Erkek N=77; Kadın N= 120)

H₄ – Spor yapmayan erkek katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri ile spor yapmayan kadın katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Başkalarının yargılarına duyarlılık boyutunun cinsiyet değişkenine bağlı oluşan gruptaki verileri üzerinde yapılan analiz sonucunda verinin normal dağılım göstermediği (erkek grubu shapiro wilk 0.002 kadın grubu shapiro wilk 0.318) tespit edilmiştir.

Tablo 4.4 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Başkalarının Yargılarına Duyarlılık boyutu cinsiyet değişkeni Mann Whitney U-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	77	114.95	8851.00	3392.00	.002
Kadın	120	88.77	10652.00		

Spor yapmayan katılımcıların Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin Başkalarının Yargılarına Duyarlılık alt boyutundan aldıkları puanların Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.4'te verilmiştir. Buna göre spor yapmayan erkek katılımcılar ile spor yapmayan kadın katılımcılar arasında başkalarının yargılarına duyarlılık alt boyutu açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur: $U=3392.00$, $p<.016$. Sıra ortalamaları dikkate alındığında spor yapmayan erkek katılımcıların, spor yapmayan kadın katılımcılara göre başkalarının yargılarına daha duyarlı olduğu anlaşılmaktadır.

H₅ – Spor yapmayan erkek katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri ile spor yapmayan kadın katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Sosyal geri çekilme boyutunun cinsiyet değişkenine bağlı oluşan gruptaki verileri üzerinde yapılan analiz sonucunda verinin normal dağılım göstermediği (erkek grubu shapiro wilk 0.052 kadın grubu shapiro wilk 0.000) tespit edilmiştir.

Tablo 4.5 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Sosyal Geri Çekilme boyutu cinsiyet değişkeni Mann Whitney U-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	77	120.48	9277.00	2966.00	.000
Kadın	120	85.22	10226.00		

Spor yapmayan katılımcıların Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin Sosyal Geri Çekilme alt boyutundan aldıkları puanların Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir. Buna göre spor yapmayan erkek katılımcılar ile spor yapmayan kadın katılımcılar arasında sosyal geri çekilme alt boyutu açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur: $U=2966.00$, $p<.016$. Sıra ortalamaları dikkate alındığında spor yapmayan erkek katılımcıların, spor yapmayan kadın katılımcılara göre sosyal geri çekilme eğilimi göstermeye daha duyarlı olduğu anlaşılmaktadır.

H₆ – Spor yapmayan erkek katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri ile spor yapmayan kadın katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Olumlu izlenim bırakma boyutunun cinsiyet değişkenine bağlı oluşan gruplardaki verileri üzerinde yapılan analiz sonucunda verinin normal dağılım göstermediği (erkek grubu shapiro wilk 0.002 kadın grubu shapiro wilk 0.176) tespit edilmiştir.

Tablo 4.6 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Olumlu İzlenim Bırakma boyutu cinsiyet değişkeni Mann Whitney U-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	77	108.60	8362.00	3881.00	.058
Kadın	120	92.84	11141.00		

Spor yapmayan katılımcıların Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin Olumlu İzlenim Bırakma alt boyutundan aldıkları puanların Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.6' da verilmiştir. Buna göre spor yapmayan erkek katılımcılar ile spor yapmayan kadın katılımcılar arasında olumlu izlenim bırakma alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır: $U=3881.00$, $p>.016$.

4.3. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Erkek Katılımcılar

(Spor Yapan Erkekler N= 97; Spor Yapmayan Erkekler N=77)

H₇ – Spor yapan erkek katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri ile spor yapmayan erkek katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Başkalarının yargılarına duyarlılık boyutunun spor yapma değişkenine bağlı oluşan gruptaki verileri üzerinde yapılan analiz sonucunda verinin normal dağılım göstermediği (spor yapanlar grubu shapiro wilk 0.021; spor yapmayanlar grubu shapiro wilk 0.002) tespit edilmiştir.

Tablo 4.7 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Başkalarının Yargılarına Duyarlılık boyutu spor yapma değişkeni Mann Whitney U-Testi Sonucu

Spor yapma	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Evet	97	72.24	7007.00	2254.00	.000
Hayır	77	106.73	8218.00		

Spor yapan erkek katılımcılar ve spor yapmayan erkek katılımcıların Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin Başkalarının Yargılarına Duyarlılık alt boyutundan aldıkları puanların Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.7’ de verilmiştir. Buna göre spor yapan erkek katılımcılar ile spor yapmayan erkek katılımcılar arasında başkalarının yargılarına duyarlılık alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur: $U=2254.00$, $p<.016$. Sıra ortalamaları dikkate alındığında spor yapmayan erkek katılımcıların, spor yapan erkek katılımcılara göre başkalarının yargılarına daha duyarlı olduğu anlaşılmaktadır.

H₈ – Spor yapan erkek katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri ile spor yapmayan erkek katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Sosyal geri çekilme boyutunun spor yapma değişkenine bağlı oluşan gruptaki verileri üzerinde yapılan analiz sonucunda verinin normal dağılım gösterdiği (spor yapanlar grubu shapiro wilk 0.216; spor yapmayanlar grubu shapiro wilk 0.052) tespit edilmiştir.

Tablo 4.8 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Sosyal Geri Çekilme boyutu spor yapma değişkeni T-Testi Sonucu

Spor Yapma	Ort.	S	sd	t	p
Evet	2.27	.67	142.053	-6.896	.000
Hayır	3.09	.86			

Spor yapan erkek katılımcılar ve spor yapmayan erkek katılımcıların Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin Sosyal Geri Çekilme alt boyutundan aldıkları puanların T-Testi sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir. Buna göre katılımcıların sosyal geri çekilme tutumları spor yapıp yapmamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $t(142.05) = -6.90$, $p < .01$. Spor yapmayan erkek katılımcıların sosyal geri çekilmeye yönelik tutumları ($\bar{X} = 3.09$) spor yapan erkek katılımcılara ($\bar{X} = 2.27$) göre daha yüksektir. Bu bulgu, katılımcılar arasında sosyal geri çekilme tutumu ile spor yapıp yapmama arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu yönünde yorumlanabilir.

H₉ – Spor yapan erkek katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri ile spor yapmayan erkek katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Olumlu izlenim bırakma boyutunun spor yapma değişkenine bağlı oluşan gruplardaki verileri üzerinde yapılan analiz sonucunda verinin normal dağılım göstermediği (spor yapanlar grubu shapiro wilk 0.067; spor yapmayanlar grubu shapiro wilk 0.002) tespit edilmiştir.

Tablo 4.9 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Olumlu İzlenim Bırakma boyutu spor yapma değişkeni Mann Whitney U-Testi Sonucu

Spor Yapma	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Evet	97	65.22	6326.50	1573.50	.000
Hayır	77	115.56	8898.50		

Spor yapan erkek katılımcılar ve spor yapmayan erkek katılımcıların Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin olumlu İzlenim Bırakma alt boyutundan aldıkları puanların Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.9’ da verilmiştir. Buna göre spor yapan erkek katılımcılar ile spor yapmayan erkek katılımcılar arasında olumlu izlenim bırakma alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur: $U = 1573.00$, $p < .016$. Sıra ortalamaları dikkate alındığında spor yapmayan katılımcıların, spor yapan

katılımcılara göre başkaları üzerinde olumlu izlenim bırakmaya daha duyarlı olduğu anlaşılmaktadır.

4.4. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Kadın Katılımcılar

(Spor Yapan Kadınlar N= 137; Spor Yapmayan Kadınlar N=120)

H₁₀ – Spor yapan kadın katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri ile spor yapmayan kadın katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Başkalarının yargılarına duyarlılık boyutunun spor yapma değişkenine bağlı oluşan gruplardaki verileri üzerinde yapılan analiz sonucunda verinin normal dağılım göstermediği (spor yapanlar grubu shapiro wilk 0.021; spor yapmayanlar grubu shapiro wilk 0.318) tespit edilmiştir.

Tablo 4.10 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Başkalarının Yargılarına Duyarlılık boyutu spor yapma değişkeni Mann Whitney U-Testi Sonucu

Spor Yapma	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Evet	137	115.09	15767.00	6314.00	.001
Hayır	120	144.88	17386.00		

Spor yapan kadın katılımcılar ve spor yapmayan kadın katılımcıların Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin Başkalarının Yargılarına Duyarlılık alt boyutundan aldıkları puanların Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.10’da verilmiştir. Buna göre spor yapan kadın katılımcılar ile spor yapmayan kadın katılımcılar arasında başkalarının yargılarına duyarlılık alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur: U=6314.00, p<.016. Sıra ortalamaları dikkate alındığında spor yapmayan kadın katılımcıların, spor yapan kadın katılımcılara göre başkalarının yargılarına daha duyarlı olduğu anlaşılmaktadır.

H₁₁ – Spor yapan kadın katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri ile spor yapmayan kadın katılımcıların sosyal geri çekilme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Sosyal geri çekilme boyutunun spor yapma değişkenine bağlı oluşan gruplardaki verileri üzerinde yapılan analiz sonucunda verinin normal dağılım

göstermediği (spor yapanlar grubu shapiro wilk 0.000; spor yapmayanlar grubu shapiro wilk 0.000) tespit edilmiştir.

Tablo 4.11 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Sosyal Geri Çekilme boyutu spor yapma değişkeni Mann Whitney U-Testi Sonucu

Spor yapma	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Evet	137	113.48	15547.00	6094.00	.000
Hayır	120	146.72	17606.00		

Spor yapan kadın katılımcılar ve spor yapmayan kadın katılımcıların Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin Sosyal Geri Çekilme alt boyutundan aldıkları puanların Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.11’de verilmiştir. Buna göre spor yapan kadın katılımcılar ile spor yapmayan kadın katılımcılar arasında başkalarının yargılarına duyarlılık alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur: $U=6094.00$, $p<.016$. Sıra ortalamaları dikkate alındığında spor yapmayan kadın katılımcıların, spor yapan kadın katılımcılara göre sosyal geri çekilmeye daha duyarlı olduğu anlaşılmaktadır.

H₁₂ – Spor yapan kadın katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri ile spor yapmayan kadın katılımcıların olumlu izlenim bırakma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Olumlu izlenim bırakma boyutunun spor yapma değişkenine bağlı oluşan gruptaki verileri üzerinde yapılan analiz sonucunda verinin normal dağılım gösterdiği (spor yapanlar grubu shapiro wilk 0.220; spor yapmayanlar grubu shapiro wilk 0.176) tespit edilmiştir.

Tablo 4.12 Sosyal Onay Alma İhtiyacı Ölçeği Olumlu İzlenim Bırakma boyutu spor yapma değişkeni T-Testi Sonucu

Spor yapma	Ort.	S	sd	t	p
Evet	2.54	.78	255	-5.061	.000
Hayır	3.08	.94			

Spor yapan kadın katılımcılar ve spor yapmayan kadın katılımcıların Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin Olumlu İzlenim Bırakma alt boyutundan aldıkları puanların T-Testi sonuçları Tablo 4.12’de verilmiştir. Buna göre katılımcıların sosyal geri

çekilme tutumları spor yapıp yapmamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. $t(255) = -5.06$, $p < .01$. Spor yapmayan kadın katılımcıların olumlu izlenim bırakmaya yönelik tutumları ($\bar{X} = 3.08$) spor yapan kadın katılımcılara ($\bar{X} = 2.54$) göre daha yüksektir. Bu bulgu, katılımcılar arasında olumlu izlenim bırakma tutumu ile spor yapıp yapmama arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu yönünde yorumlanabilir.

4.5. Spor Yapan Bireylerin Spor Yapma Süreleri ve Sosyal Onay Alma İhtiyacı Arasındaki İlişkisi

H₁₃ – Bireylerin spor için harcadıkları süre ile sosyal onay alma ihtiyaç düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır.

Spor yapma süresi, başkalarının yargılarına duyarlı olma, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma değişkenleri shapiro wilk testine göre veri üzerinde yapılan normallik testi sonuçları verinin normal dağılım göstermediğini ortaya koymuştur. Non-paramerik testlerden Spearman Korelasyon testi yapılmıştır.

Tablo 4.13 Bireylerin spor için harcadıkları zaman ve sosyal onay alma ihtiyacı alt boyutları Spearman Korelasyon testi

	Spora Ayrılan Süre	Başka yargı duyarlılık	Sosyal geri çekilme
Başka yargı duyarlılık	-.046		
Sosyal geri çekilme	-.171**	.477**	
Olumlu izlenim bırakma	-.184**	.578**	.644**

$P < 0.01$

Tablo 4.13’ te görüldüğü üzere spora ayrılan süre ile sosyal geri çekilme arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır ($r = -.171$, $p < 0.01$). Yine spora ayrılan süre ile olumlu izlenim bırakma arasında anlamlı ve negatif bir ilişki vardır($r = -.184$, $p < 0.01$), (Cohen J. , 1988).

5. TARTIŞMA

Sporun sosyal onay ihtiyacı üzerine etkisinin incelendiği bu araştırmada bireylerin sosyal onay ihtiyacında spor yapma, spor yapma süresi ve cinsiyet değişkenlerine bağlı anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bölümde araştırmada elde edilen bu bulgular ilgili literatürle karşılaştırılarak tartışılmıştır.

5.1 Katılımcıların Cinsiyete Bağlı Sosyal Onay Alma İhtiyacı Farklılıkları

5.1.1. Spor Yapan Katılımcılar Arasındaki Fark

Spor yapan erkek katılımcılar ile spor yapan kadın katılımcıların “başkalarının yargılarına duyarlılık” düzeyleri arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan analizler sonucunda, anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Düzenli olarak spor yapmanın hem erkek hem de kadın katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeyini aynı oranda etkilediği düşünülebilir. Spor yapan erkek katılımcıların spor yapmayan erkek katılımcılara kıyasla; spor yapan kadın katılımcıların da spor yapmayan kadın katılımcılara kıyasla daha düşük puanlar elde etmesi sporun başkalarının yargılarına duyulan ihtiyacı olumlu etkilediği sonucuna ulaşılabilir.

Spor yapan katılımcıların “sosyal geri çekilme düzeyleri” arasındaki cinsiyetten kaynaklı farklılığı belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, spor yapan erkeklerle spor yapan kadınlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Alan yazına bakıldığında, Karaşar ve Öğülmüş’ün (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada da katılımcıların “başkalarının yargılarına duyarlılık” ve “sosyal geri çekilme” düzeylerinde cinsiyet değişkeninden kaynaklı anlamlı bir farklılık olmadığı rapor edilmiştir. Söz konusu bulgu çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sosyal onay ihtiyacının üç alt boyutundan bir diğeri “olan olumlu izlenim bırakma” alt boyutu ile ilgili analiz sonuçlarına bakıldığında, olumlu izlenim bırakma boyutu ortalama puanları düşük düzey olmakla birlikte, spor yapan erkekler ile spor yapan kadın katılımcılar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Literatürü incelediğimizde Karaşar ve Öğülmüş (2016) ün yapmış olduğu araştırmada “Kişilerarası duyarlılık” boyutunda kadın

katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık rapor etmiştir. Yine Coşkun (2021), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, sosyal onay ihtiyacının “olumlu izlenim bırakma” alt boyutunda kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek puan elde ettiğini ifade etmiştir. Bir diğer ifadeyle kadın üniversite öğrencileri erkek üniversite öğrencilerine göre karşı taraf üzerinde olumlu izlenim bırakmaya yönelik davranışlar sergilemeye daha yatkındır. Bahsi geçen çalışmada sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin “başkalarının yargılarına duyarlılık” ve “sosyal geri çekilme” alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ümmet (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada kadın bireylerin erkek bireylere kıyasla daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olduğunu rapor etmiştir. Ayrıca, Smits vd. (2006) yapmış olduğu bir çalışmada kadınların erkeklere nazaran daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları sonucunu bulmuştur. İncelenen araştırmalarda elde edilen bulgular elde ettiğimiz bulgular ile paralellik göstermemekte olup söz konusu farklılık örneklem grubundan kaynaklanabilir. Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulguları göz önüne aldığımızda düzenli olarak spor yapmanın hem kadınlarda hem de erkeklerde Sosyal Onay İhtiyacına olumlu yönde etki ettiği görülmektedir. İstatistiksel olarak kadın katılımcıların “olumlu izlenim bırakma” düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek bulunsa da anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. İmamoğlu (1993) spor sayesinde bireylerin toplumda ihtiyaç duyduğu ait olma, kabul edilme duygularını karşılayabileceğini ifade etmiştir.

5.1.2. Spor Yapmayan Katılımcılar Arasındaki Fark

Spor yapmayan erkek katılımcılar ile spor yapmayan kadın katılımcıların “başkalarının yargılarına duyarlılık” düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapmayan erkek katılımcıların, spor yapmayan kadın katılımcılara göre “başkalarının yargılarına duyarlılık” düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

“Sosyal geri çekilme” alt boyutunun spor yapmayan katılımcılar arasında cinsiyete göre karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında, spor yapmayan erkek katılımcıların sosyal geri çekilme düzeylerinin spor yapmayan kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

“Olumlu izlenim bırakma” alt boyutunun spor yapmayan katılımcılar arasında cinsiyete göre karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında, spor yapmayan erkek katılımcılar ile spor yapmayan kadın katılımcılar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Güz ve Dilbaz (2003), yapmış olduğu araştırmada erkek bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin kadın bireylere oranla daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Yapmış olduğumuz araştırmadan elde edilen bulgulara paralel şekilde, cinsiyetin sosyal kaygıyı etkileyen bir faktör olduğunu belirten çalışmalar da literatürde mevcuttur. Erman (2004) yapmış olduğu bir çalışmada spor yapan kadın katılımcıların benlik saygılarının yükseldiğini fakat erkeklerle aralarında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ifade etmiştir. Moscovitch, Hofmann ve Litz (2005) ise cinsiyet faktörünün sosyal kaygı üzerindeki etkisini incelemiş ve erkek bireylerde sosyal kaygı düzeyinin kadın bireylere kıyasla daha düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Toplumumuzda kadınların erkeklere kıyasla daha geri planda yer almasının, girişkenlik sergileyememesinin ve atılganlığın erkeklere özgü bir davranış biçimi olarak görülmesinin kadınlarda sosyal kaçma davranışının daha fazla görülmesine sebep olduğu düşünülmektedir.

5.2. Katılımcıların Sosyal Onay Alma İhtiyaçlarında Spor Yapma / Spor Yapmama Değişkenine Bağlı Farklılıklar

5.2.1. Erkek Katılımcıların Spor Yapma / Spor Yapmama Değişkenine Bağlı Farklılıklar

Spor yapan ve spor yapmayan erkek katılımcıların “başkalarının yargılarına duyarlılık” düzeyleri arasındaki farklılığa yönelik yapılan analiz sonucunda, spor yapmayan erkek katılımcıların spor yapan erkek katılımcılara göre başkalarının yargılarına daha duyarlı oldukları bulunmuştur.

Spor yapan ve spor yapmayan erkek katılımcıların “sosyal geri çekilme” puanlarının karşılaştırılması ile ilgili yapılan analiz sonucunda; spor yapmayan erkek katılımcıların sosyal geri çekilmeye yönelik tutumlarının spor yapan erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Spor yapan ve spor yapmayan erkek katılımcıların “olumlu izlenim bırakma” puanlarının karşılaştırılması ile ilgili yapılan analiz sonucunda; spor yapmayan erkek katılımcıların olumlu izlenim bırakmaya yönelik duyarlılıklarının spor yapan erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Düzenli olarak yapılan spor ve fiziksel aktivitenin bireyin fiziksel kapasitesini artırmasının yanında, ruhsal ve psikolojik olarak da olumlu etki edeceği düşünülmektedir. Nishida vd.(2016) 20 yaşındaki şiddetli sosyal geri çekilme tanısı koyulan bir erkek katılımcı üzerinde yapmış olduğu deneysel çalışmasında üç ay boyunca haftada üç gün 30 dakika koşu ve egzersiz tedavisi uygulamış ve sonucunda depresyon, anksiyete ve sosyal yoksunluğun önemli ölçüde azaldığını rapor etmiştir.

Yavuz (2021), spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında spor yapan ve yapmayan katılımcıların “psikolojik iyi oluş” düzeyleri arasında spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Ayrıca katılımcıların “psikolojik iyi oluş” düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçlarına bakıldığında erkek katılımcılar ile kadın katılımcılar arasında, erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bunun yanı sıra spor yapan erkek katılımcılar ile spor yapmayan erkek katılımcıların “hayata bağlanma”, “başarı”, “iyi ilişkiler” tutumlarına ilişkin elde edilen analiz sonuçlarına göre spor yapan erkek katılımcılar ile spor yapmayan erkek katılımcılar arasında spor yapan erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Yine spor yapan ve yapmayan kadın katılımcılar arasında “ hayata bağlanma”, “ iyi ilişkiler”, “ başarı” boyutlarında spor yapan kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Yüksel (2014) cinsiyet değişkenine göre spor yapma amaçlarının farklılaşmasına ilişkin yapmış olduğu araştırmasında, erkek katılımcıların arkadaş edinmek, eğlenmek, sosyal bir gruba dahil olmak ve itibar kazanma amacıyla sportif faaliyetlere katılım gösterdiklerini rapor etmiştir. Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular ile değerlendirdiğimizde sporun sosyalleşmeye, benlik saygısına, özgüven duygularına olumlu etki ettiği, dolayısıyla spor yapmayan bireylerin sosyal çevrelerinden duyduğu onaylanma ihtiyacının spor yapanlara kıyasla daha yüksek olmasının sebeplerinden biri olduğu düşünülebilir.

Düzenli olarak spor ve fiziksel aktivite yapan bireylerin hoş bir görünüş elde etmelerine ek olarak beden memnuniyetlerinin artacağı, bu doğrultuda depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunlarla başa çıkabilecekleri benlik saygılarında yükselme görüleceği sonucuna ulaşılabilir. Erkek katılımcıların “ başkalarının

yargılarına duyarlılık’’ ve ‘’ sosyal geri çekilme’’ alt boyutunda daha yüksek puan elde etmesinde, erkek bireylerin toplumdaki konumları ve itibarlarıyla kurmuş oldukları ilişkilerde ve içinde bulundukları sosyal çevrede toplum tarafından gösterilen tepkilere daha duyarlı oldukları düşünülmektedir.

5.2.2. Kadın Katılımcıların Spor Yapma / Spor Yapmama Değişkenine Bağlı Farklılıklar

Spor yapan ve spor yapmayan kadın katılımcıların ‘’başkalarının yargılarına duyarlılık’’ alt boyutundan elde ettikleri puanların karşılaştırılması ile ilgili yapılan analiz sonucunda; spor yapmayan kadın katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık düzeylerinin spor yapan kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Spor yapan ve spor yapmayan kadın katılımcıların ‘’sosyal geri çekilme’’ alt boyutundan elde ettikleri puanlar karşılaştırıldığında spor yapmayan kadın katılımcıların sosyal geri çekilmeye yönelik tutumlarının spor yapan kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aşçı, Mülazımoğlu ve Ballı (2006)’nın 1072 ortaöğretim öğrencisi üzerinde egzersiz davranış değişim düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapmış olduğu araştırmada spor yapan bireylerin fiziksel görünüm açısından daha iyi bir görüntüye sahip olduklarını düşündüklerini ifade etmiştir.

Atalay ve Gençöz (2008) ün kadın üniversite öğrencileri arasında egzersiz yapma ve beden imajı memnuniyetinin sosyal fiziksel kaygı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmasında vücut imajından memnuniyet duymayan ve egzersiz yapmayan katılımcıların daha yüksek sosyal fiziksel kaygı taşıdıklarını rapor etmiştir. Dış görünüşünden memnun olmayan katılımcıların sosyal fiziksel kaygı yaşamaya daha yatkın olduklarını ve kendini tanıtmaya amaçlı fiziksel aktivite yapmaktan kaçındıkları sonucuna varmıştır.

Spor yapan ve spor yapmayan kadın katılımcıların ‘’olumlu izlenim bırakma’’ alt boyutundan elde ettikleri puanların karşılaştırılmasına yönelik yapılan analiz sonucunda spor yapmayan kadın katılımcıların olumlu izlenim bırakmaya yönelik tutumlarının spor yapan kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Uslu vd. (2019) nin sosyal bilgiler öğretmen adayları üzerinde yapmış oldukları çalışmada, ‘’başkalarının yargılarına duyarlılık’’ alt boyutunda anlamlı

bir farklılık görülmezken; ‘‘sosyal geri çekilme’’ alt boyutunda kadın katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık elde edilmiş, ‘‘olumlu izlenim bırakma’’ alt boyutunda ise erkek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Polat (2014) tarafından yapılan bir araştırmada düzenli olarak egzersiz yapan kadınların benlik saygısının düzenli egzersiz yapmayan kadınlara oranla daha yüksek olduğunu saptanmıştır. Yine Robinson ve Ferraro (2004) sporcu olan ve sporcu olmayan kadınların fiziksel kaygı ve beden imgelerinden hoşnutluk düzeylerine ilişkin yapmış oldukları çalışmada sporcu olan kadınların fiziksel görünüşlerine ilişkin sporcu olmayan kadınlara göre daha olumlu bir bakış açısına sahip olduklarını saptamıştır. Long ve Haney (1988), hareketsiz çalışan kadın katılımcılar üzerinde aerobik egzersiz (koşu) ve aşamalı egzersizin stres, sürekli kaygı, öz yeterlilik üzerindeki etkilerini değerlendirdiği araştırmasında, fiziksel aktivitenin sürekli kaygıyı önemli ölçüde azalttığını ve öz yeterliliği arttırdığını ifade etmiştir. Bireyin bedenine ilişkin tutumlarını ve duygularını olumlu yönde etkilediğini ve sosyal fiziksel kaygı düzeyini azaltıcı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada elde edilen bulgular çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Sosyal medya ve kitle iletişim araçları kadın bedeni görsellerini; ürün pazarlama, reklam faaliyetleri, imaj oluşturma amacıyla simge olarak kullanmaktadır. Öte yandan toplumda kadın için tasarlanan imaj, çekici olan, güzel ve zayıf kavramları üzerine inşa edilmektedir. Hem kadın hem de erkek bedeni için önerilen imajın temelinde sağlık ve spor yatmaktadır. Özellikle çekici olma ve spor kavramları iç içe verilmekte ve birbirini beslemektedir. Bu durum özellikle kadınların sahip oldukları bedenden memnun olmamalarına sebep olabilir. Bedenden duyulan memnuniyetsizliğin benlik saygısına olumsuz etki edeceği ve olumsuz beden algısına sahip bireylerin çevresi tarafından sosyal gruplara kabul edilmeyeceği düşüncesine itebileceği düşünülebilir. Bu durum özellikle kadınların sosyal onay ihtiyaçlarının erkeklere nazaran daha yüksek olmasının sebebi olabileceği düşünülmektedir.

5.3 Spor Yapma Düzeyinin Sosyal Onay Alma İhtiyacı Düzeyi ile İlişkisi

Spora ayrılan süre ile sosyal geri çekilme düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yine spora ayrılan süre ile olumlu izlenim bırakma düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında,

anlamalı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı, psikolojik sağlık ve beden sağlığı için en önemli faktörlerden biridir. Spor ve fiziksel aktivite ile birlikte bireylerin özsaygı ve özgüven düzeyleri artacağı için fiziksel görünümünden daha fazla memnun oldukları görülmektedir. Çağlar, Aşçı ve Bilgili'nin (2017) yapmış olduğu araştırmada sportif faaliyetlere katılım sağlayan bireylerin, spor yapmayan bireylere oranla daha yüksek fiziksel algı düzeylerine sahip olduğunu bulmuştur. Alemdağ ve Öncü (2015) tarafından yapılan bir araştırmada katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı bulunmuştur. Kashdan ve Roberts (2004) yaptıkları çalışmada, sosyal kaygı ile olumsuz duygular arasında pozitif korelasyon bulmuşlardır. Yapılan araştırmalardan da anlaşılabileceği gibi, öznel iyi oluş ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ifade etmek mümkündür.

Sporun bireye sağladığı fiziksel yararlar ile ilgili literatürde geniş çaplı araştırmalar mevcuttur. Sporun fiziksel faydalarından biri de kişinin bedeninden duyduğu memnuniyeti arttırması ve daha hoş bir fiziksel görünüme sahip olmasıdır. Harter (1993) benlik saygısı ve benlik dereceli çekicilik arasındaki ilişkiye yönelik yapmış olduğu çalışmada bireylerin fiziksel çekiciliği ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü korelasyon tespit etmiştir. Ayrıca Goldin vd. (2013) yapmış oldukları bir araştırmada egzersiz ve fiziksel aktivitenin çeşitli fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu öne süren bir literatürü destekleyen sonuçlar elde etmiş, genel olarak düzenli fiziksel aktivitede bulunan bireylerin, daha iyi yaşam kalitesi, daha iyi fonksiyonel kapasite ve daha iyi ruh hali durumları dahil olmak üzere daha iyi sağlık sonuçları elde ettiğini ifade etmiştir. Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulguları göz önüne alırsak sporun bireyin fiziksel görünümünü iyileştirdiği ve beden memnuniyetini arttırdığı, bireyin benlik saygısına olumlu etki ettiği dolaylı olarak da sosyal onay ihtiyacına etki ettiği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, öncelikle araştırma bulgularına dayalı olarak elde edilen sonuçlar ve daha sonra araştırma sonuçlarına ve ileride yapılacak olan çalışmalara ilişkin öneriler maddeler halinde listelenmiştir.

6.1. Sonuç

Sporun bireylerin sosyal onay alma ihtiyaçları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular sporun erkekler de kadınlarda da sosyal onay alma ihtiyacı üzerinde etkili bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Düzenli spor yapan erkekler ile spor yapmayan erkekler arasında ve düzenli spor yapan kadınlar ile spor yapmayan kadınlar arasında sosyal onay alma ihtiyacının alt boyutları olan başkalarının kendileri ile ilgili yargılarına duyarlılık gösterme, sosyal anlamda kendisini geri çekme ve etrafında olumlu izlenim bırakma değişkenlerinde dikkate değer anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bulgular düzenli spor yapmayan katılımcıların sosyal onay alma ihtiyaç düzeylerinin düzenli spor yapan katılımcılara nazaran daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca düzenli spor yapan katılımcıların spor yapmaya ayırdıkları toplam süre ile sosyal onay alma ihtiyaç düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki olduğu araştırma bulgularıyla ortaya konulmuştur.

6.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

- ❖ Kuramsal temelleri dikkate alarak araştırma farklı yaş gruplarında tekrarlanabilir.
- ❖ Spor yapan ve spor yapmayan bireyler arasındaki farklılığı derinlemesine incelemek ve nicel bulguları desteklemek adına araştırma nitel veri toplama teknikleri kullanılarak geliştirilebilir.
- ❖ Üniversitelerde öğrencilerin sosyal onay alma ihtiyaç düzeylerini düşürmek için kampüs içi rekreatif ve sportif faaliyetlere katılımı artırmak için etkinlikler düzenlenebilir.

7. KAYNAKLAR

Bu tez çalışmasında APA 7th Edition atıf sistemi kullanılmıştır

- Acaray, A., & Günsel, A. (2017). Beş faktör kişilik özelliklerii izlenim yönetimi taktikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kamu çalışanları üzerine bir araştırma. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi, Özel Sayı*, 527-546. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.323571>.
- Akkoyunlu, Y. (1986). Beden eğitimi ve spor. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 1-3. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/28040/297783>.
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkisinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Karadeniz Teknik Üniversitesi. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/654321>.
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). “Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi” *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3), 287-300. <https://doi.org/10.14486/IJSCS291>
- Andrieu, B. (2014). The Birth of the Philosophy of Sport in France 1950–1980. Part 1: from Ulmann to Rauch through Vigarello. *Sport, Ethics and Philosophy*, 8(1), 32-43. <https://doi.org/10.1080/17511321.2014.899614>.
- Andruschko, J. E. (2013). *Effect of a school-based activity program on the motor skills, perceived physical competence, enjoyment and physical activity of adolescent girls: The Sport4Fun pilot randomized controlled trial*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Wollongong Üniversitesi. <https://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=4959&context=theses>.
- Antony, M. M. & Swinson, R. P., (2009). *When perfect isn't good enough: strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications. <https://www.newharbinger.com/9781572245594/when-perfect-isnt-good-enough/>
- Aracı, H. (2004). *Öğretmenler ve Öğrenciler için Okullarda Beden Eğitimi*. Bağırın Yayınevi.
- Asendorpf, J. B. (1990). Development of inhibition during childhood: Evidence for situational specificity and a two-factor model. *Developmental Psychology*, 26(5), 721-730. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.26.5.721>
- Ashley, C. A. H. (2000). *The relationship between codependency and depression among inpatient mental health treatment recipients*. California State University, Long Beach.
- Aşçı, F. H. (2004). Physical self-perception of elite athletes and nonathletes: a Turkish sample. *Perceptual and Motor Skills*, 99(3), 1047-1052.. <https://doi.org/10.2466/pms.99.3.1047-1052>
- Aşçı, FH., & Mülazımoğlu-Ballı, Ö. (2006). Reliability and validity of social physique anxiety scale. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J of Sport Sciences*, (17), 9-11. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16400/171453>
- Arnsten, A. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nat. Rev. Neurosci*, 10, 410–422. <https://doi.org/10.1038/nrn2648>
- Atalay, A. A., & Gençöz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction. *Behaviour Change*, 25(3), 178-188. [doi:10.1037/bech.25.3.178](https://doi.org/10.1037/bech.25.3.178)

- Ayan, A., & Ünsar, A. S. (2015). Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Düzeylerinin Belirlenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 263-277. <https://dergipark.org.tr/en/pub/mjss/issue/40500/485214>
- Ayman-Çelik, T. (2019). *Bingöl Üniversitesinde Rekreatif Spor Yapanlar ile Spor Yapmayan Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması*, [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Baghurst, T., & Kelley, B. (2014). An examination of stress in college students over the course of a semester. *Health Promot. Prac*, 15(3), 438-474. <https://doi.org/10.1177/1524839913510316>.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289-308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Baldursdóttir, B. (2016). *Physical activity and well-being among adolescents*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Gothenburg Üniversitesi. <https://www.skolporten.se/app/uploads/2016/05/gupea-2077-42340-1-2.pdf>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bar, M. (2016). *Beden Eğitimi ve Spor etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Ertelemeye Etkisi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Sakarya Üniversitesi.
- Barnett, L. M., Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 252-259. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.07.004>.
- Başaran, E. (2006). *Eğitim Psikolojisi*, Nobel Yayın Dağıtım.
- Baştürk, S., & Taştepe, M. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Vize Yayıncılık.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>.
- Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.117.3.497>
- Bayram Özdemir, S., Cheah, C. S., & Coplan, R. J. (2015). Conceptualization and Assessment of Multiple Forms of Social Withdrawal in Turkey. *Social Development*, 24(1), 142-165. <https://doi.org/10.1111/sode.12088>.
- Bayram, S. (2019). *Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Motorsal Beceri Düzeyleri ile Akademik Başarılarının Karşılaştırılması*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Baytemir, K., Karaşar, B., & Öğülmüş, S. (2017). Ebeveyne Bağlanma ve Sosyal Onay İhtiyacının Kişilerarası Yeterliği Yordayıcılığı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 949-960. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.305546>.
- Bilim, A. S., Çetinkaya, C., & Dayı, A. (2016). 12-17 Yaş Arası Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 53-60. <https://doi.org/10.17155/spd.74209>

- Bingöl, C., & Alpaya, U. (2016). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 31-37. <http://dergipark.org.tr/en/pub/musbd/issue/23780/302326>.
- Bolboli, L., Habibi, Y., & Rajabi, A. (2013). The effect of exercise on body image, body mass and social anxiety in students. *Journal of school psychology*, 2(2), 29-43. http://jisp.uma.ac.ir/article_61_00675d91a054dd9ad70b317036185f1e.pdf
- Booth, M., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O., & Leslie, E. (2000). Socialcognitive and perceived environmental influences associated physical activity in older Australians. *Preventive Medicine*, 31(1), 15-22. <https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0661>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Carson, A. K. T. (1991). Women and codependency: A study of object relations, depression, and childhood experience.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (2015). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-131.
- Cengiz, Ş. Ş., & Delen, B. (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 5(2), 110-122. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/911180>.
- Chen, S., Kim, Y., & Gao, Z. (2014). The contributing role of physical education in youth's daily physical activity and sedentary behavior. *BMC Public Health*, 14(1), 1-7. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-110>.
- COE. (2020, Eylül 11). *Kültür ve Spor*. 10/02/2022 tarihinde www.coe.int: <https://www.coe.int/en/web/compass/culture-and-sport#1> adresinden alındı.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Erlbaum Associate.
- Cohen, L., & Manion, L. (1994). *Research Methods In Education*. Routledge. https://www.researchgate.net/profile/Keith_Morrison3/publication/44824604_Research_Methods_in_Education/.
- Coplan, R. J. (2000). Assessing nonsocial play in early childhood: Conceptual and methodological approaches. In K. Gitlin-Weiner, A. Sandgrund, & C. Schaefer (Eds.), *Play diagnosis and assessment* (ss. 563-598). John Wiley & Sons, Inc. <https://psycnet.apa.org/record/2001-01062-020>.
- Coplan, R. J., Wilson, J., Frohlick, S. L., & Zelenski, J. (2006). A person-oriented analysis of behavioral inhibition and behavioral activation in children. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 917-927. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.02.019>
- Rubin, K. H., & Coplan, R. J. (Eds.). (2010). The development of shyness and social withdrawal. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2010-13171-001>.

- Crozier, W. R. (1995). Shyness and self- esteem in middle childhood. *British Journal of Educational Psychology*, 65(1), 85-95. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1995.tb01133.x>
- Coşkun, H., (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin, Duygusal Dışavurumlarının ve Sosyal Onay İhtiyaçlarının İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Kırıkkale Üniversitesi.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Cramer, D. (2003). Romantik bir ilişki veya en yakı. arkadaşlıktan duyulan memnuniyet ve öz saygı moderatörleri olarak kabul ve onay ihtiyacı. *Psikoloji Dergisi: Disiplinlerarası ve Uygulamalı*, 495-505. <https://doi.org/10.1080/00223980309600631>
- Cullen, J., & Carr, A. (1999). Codependency: An empirical study from a systemic perspective. *Contemporary Family Therapy*, 21(4), 505-526. <https://doi.org/10.1023/A:1021627205565>
- Çağlar, E., Aşçı, F. H., & Bilgili, N. (2017). Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Benlik Ölçeği Türkçe Sürümünün psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 594-601. doi: 10.5455/apd.260937
- Çağlayan, N. (2011). *Bireysel ve takım sporu yapanlar ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Çetintaş, O. (2019). *Spor Lisesi Öğrencilerinde Kuvvet Antrenmanlarının Vücut Kompozisyonu ile Psikomotor ve Bilişsel Yetenekler Üzerine Etkisi*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Manisa Celal Bayar Üniversitesi.
- Demir, K. (2002). *Türkiye'deki Resmi ve Özel Lise Öğretmenlerinin İzlenim Yönetimi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Ankara Üniversitesi.
- Demir, M., & Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1336979>.
- Deslandes, A., Moraes, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., & Mouta, R. (2009). Exercise and mental health: Many reasons to move. *Neuropsychobiology*, 59(4), 191–208. <https://doi.org/10.1159/000223730>.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 653-660. DOI: 10.1007/978-90-481-2352-0_4
- Eddy, B. E. (2011). *The effects of a physical education games unit on children's participation in neighborhood physical activity*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Kentucky Üniversitesi. https://uknowledge.uky.edu/gradschool_theses/112/.
- Edgar, A. (2016). Personal Identity and the Massively Multiplayer Online World. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10(1), 51–66. <https://doi.org/10.1080/17511321.2016.1168478>
- Ekinde, L. (2020, Ağustos 25). *The Role of Sports in Children's Education*. 10/02/2022 tarihinde https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125783/Ekinde_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y adresinden alındı.
- Erdemli, A. (2008). *Spor Yapan İnsan*, E Yayınları.
- Ergin, N., & Taştan, A. (2019). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde spor yapma durumlarına göre sosyal kaygı ve problem çözme düzeylerinin incelenmesi: Bitlis ili

örneği. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 2(1), 6-10.
<http://dergi.tdf.gov.tr/en/download/article-file/751018>.

Erman K.A., Şahan A., & Can S. (2004). *Sporcu bayan ve erkeklerin benlik sayısı düzeylerinin karşılaştırılması*. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

Ertürk, S. (2013). *Eğitimde Program Geliştirme*. Edge Akademi Yayıncılık.

Eyüboğlu, E. (2012). *Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Arası Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Haliç Üniversitesi.

Fehr, E. & Falk, A., (2001). Psychological foundations of incentives. Institute for Empirical Research in Economics University of Zurich Working Paper Series. Working Paper No. 95, Paper presented at the Annual Conference of the European Economic Association. [https://doi.org/10.1016/S0014-2921\(01\)00208-2](https://doi.org/10.1016/S0014-2921(01)00208-2).

Fox, J. (2012). *Top: Oyunun Amacını Keşfetmek*. Harper.

Fox, K. R. (2000). *The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem*. Routledge. [https://www.scrip.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1227070](https://www.scrip.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1227070).

Fox, K. R., & Wilson, P. M. (2008). *Self-perceptual systems and physical activity*. Human Kinetics. <https://research-information.bris.ac.uk/en/publications/self-perceptual-systems-and-physical-activity>.

Gaffney, P. (2013). Sporu İzlemek: Estetik, Etik ve Duygular. *Spor Felsefesi Dergisi*, 180-184. <https://doi.org/10.1080/00948705.2013.785429>.

GAO. (2012). *K-12: School –based Physical Education and Sports Program*. US.Government Accountability Office (GAO). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED530351.pdf>

Gazelle, H., & Ladd, G. W. (2003). Anxious solitude and peer exclusion: A diathesis–stress model of internalizing trajectories in childhood. *Child development*, 74(1), 257-278. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00534>.

Goldin, P., Ziv, M., Jazaieri, H., Hahn, K., & Gross, J. J. (2013). MBSR vs aerobic exercise in social anxiety: fMRI of emotion regulation of negative self-beliefs. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(1), 65-72. <https://doi.org/10.1093/scan/nss054>.

Gökşen, C. (2014). Oyunların Çocukların Gelişimine Katkıları ve Gaziantep Çocuk Oyunları. *A. Ü. Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 52, 229-259. <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TWpFMU1EY3pNdz09>.

Gümüş, E. (2010). *Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma*. Nobel Yayınları.

Güneş, F. (2012). Öğrencilerin Düşünme Becerilerini Geliştirme, *Tübar*, 32, 127-147. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/157123>.

Güz, H., & Dilbaz, N., (2003). Sosyal Kaygı Bozukluğu ile Panik Bozukluğu Olgularının Demografik ve Bazı Klinik Özellikler Açısından Karşılaştırılması, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 6, 32-38. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_6_1_32_38.pdf

Harrison, J., Blakemore, C., & Buck, M. (2001). *Instructional Strategies For Secondary School Physical Education*. McGraw Hill Book Company. <https://www.proquest.com/openview/15269471eba26079abff7a261e9004c3/1?pq-origsite=gscholar&cbl=35035>.

Harter, S. (1993). *Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In Self-esteem (pp. 87-116). Springer, DOI: 10.1007/978-1-4684-8956-9 5.*

- Haugland, S., Wold, B., & Torsheim, T. (2003). Relieving the pressure? The role of physical activity in the relationship between school-related stress and adolescent health complaints. *Res. Q. Exerc. Sport*, 127-135.
- Humpel, N., Owen, N., & Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. *American journal of preventive medicine*, 22(3), 188-199. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(01\)00426-3](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00426-3).
- Hünük, D., & Demirhan, G. (2003). İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4), 175-184. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/151396>.
- Ilundáin-Agurruza, J. (2016). *Holism and the Cultivation of Excellence in Sports and Performance*. Routledge.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/49101/626554>.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor-Sağlık İlişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 67-70. <https://dergipark.org.tr/en/pub/omuefd/issue/20257/215115>.
- Janz, K., Burns, T., & Levy, S. (2005). Tracking of activity and sedentary behaviors in childhood: the Iowa Bone Development Study. *American journal of Preventive Medicine*, 29(3), 171-178. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2005.06.001>.
- Jetté, M., Sidney, K., & Blümchen, G. (2010). Metabolic equivalents (METs) in exercise testing, exercise prescription, and evaluation of functional capacity. *Clin. Cardiol*, 13(8), 555-565. <https://doi.org/10.1002/clc.4960130809>.
- Jones, E. E., & Pittman, T. S. (1982). Toward a General Theory of Strategic Selfpresentation. *Psychological Perspectives on The Self*, 1(1), 231-262.
- Kagan, J., & Snidman, N. (1999). Early childhood predictors of adult anxiety disorders. *Biological psychiatry*, 46(11), 1536-1541. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(99\)00137-7](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(99)00137-7).
- Karakuş, S., & Küçük, V. (1999). Eğitimin Bütünlüğü İçerisinde Orta Dereceli Okullarda Beden eğitimi ve Spor Etkinlikleri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 279-293. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/55097>.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karasar, B., & Ögülmüş, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 469-495. <https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/26859/282490>.
- Karasar, B. (2019). Mükemmeliyetçilik ve karşılıklı bağımlılık arasındaki ilişkide sosyal onay ihtiyacının aracı rolü: bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *International Congress of Science Culture and Education*, Alanya.
- Kashdan, T. B. ve Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social selfefficacy during a high self-focus social threat situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 119- 141. <https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000016934.20981.68>.
- Kleinert, J., Ohlert, J., Carron, A., Eys, M., Feltz, D., Linz, L., & Sulprizio, M. (2012). Group dynamics in sports: An overview and recommendations on diagnostic and intervention. *The Sport Psychologist*, 26(3), 412-434. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.3.412>.

- Koç, M. (2007). Şiddetin Ortaya Çıkardığı Psikolojik Travmayla Baş Etmede Sporun İşlevselliği. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(18), 167-179. <https://dergipark.org.tr/en/pub/manassosyal/issue/49947/640073>.
- Kuru, E., & Karabulut, E. O. (2009). Ritim Eğitimi ve Dans Dersi Alan ve Almayan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 441-458. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/77082>.
- Kuter, F. Ö., & Kuter, M. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Yoluyla Değerler Eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 6, 75-94.
- Küçük, V., & Koç, H. (2002). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi. *DPÜ Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 9, 1-12.
- Lacerda, T. (2012). Konuk Editörün Spor ve Estetik Üzerine JPS Özel Sayısına Giriş. *Spor Felsefesi Dergisi*, 183-184.
- Leary, M. R., & Kowalsky, R. M. (1990). Impression Management: A literature Review and Two-component Model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34- 47.
- Lgfa. (2020, Ağustos 23). *Sport and Personality Development*. 10/02/2022 tarihinde ladiesgaletic.ie: <https://ladiesgaletic.ie/wp-content/uploads/2019/07/Sport-and-Personality-Development.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Long, B. C., & Haney, C. J. (1988). Coping strategies for working women: Aerobic exercise and relaxation interventions. *Behavior Therapy*, 19(1), 75-83.
- Lunt, D., & Dyreson, M. (2014). Sporla İlgili Felsefi Fikirlerin Tarihi. *The Bloomsbury Companion to the Philosophy of Sport*, 17-40.
- Luszczynska, A., Urte, S., & Ralf, S. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>
- Martina, L., Bruner, M., Eys, M., & Spink, K. (2014). The social environment in sport: selected topics. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 87-105.
- Martinović, D., Ilić, J., & Višnjić, D. (2011). Gender Differences In Sports Involvement And Motivation For Engagement In Physical Education In Primary School. *Problems Of Education in the 21st century*, 94-103.
- McEwen, B. (2008). Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *Eur. J. Pharmacol*, 583(2-3), 174-185. <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2007.11.071>
- McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. (2014). The pill not taken: Revisiting physical education teacher effectiveness in a public health context. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(4), 287-292.
- MEB. (2020, Ağustos 25). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*. 10/02/2022 tarihinde http://ismek.ist/files/ismekOrg/file/2013_hbo_program_modulleri/Bili%C5%9Fsel%20Geli%C5%9Fim.pdf adresinden erişilmiştir.
- Morgan, W. (2000). Spor Felsefesi: Tarihsel ve Kavramsal Bir Bakış ve Geleceğine İlişkin Bir Varsayım. J. Coakley, & E. Dunning içinde, *Handbook of Sport Studies* (ss. 205 –209). Sage.
- Morris, K. (2015). *Positive Effects of Sports on Kids.* "Healthy Living. Healthy Living.

- Moscovitch, D. A., Hofmann, S. G., & Litz, B. T. (2005). The impact of self-construals on social anxiety: A gender-specific interaction. *Personality and individual differences*, 38(3), 659-672. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.021>
- Nishida, M., Kikuchi, S., Fukuda, K., & Kato, S. (2016). Jogging therapy for hikikomori social withdrawal and increased cerebral hemodynamics: a case report. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 12, 38. doi: 10.2174/1745017901612010038
- Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Overman, S. (2011). *The Protestant Ethic and the Spirit of Sport: How Calvinism and Capitalism Shaped America's Games*. Mercer University Press.
- Özdenk, S. (2018). Beden Eğitimi ve Spor, Faydaları, Önemi ve Sınıflandırılması. *Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar*, 77-89.
- Özdiñ, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
- Özer, M. (2019). *Tokat İli Erbaa İlçesinde Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin Araştırılması*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Amasya Üniversitesi.
- Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*. Bağırhan Yayınevi.
- Parry, J. (2018). E-Sporlar Spor Değildir. *Spor, Etik ve Felsefe*, 3-18.
- Pekel, H. A., Bağcı, E., Onay, M., Balcı, Ş. S., & Pepe, H. (2006). Spor Yapan Çocuklarda Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarıyla Antropometrik Özellikler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 299-308. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/49106/626679>
- Pickard, A., & Bailey, R. (2009). Crystallising Experiences Among Young Elite Dancers. *Sport, Education and Society*, 14(2), 165-181. <https://doi.org/10.1080/13573320902809047>
- Polat, G., (2014). Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Egzersizin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Reid, H. (2011). *Antik Dünyada Atletizm ve Felsefe*. Routledge.
- Reid, H. (2012). *Spor Felsefesine Giriş*. Rowman & Littlefield Publishing Group. <https://www.siyasalkitap.com/u/siyasalkitap/docs/i/i/iliskisel-sos-site-pdf-1573800790.pdf> adresinden alındı.
- Robinson, K. and Ferraro, F.R. (2004). The Relationship Between Types Of Female Athletic Participation and Female Body Type. *Journal Of Psychology*, 138(2), 115-128. <https://doi.org/10.3200/JRLP.138.2.115-128>.
- Rubin, K. H., & Asendorpf, J. (1993). Social withdrawal, shyness, and inhibition in childhood.
- Rubin, K. H., & Coplan, R. J. (2004). Paying attention to and not neglecting social withdrawal and social isolation. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 506-534. <https://psycnet.apa.org/record/2007-11979-010>
- Rudolph, K., Caldwell, M., & Conley, C. (2005). Onay ihtiyacı ve çocukların refahı. *Çocuk Gelişimi*, 309-323.

- Sağlam, İ. (2001). Çocuklarda Davranışların Şekillenmesinde Etkili Olan Faktörlere Teorik Bir Yaklaşım. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 10(2), 209-223. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/143962>.
- Sallis, J., Conway, T., Prochaska, J., McKenzie, T., Marshall, S., & Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91(4), 618-620. doi: 10.2105/ajph.91.4.618
- Savcı, M., Turan, M., Griffiths, M., & Cengiz, M. (2019). Histrionic Personality, Narcissistic Personality, and Problematic Social Media Use: Testing of a New Hypothetical Model. *Testing of a New Hypothetical Model*, 19(4), 20-30. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00139-5>
- Schneider, C. (2014). *Can PE Make Kids Smarter Know*. Utexas Press.
- Selvi, Ö., & Altan, S. (2014). Popüler Kültür ve Spor İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi*, 3(3), 132-143. <https://doi.org/10.17680/akademia.v3i3.1005000210>
- Siedentop, D. (2002). Junior Sport and the Evolution of Sport Cultures. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(4), 392-401. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20023108680>
- Smits, A.J., Powers, B.M., Buxkamper, R., ve Telch, M.J., (2006). The Efficacy of Videotype Feedback for Enhancing the Effects of Exposure-Based Treatment for Social Anxiety Disorder: A controlled Investigation, *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1773-1785. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.01.001>
- Soysal, S. (2020, Ekim 10). 10/02/2022 tarihinde <https://eslikpsikoloji.com/sosyal-izolasyon/> adresinden erişilmiştir.
- Spor. (2020, Ağustos 25). *Toplumsal Sınıflar ve Spor*. 10/02/2022 tarihinde www.sporbilim.com: <http://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber¶m=59> adresinden erişilmiştir.
- Starc, G., & Strel, J. (2012). Influence of the quality implementation of a physical education curriculum in the physical development and physical fitness of children. *BMC Public Health*, 12(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-61>.
- Şahin, M. (2012). Eğitimi ve Okulu Etkileyen Bazı Sosyal Değişimlerin Kavramsal Çözümlemesi . *Millî Eğitim*, 42(194), 132-148. <https://dergipark.org.tr/en/pub/milliegitim/issue/36174/406740>.
- Tammelin, T., Nayha, S., & Hills, A. P. (2003). Adolescent Participation in Sports and Adult Physical Activity . *American Journal of Preventive Medicine*, 24(1), 22-28. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(02\)00575-5](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(02)00575-5).
- Tanhan, F. & Mukba, G. (2014). A psychometric analysis concerning the turkish version of the Spann-Fischer codependency scale. *Pamukkale University Journal of Education*. 36, 179-189. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/32869/374891>.
- Tedeschi, J. T. (Ed.). (2013). *Impression management theory and social psychological research*. Academic Press.
- Tekdemir- Eroğlu, M. (2016). *Seçmeli Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersini Alan ve Almayan 11-14 Yaş Arası Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması (Malatya-Yeşilyurt örneği)* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Dumlupınar Üniversitesi.
- Topuz, H. (2000). *Konuklar Geçiyor*. Çağdaş Yayınları.
- Torres, C. (2014). *Bloomsbury Companion to the Philosophy of Sport*. Bloomsbury.

- Trzesniewski, K. H., & Donnellan, M. B. (2006). (). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381-390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>
- Tuzcuoğlu, S., & Özcan, G. (2014). Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Üst Bilişsel Farkındalık Düzeyleri. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Twenge, J., & Im, C. (2007). Sosyal onay ihtiyacındaki değişiklikler, 1958–2001. *Kişilik Araştırmanın Journal*, 171-189. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.006>
- UNFPA. (2020, Eylül 10). *Değişimin üretimi, gençler ve kültür*. UNFPA'nın Dünya Nüfus Durumu Raporu. 10/02/2022 tarihinde www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/documents/publications/2008/swp_youth_08 adresinden erişilmiştir.
- Uslu, S., Yazıcı, K. & Geçgel, Ş. (2019). Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Sosyal Onay İhtiyaçlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1120-1147. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefad/issue/59086/850437>.
- Ümmet, Durmuş (2007), *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ünsal, B., & Ramazanoğlu, F. (2013). Spor medyasının toplum üzerindeki sosyolojik etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 36-46. http://jret.org/FileUpload/ks281142/File/04a2.bahar_unsal.pdf adresinden alındı.
- Üren, G., Doğan, M., Akkaya, E., & Özbay, B. (2021). Öğrencilerin Gözünden Beden Eğitimi Dersi Öncelikli Amaçları ve Farkındalık: Bir Nitel Betimsel Çalışma. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 58-66. <https://besyodergi.bozok.edu.tr/upload/pdf/tam-metin-cc5r.pdf> adresinden alındı
- Washington, R. E., & Karen, D. (2001). Sport and society. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 187-212.
- Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17(2), 108-116. <https://doi.org/10.2165/00007256-199417020-00003>
- WHO. (2020, Eylül 15). *Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade*. 10/02/2022 tarihinde apps.who.int/adolescent/seconddecade/files/1612_MNCAH_HWA_Executive_Summary.pdf adresinden alındı. adresinden erişilmiştir.
- WHOa. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1> adresinden alındı.
- Yates, G. J. & McDaniel L. J. (1994). Are you losing yourself in codependency?. *The American Journal of Nursing*, 94(4), 32-36.
- Yavaş, M., & İlhan, A. (1997). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Bursa: Melisa Matbaacılık.
- Yavuz, Ü., (2021). *Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Profillerinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.932427>
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 54-66. <https://doi.org/10.21020/hsbfd.427140>

Yıldız, S. M. (2009). Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri: Geniş Bir Sınıflama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(22), 1-10.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/baunsobed/issue/50240/648077>

Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve spor. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(19), 663-684.
<http://dx.doi.org/10.14225/Joh581>



8. EKLER

Ek-1: Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği

Değerli Katılımcı,

“Sporun Sosyal Onay İhtiyacı Üzerine Etkisinin İncelenmesi” konusunda yapılacak bilimsel bir çalışmada kullanmak üzere görüş ve düşüncelerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Konuya ilişkin vereceğiniz samimi cevaplarınız çalışmayı yönlendirecektir. İfadeleri değerlendirirken sizin için en uygun olan kutucuğa "X" işareti koymanız yeterli olacaktır. Vereceğiniz bilgiler araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Cinsiyet:

Erkek ☐ Kadın ☐

Spor yapıyor musunuz? :

Evet ☐ Hayır ☐ (Eğer cevabınız EVET ise sonraki iki soruyu da cevaplayınız)

Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz? :

1 Gün ☐ 2 Gün ☐ 3 Gün ☐ 4 Gün ☐ 5 Gün ☐ 6 Gün ☐ 7 Gün ☐

Spor yaptığınız günlerde, kaç saatinizi spora ayırıyorsunuz? (Sadece sayısal veri giriniz.)

.....

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ)

Aşağıda yer alan maddeler sizlerin çeşitli sosyal durumlardaki tutumlarınıza yöneliktir. Aşağıda yer alan maddeleri dikkatlice okuyup, kendinize en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

		Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1	Başkaları tarafından onaylanmadığımda kendimi değersiz hissederim.	5	4	3	2	1
2	Sosyal ortamlarda hata yapmaktan korkarım.	5	4	3	2	1
3	Bir kişi benimle ilgili olumsuz bir tutuma sahipse, o kişinin tutumunu olumlu hale getirmek için çabalarım.	5	4	3	2	1
4	Başkalarına danışmadan bir işe başlamakta zorlanırım.	5	4	3	2	1
5	Davranışlarımın başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğiyle ilgili kaygılanırım.	5	4	3	2	1
6	Başkaları beni olumsuz değerlendirdiğinde incinirim.	5	4	3	2	1
7	Başkaları üzerinde nasıl bir izlenim oluşturduğum benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
8	Eleştiri almaktan kaçınırım.	5	4	3	2	1
9	Davranışlarımın, başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
10	Doğru olmadığına inansam bile, çoğunluğun kabul ettiği görüşlere itiraz etmekten kaçınırım.	5	4	3	2	1
11	Başkalarının davranışlarından çabuk etkilenirim.	5	4	3	2	1
12	Düşüncelerimin, başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
13	Başkaları tarafından sevilmediğim düşüncesini beni rahatsız eder.	5	4	3	2	1
14	Reddedilmeyi utanç verici bulurum.	5	4	3	2	1
15	Olumsuz yönlerimi gizlemeyi tercih ederim.	5	4	3	2	1
16	Olumlu yönlerimi ön plana çıkartmaya çalışırım.	5	4	3	2	1
17	Olumsuz duygularımı onaylanmayacağım korkusuyla saklarım.	5	4	3	2	1
18	Başkalarının onaylamayacağı şeylerden kaçınırım.	5	4	3	2	1
19	Beğenilmek ve takdir edilmek için çaba harcarım.	5	4	3	2	1
20	Eğer bir espriye başkaları gülüyorsa, kişisel olarak komik bulmasam bile ben de gülümserim.	5	4	3	2	1
21	Aldığım kararlarda başkalarının beklentileri etkili olur.	5	4	3	2	1
22	Başkaları tarafından onaylanmayan hareketlerimi düzeltmeye çalışırım.	5	4	3	2	1
23	Başkalarının beni olumsuz bir şekilde değerlendirmemesi için davranışlarıma dikkat ederim.	5	4	3	2	1
24	Onaylanıp onaylanmadığımı anlamak için insanların yüz ifadelerine dikkat ederim.	5	4	3	2	1
25	Başkalarının ne diyeceğini düşünerek kendi isteklerimden vazgeçerim.	5	4	3	2	1

Başkalarının yargılarına duyarlılık: 3,7,9,12,16,19,22,23,24

Sosyal geri çekilme: 10,14,15,17,18,20,21,25

Olumlu izlenim bırakma: 1,2,4,5,6,8,11,13

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği'nden alınan puanların yüksekliği sosyal onay ihtiyacının da yükseldiğini göstermektedir.

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği: Sosyal onay ihtiyacını ölçmek amacıyla Karaşar ve Öğülmüş (2016) tarafından geliştirilen ölçek 5'li likert tipinde olup sosyal onay ihtiyacına ilişkin üç alt boyutu (başkalarının yargılarına duyarlılık, olumlu izlenim bırakma ve sosyal geri çekilme) ölçmektedir. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği'nden alınan puanların yüksekliği sosyal onay ihtiyacının da yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğe ilişkin maddeler “Tamamen Katılıyorum” ve “Kesinlikle Katılmıyorum” arasında puanlanmaktadır. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği'ndeki alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları .80 ve .83 arasında bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için bulunan iç tutarlılık katsayısı .90 bulunmuştur. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliğine de bakılmıştır. Bu amaçla “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. İki ölçek arasındaki korelasyonun .79 düzeyinde olduğu bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin ön test-son test güvenirliği ise .90 çıkmıştır. Ölçeği oluşturan üç alt boyutun iç tutarlılık katsayısına bakıldığında, başkalarının yargılarına duyarlılık için .83, sosyal geri çekilme için .80, olumlu izlenim bırakma için .80 bulunmuştur. Ölçeğin genelinin iç tutarlılık katsayısı .90'dır. Ölçeğin yapı geçerliği DFA ile incelenmiştir. Ölçeğe ilişkin iki grup üzerinde yapılan DFA sonuçlarının uyum değerlerinin iyi düzeyde olduğu bulunmuştur. (İlk grup için uyum iyiliği değerleri; $\chi^2/sd= 2.11$, RMSEA= .06, NNFI= .94, CFI= .95, RMR= .06, NFI= .90, IFI= .95 bulunurken; ikinci grup için; $\chi^2/sd= 2.23$, RMSEA= .06, NNFI= .95, CFI= .96, RMR= .06, NFI= .92, IFI=.96 değerleri bulunmuştur).

Karaşar,B., ve Öğülmüş,S. (2016). Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği. Geçerlik ve Güvenirlik Analizi. Ege Eğitim Dergisi. 17 (1). 84-104.

Ek-2. Ölçek Kullanımı İçin Alınan İzinler



sosyal onay ölçeği

3 ileti

6 Mart 2019 18:19

İyi akşamlar Hocam,

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu yüksek lisans öğrencisiyim. Sizin de izniniz olursa Tez çalışmamda sizin geliştirmiş olduğunuz Sosyal Onay Ölçeği ni kullanmak istiyorum. Yardımcı olursanız sevinirim. Teşekkür ederim.

İyi çalışmalar dilerim.

Ömer KUTBAY

11 Mart 2019 08:14

18 Mart 2019 15:18

Merhaba Ömer,
Ekli dosyada ölçeği gönderdim.İyi çalışmalar.

18 Mart 2019 Çar, 19:19 tarihinde şunu yazdı:

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu yüksek lisans öğrencisiyim. Sizin de izniniz olursa Tez çalışmamda sizin geliştirmiş olduğunuz Sosyal Onay Ölçeği ni kullanmak istiyorum. Yardımcı olursanız sevinirim. Teşekkür ederim.

İyi çalışmalar dilerim.

Ömer KUTBAY

SOSYALONAYİHTİYACIÖLÇEĞİ-09.03.2018.doc
197K