



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KOŞULSUZ
KENDİNİ KABUL VE PROSOSYALLİK
DÜZEYLERİNDE SPORUN ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Nazlı Hilal KÖSEOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Doç. Dr. Eda ADATEPE

2025

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL VE
PROSOSYALLİK DÜZEYLERİNDE SPORUN ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nazlı Hilal KÖSEOĞLU

Danışman: Doç. Dr. Eda ADATEPE

BAYBURT - 2025

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Eda ADATEPE danışmanlığında, Nazlı Hilal KÖSEOĞLU tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Koşulsuz Kendini Kabul ve Prososyallik Düzeylerinde Sporun Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 10.06.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Eda ADATEPE

Üye : Doç. Dr. Yılmaz ÜNLÜ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Hüsniye ÇELİK

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALIM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Eda ADATEPE danışmanlığında hazırlamış olduğum “Üniversite Öğrencilerinin Koşulsuz Kendini Kabul ve Prososyallik Düzeylerinde Sporun Etkisinin İncelenmesi” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

10.06.2025

Nazlı Hilal KÖSEOĞLU



ÖN SÖZ

“Üniversite Öğrencilerinin Koşulsuz Kendini Kabul ve Prososyallik Düzeylerinde Sporun Etkisinin İncelenmesi” konu başlıklı yüksek lisans tezimin tüm sayfaların desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerinden istifade ettiğim saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Eda ADATEPE’ye ve Dr. Öğretim Üyesi Hüsniye ÇELİK hocama sonsuz şükranlarımı sunarım.

Lisansüstü eğitim sürecimde beni cesaretlendiren ve bu hususta desteğini her daim hissettiğim kıymetli hocalarıma ve aileme de çok teşekkür ederim.

Nazlı Hilal KÖSEOĞLU



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL VE PROSOSYALLİK DÜZEYLERİNDE SPORUN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Nazlı Hilal KÖSEOĞLU

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Eda ADATEPE

Bayburt-2025, Sayfa: 68

Araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeylerinde sporun etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda Bayburt Üniversitesi'nden ön lisans & lisans düzeyinde öğrenim gören öğrenciler katılımcı olarak kabul edilmiştir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu araştırmanı da 3 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Bu formlar Demografik Bilgi Formu, Koşulsuz Kendini Kabul Etme Ölçeği ve Prososyallik Ölçeği. Verilerin analizinde SPSS 26. versiyon kullanılmıştır. Bu yazılımın kullanımıyla betimsel istatistik değerleri, güvenilirlik analizleri, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda prososyallik puanlarının cinsiyet, ikamet edilen yer, algılanan sosyoekonomik düzey, eğitim kademesi, sınıf düzeyi, spor yapma durumu, haftalık spor yapma sıklığı ve günlük spor yapma süresi değişkenlerine bağlı gruplar arasında farklılık gösterdiği, yaş ve spor yaşı değişkenleri ile arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Koşulsuz kendini kabul puanlarının ise cinsiyet, ikamet edilen yer, sınıf düzeyi, spor yapma durumu, haftalık spor yapma sıklığı ve günlük spor yapma süresi değişkenlerine bağlı gruplar arasında farklılık gösterdiği, yaş ve spor yaşı değişkenleri ile arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak her iki ölçeğin alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeylerinde sporun etkisinin olduğu ve her iki parametre arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, spor, kendini koşulsuz kabul, prososyallik.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

EXAMINING THE IMPACT OF SPORTS ON UNIVERSITY STUDENTS' UNCONDITIONAL SELF-ACCEPTANCE AND PROSOCIALITY LEVELS

Nazlı Hilal KÖSEOĞLU

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Eda ADATEPE

Bayburt-2025, Pages: 68

The main purpose of the study is to examine the effect of sports on the unconditional self-acceptance and prosociality levels of university students. For this purpose, students studying at associate degree & the undergraduate level at Bayburt University were accepted as participants. In this study conducted in the relational screening model, 3 different data collection tools were used. These forms are Demographic Information Form, Unconditional Self-Acceptance Scale and Prosociality Scale. SPSS version 26 was used in the analysis of the data. Using this software, descriptive statistical values, reliability analyses, independent sample t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analyses were performed. As a result of the study, it was found that prosociality scores differed between the groups depending on the variables of gender, place of residence, perceived socioeconomic level, education level, class level, sports activity status, weekly sports frequency and daily sports activity duration, and there was a relationship between them and the variables of age and sports age. It was found that unconditional self-acceptance scores differed between groups depending on the variables of gender, place of residence, grade level, sports activity status, weekly sports frequency and daily sports activity duration, and there was a relationship between them and age and sports age variables. Finally, it was found that there was a relationship between the sub-dimensions of both scales and total score averages. As a result, it was determined that sports had an effect on the unconditional self-acceptance and prosociality levels of university students and there was a relationship between both parameters.

Keywords: Student, sports, unconditional self-acceptance, prosociality.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLOLAR.....	IX
ŞEKİLLER.....	XI
KISALTMALAR.....	XII
SİMGELER.....	XII
GİRİŞ	1
Araştırmanın Problemi	3
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Önemi	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	4
Varsayımlar	5
Tanımlar	5
BİRİNCİ BÖLÜM.....	6
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
1.1. SPOR	6
1.1.1. Sporun İnsan Üzerindeki Etkileri	7
1.2. PROSOSYALLİK	9
1.2.1. Prososyal Davranışın Bileşenleri	11
1.2.1.1. Empati	12
1.2.1.2. Yardım etme	13
1.2.1.3. İş birliği.....	14
1.2.1.4. Bağışlama.....	14
1.2.1.5. Paylaşma	15
1.2.1.6. Toplumsal sorumluluk	16
1.2.2. Prososyal Davranışı Açıklayıcı Kuramlar	17
1.2.2.1. Psikoanalitik kuram	17
1.2.2.2. Sosyal öğrenme ve sosyal bilişsel öğrenme kuramları	18
1.2.2.3. Bilişsel gelişim kuramı	19
1.2.3. Prososyal Davranışları Etkileyen Unsurlar	20
1.2.4. Spor ve Prososyallik İlişkisi	21
1.3. KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL	22
1.3.1. Kendini Koşulsuz Kabul ile İlişkili Kuramsal Yaklaşımlar	23
1.3.1.1. İnsancıl yaklaşım	23
1.3.1.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi	24
1.3.1.3. Bireysel psikoloji etkileşimi	25
1.3.3. Kendini Koşulsuz Kabulü Etkileyen Unsurlar.....	26
İKİNCİ BÖLÜM	27
2. YÖNTEM	27

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	27
2.2. EVREN-ÖRNEKLEM.....	27
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	29
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	29
2.3.2. Koşulsuz Kendini Kabul Etme Ölçeği.....	30
2.3.3. Prososyallik Ölçeği	30
2.4. VERİ ANALİZİ.....	31
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	32
3. BULGULAR.....	32
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	48
Sonuç ve Tartışma	48
Öneriler.....	54
KAYNAKÇA.....	55
EKLER.....	64
ÖZ GEÇMİŞ	68

TABLÖLAR

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	27
Tablo 2: Araştırma Grubunun Yaş ve Spor Yaşı Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	29
Tablo 3: Koşulsuz Kendini Kabul Etme Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlilik Değerleri	30
Tablo 4: Prososyallik Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlilik Değerleri.....	31
Tablo 5: Alt Boyutlara İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	32
Tablo 6: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının t-Testi Sonuçları	32
Tablo 7: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının t-Testi Sonuçları	33
Tablo 8: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	33
Tablo 9: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Prososyallik Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	34
Tablo 10: Araştırma Grubunun İkamet Ettiği Yer Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları	34
Tablo 11: Araştırma Grubunun İkamet Ettiği Yer Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	35
Tablo 12: Araştırma Grubunun Algıladıkları Sosyoekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	35
Tablo 13: Araştırma Grubunun Algıladıkları Sosyoekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları	36
Tablo 14: Araştırma Grubunun Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının t-Testi Sonuçları	37
Tablo 15: Araştırma Grubunun Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının t-Testi Sonuçları.....	37
Tablo 16: Araştırma Grubunun Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları	38
Tablo 17: Araştırma Grubunun Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	38
Tablo 18: Araştırma Grubunun Anne Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları	39
Tablo 19: Araştırma Grubunun Anne Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları	39
Tablo 20: Araştırma Grubunun Baba Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları	40
Tablo 21: Araştırma Grubunun Baba Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları	40
Tablo 22: Araştırma Grubunun Spor Yapma Durumuna İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının t-Testi Sonuçları	41

Tablo 23: Araştırma Grubunun Spor Yapma Durumuna İlişkin Prososyallik Puanlarının t-Testi Sonuçları	42
Tablo 24: Araştırma Grubunun Haftalık Spor Yapma Sıklığı Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları	42
Tablo 25: Araştırma Grubunun Haftalık Spor Yapma Sıklığı Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları	43
Tablo 26: Araştırma Grubunun Günlük Spor Yapma Süresi Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları	44
Tablo 27: Araştırma Grubunun Günlük Spor Yapma Süresi Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları	44
Tablo 28: Araştırma Grubunun Spor Türü Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının t-Testi Sonuçları	45
Tablo 29: Araştırma Grubunun Spor Türü Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının t-Testi Sonuçları	45
Tablo 30: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	46
Tablo 31: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Prososyallik Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	46
Tablo 32: Araştırma Grubunun Kendini Koşulsuz Kabul ile Prososyallik Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	47

ŞEKİLLER

Şekil 1: Prososyal Davranışın Bileşenleri.....	11
--	----



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
ADDT	: Akılcı Duygusal Davranış Terapisi
KKK	: Kendini Koşulsuz Kabul
Maks.	: Maksimum
Mini.	: Minimum
sd.	: Serbestlik Derecesi
ss.	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
vd.	: Ve Diğerleri

SİMGELER

%	: Yüzde
<i>f</i>	: Frekans
<i>n</i>	: Katılımcı Sayısı
<i>p</i>	: Anlamlılık Düzeyi
<i>t</i>	: t testi
$\bar{X}$	: Ortalama

GİRİŞ

Spor, genel anlamda fiziksel ve zihinsel sağığın korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağılayan önemli fiziksel aktiviteler bütünüdür. Düzenli olarak yapılan bu aktiviteler, vücudu zinde tutmakla birlikte kas ve kemik yapısını güçlendirir, bağıışıklık sistemini destekler. Aynı zamanda stresin azalması, ruh halinin iyileşmesi ve zihinsel odaklanmanın artışı gibi unsurlara da yardımcı olma özelliğine sahiptir. Bu sayede kişi daha enerjik hisseder, yaşam kalitesi artar ve sağılıklı bir yaşam tarzını benimsemesi kolaylaşır. Ancak sporun yalnızca bedeni zinde tutma özelliğı yoktur. Bunun yanı sıra çeşitli davranış kalıplarını, kişilik özelliklerini ve psikolojik yaklaşımları düzenleme potansiyeline sahiptir.

Sportif aktivitelere katılım, bireylerin davranış kalıplarında en belirgin biçimde fiziksel disiplin ve düzenli yaşam biçimi doğrultusunda bir dönüşüm yaratmaktadır. Ancak bu dönüşüm, yalnızca öz düzenleme becerilerinin gelişimiyle sınırlı kalmamaktadır. Sporun sosyal bir araç olma niteliğı sayesinde birey, kendisine gösterdiği özen ve sorumluluğı toplumsal etkileşimlerine de yansıtarak çevresine yönelik olumlu katkılar sunan bir tutum geliştirmektedir (Çelik & Şahin, 2013). Bu bağlamda kişi belirgin hale geldiğı düşünölen özelliklerden birisi prososyalliktir. Prososyallik, bireyin başkalarının iyilik hâlini gözeten, gönüllü olarak gerçekleştirdiğı yardımsever, iş birliğine dayalı ve toplum yararına yönelik davranışları kapsayan çok boyutlu bir sosyal eğilim olarak tanımlanmaktadır. Bu davranışlar; yardım etme, paylaşma, destek olma, empati kurma, toplumsal sorumluluk üstlenme ve sosyal normlara uygun şekilde hareket etme gibi bireyler arası pozitif etkileşimleri içerir (Eisenberg & Miller, 1987). Prososyal davranışlar, bireyin sadece kişiler arası ilişkilerinde değil, aynı zamanda etik gelişimi, ahlaki yargı düzeyi, duygusal olgunluk ve toplumsal aidiyet gibi psikososyal alanlarda da derinlemesine etkiler yaratmaktadır (Carlo & Randall, 2002).

Prososyallik, çocukluk döneminden itibaren gelişmeye başlayan ve yaşam boyu süren sosyal bir yeterlilik alanı olarak kabul edilmektedir. Bu gelişim süreci; bireysel faktörler (empati kapasitesi, kişilik özellikleri gibi) kadar çevresel unsurlar (aile tutumları, okul ortamı, akran ilişkileri, kültürel normlar gibi) tarafından da belirlenmektedir (Çetin & Samur, 2018; Denham, 2006). Özellikle erken çocuklukta ebeveyn modellemesi, olumlu disiplin yöntemleri ve duyarlı bakım ilişkileri, prososyal eğilimlerin temellerini oluşturmada kritik rol oynamaktadır. Ailede başlayan bu süreç, okul öncesi ve okul dönemi boyunca öğretmenlerin rehberliğı ve akran gruplarındaki sosyal öğrenmeler yoluyla pekiştirilmektedir (Köksal-Akyol & Çeliköz, 2010).

Bireylerin prososyal davranış kalıplarını çeşitlendiren pek çok önemli unsur vardır (Yavuzer, 2021). Ancak şüphesiz ki bu unsurlar arasında sporun yeri oldukça önem arz etmektedir. Nitekim spor ve prososyal davranış sergileme sıklığı arasındaki ilişki, son yıllarda hem eğitim hem de psikoloji alanında yoğun biçimde araştırılan bir konudur. Sporun birey üzerindeki fiziksel etkilerinin ötesinde, sosyal-duygusal gelişime katkıları ve özellikle prososyal davranışları teşvik edici rolü giderek daha fazla dikkat çekmektedir (Sarıtaş & Gürpınar, 2022). Çünkü prososyal davranış, başkalarına yardım etmeyi, paylaşmayı, iş birliği yapmayı, empati göstermeyi ve sosyal kurallara uygun şekilde hareket etmeyi kapsar. Spor ise bireylerin özellikle grup ortamında etkileşim kurdukları, rekabet ettikleri ve aynı zamanda birlikte çalıştıkları bir sosyal deneyim alanı olarak görülür. Bu bağlamda spor, bireylerde prososyal davranışların gelişmesine olanak sağlayabilecek çok yönlü bir ortam sunar (Rutten vd., 2007). Öte yandan takım sporları, bireylerin ortak hedefler doğrultusunda hareket etmelerini gerektirir. Bu süreçte sporcuların birbirlerine güvenmeleri, iletişim kurmaları ve grup yararına hareket etmeleri beklenir. Bu durum, empati kurma, dayanışma ve başkalarının duygularına duyarlılık geliştirme gibi prososyal becerileri destekler. Özellikle genç bireylerde takım ruhu ile birlikte sosyal sorumluluk ve kurallara saygı gibi değerler daha güçlü biçimde içselleştirilebilir (Kavussanu & Stanger, 2017).

Spor aracılığıyla kişinin çevresine olan katkısını artırmaya yönelik davranışların sergilenmesi bu denli mümkün iken kendi benliğine yaklaşımının da düzenlenmesi beklendik çıktılar arasında yer almaktadır. Bu hususta ise aktif olarak spor yapan bireylerin benliklerinin farkına vardıkları ve bu farkındalıkla birlikte kendilerini koşulsuz biçimde kabul etme gibi bir yaklaşım sergileyebilecekleri düşünülmektedir (Dana vd., 2017). Koşulsuz kendini kabul, bireyin kendi değerini herhangi bir dış koşula, başarıya ya da başkalarının onayına bağlamaksızın kabul etmesi ve kendisiyle barışık bir yaşam sürmesi anlamına gelir (Neff, 2003). Bu kavram, bireyin özsaygı, benlik algısı, psikolojik dayanıklılık ve duygusal iyi oluş düzeyiyle doğrudan ilişkili olup, psikolojik sağlığın önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Koşulsuz kendini kabul, özellikle bilişsel-davranışçı terapiler ve hümanistik yaklaşımlar çerçevesinde geliştirilen çağdaş psikoterapi tekniklerinde temel bir yapı taşıdır (Ellis, 2003).

Sporun aracı rolüyle birlikte meydana gelen pek çok bedensel davranış kadar bilişsel ve sosyal çıktıların da meydana gelme potansiyeliyle birlikte bahsi geçen prososyallik ve kişinin kendisini koşulsuz kabul etme gibi davranışları da düzenlemesi muhtemeldir. Bu sebeple araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeylerinde sporun etkisinin çeşitli parametrelere bağlı incelenmesidir.

Araştırmanın Problemi

Araştırmada temel olarak “Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeylerinde sporun etkisi var mıdır?” problemi incelenmiştir. Bu probleme ek olarak katılımcıların demografik özelliklerinin de dikkate alınmasıyla bazı alt problemler belirlenmiştir. Bu problemlere ilişkin verilerin de sınanması için sorulara cevap aranmıştır;

1. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri cinsiyet değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri ile yaş değişkeni arasında ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri ikamet ettikleri yer değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerini algılama durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri eğitim kademelerine bağlı farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine bağlı farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri anne eğitim durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri baba eğitim durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri spor yapma durumlarına bağlı farklılaşmakta mıdır?
10. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri haftalık spor yapma sıklığına bağlı farklılaşmakta mıdır?
11. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri günlük spor yapma sıklığına bağlı farklılaşmakta mıdır?
12. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri spor türü değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?

13. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında ilişki var mıdır?

14. Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Araştırmada temel olarak, üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul düzeyleri ile prososyallik düzeyleri üzerinde spor yapma durumunun etkilerini çeşitli parametrelere bağlı inceleme amacı güdülmüştür. Bu kapsamda, düzenli olarak spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli demografik özellikleri dikkate alınarak gruplar arasında koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri açısından anlamlı farkların olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca, sporun üniversite öğrencileri üzerindeki bu tür etkilerinin yanı sıra konu ile ilgili literatüre katkı sunacak veriler ortaya koymak ve ilgili taraflara (üniversites öğrencileri, araştırmacılar gibi) önerilerde bulunmak da bu araştırmanın amaçları arasında yer almaktadır.

Araştırmanın Önemi

Bireylerin psikolojik iyi oluşlarının ve sosyal ilişkilerinin güçlendirilmesi, çağdaş toplumlarda giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Üniversite dönemi, bireyin hem kimlik gelişimi hem de sosyal becerilerinin şekillenmesi açısından kritik bir dönemdir. Bu süreçte koşulsuz kendini kabul, bireyin özsaygısını ve psikolojik dayanıklılığını destekleyen temel bir unsur olarak öne çıkarken; prososyallik ise sosyal uyumun ve sağlıklı toplumsal ilişkilerin temelini oluşturmaktadır. Sporun, bireyin psikolojik ve sosyal gelişimine olan olumlu katkıları literatürde sıkça vurgulanmakta; özellikle özsaygı, empati, iş birliği ve sosyal sorumluluk gibi alanlarda önemli gelişmeler sağladığı belirtilmektedir. Bu araştırma, sporun üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyerek, sporun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal bir gelişim aracı olduğunu ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, üniversite düzeyinde öğrenim gören bireylerde sporun bireysel gelişimi destekleyici bir unsur olarak daha etkili şekilde teşvik edilmesine katkı sağlayabilir. Bu katkı sayesinde gerek konu ile ilgili literatürde boşluk olduğu düşünülen noktada katkı sağlama özgünlüğünün bulunması gerekse ilgili taraflara önerilerde bulunacak nitelikte veriler elde edilmesi açısından araştırma önem arz etmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeylerinde sporun etkisinin çeşitli parametrelere bağlı incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışma kapsamında;

- Araştırmanın katılımcıları Bayburt Üniversitesi'nde öğrenim gören önlisans ve lisans düzeyindeki öğrencilerle,
- Bu öğrencilerin prososyallik ve koşulsuz kendini kabul düzeylerinin ölçülmesi ile sınırlandırılmıştır.

Varsayımlar

Araştırmanın gerçekleştirilmesine ilişkin tüm safhalar bir takım varsayımlara dayanarak yürütülmüştür. Bunlar;

- Verilerin toplanması için yararlanılan ölçeklerin araştırma amacına uygun olduğu ve yeterince güvenilir-geçerli oldukları,
- Örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin veri toplama araçlarında yer alan tüm ifadeleri dikkatli biçimde okuyarak gerçeği yansıtan yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

Tanımlar

Spor: Belirli kurallara göre kişisel, ikili veya takım olarak gerçekleştirilen, rekabete dayalı bedensel veya zihinsel yarışmaların tümü (Türk Dil Kurumu, 2025).

Prososyallik: Prososyallik, başkalarına yardım etme, paylaşma, iş birliği yapma ve empati kurma gibi toplum yararına olan gönüllü davranış kalıplarının bir araya gelmesini ifade etmektedir (Jensen, 2016).

Kendini Koşulsuz Kabul: Kendini koşulsuz kabul, kişinin başarıları, hataları ya da kusurlarından bağımsız biçimde, başkaları tarafından onay beklemeksizin kendisini değerli ve kabul edilebilir görme durumuna denir (Pramanik & Khuntia, 2023).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın birinci bölümü “Kuramsal Çerçeve” başlığı altında; kavramsal olarak “spor”, “sosyallik” ve “koşulsuz kendini kabul” gibi anahtar kelimeler kelimeler detaylı biçimde açıklanmıştır.

1.1. SPOR

Spor kavramı etimolojik açıdan incelendiğinde, Latince kökenli “disportore” ve “deportore” kelimelerine dayandığı görülmektedir. Bu kelimeler, “dağıtmak” ve “birbirinden ayırmak” anlamlarını taşımaktadır. Tarihsel süreçte İngilizceye “disport” veya “desport” biçiminde geçen bu terim, 17. yüzyıldan itibaren yoğun şekilde kullanılması sonucunda ilk hecesinin değişime uğramasıyla zamanla tek heceli bir kelime hâlini almıştır (Graves, 2021). Bugün ise Türk Dil Kurumu (TDK, 2025) tarafından spor, “belirli kurallara göre kişisel, ikili veya takım olarak gerçekleştirilen, rekabete dayalı bedensel veya zihinsel yarışmaların tümü” şeklinde tanımlanmaktadır. Dahası, bugünün teknolojik gelişmelerinin bireyler arası ilişkileri şekillendirmede önemli bir rol oynamasına rağmen, bireyin bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı olması da toplumsal yapının güçlenmesi ve sürdürülebilir gelişimin sağlanması açısından vazgeçilmezdir. Bu bağlamda spor, sadece fiziksel bir aktivite olarak değil; aynı zamanda bireyin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimini destekleyen çok yönlü bir unsur olarak değerlendirilmelidir. Spor, bireyin topluma uyum sağlama sürecinde empati kurma, iş birliği geliştirme, kurallara uyma ve sosyal roller üstlenme gibi değerli beceriler kazanmasına katkı sağlar (Mustafaoğlu, 2018).

Spor ve fiziksel etkinlikler, geniş toplum kesimlerinin dikkatini çeken ve sağlıklı yaşamın bir simgesi olarak kabul edilen faaliyetlerdir. Bununla birlikte, sporun anlamı zamanla dönüşmekte; özellikle popüler kültür bağlamında eğlence ve boş zaman değerlendirme aracı olarak algılanmaktadır. Ancak sporun, bireyin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı üzerindeki kalıcı etkileri göz önünde bulundurulduğunda, bu yaklaşımın eksik olduğu açıktır. Akgün (1992), sporu bireylerin sağlık durumlarını koruyup geliştiren, fiziksel becerilerini artıran ve genel performanslarını iyileştiren hareketler bütünü olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde, fiziksel etkinlik kavramı yalnızca spor salonlarında yapılan egzersizlerle sınırlı olmayıp; gün içinde kas ve eklemlerin kullanımıyla enerji harcanmasını gerektiren, kalp ve solunum hızında artışa neden olan ve farklı yoğunluklarda yorgunluk oluşturan çeşitli oyun, egzersiz ve günlük hareketleri de kapsamaktadır (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Baltacı ve Düzgün (2008), fiziksel aktiviteyi enerji dengesi ve kilo kontrolünü sağlayan bir süreç olarak tanımlamış ve bu çerçevede fiziksel hareketliliğin yalnızca bedensel bir işlev değil, aynı zamanda metabolik bir denge unsuru olduğuna dikkat çekmiştir. Bu tanım, fiziksel aktivitenin hem bireysel sağlığın korunması hem de toplum genelinde obezite gibi çağdaş sağlık sorunlarıyla mücadelede temel bir rol oynadığını göstermektedir. Gal ve arkadaşları (2018), ergen bireyler üzerinde yaptıkları çalışmalarda, akran desteğinin fiziksel aktiviteye katılım üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, bireyin sosyal çevresinin, fiziksel etkinliğe yönelimi ve devamlılığı açısından kritik bir unsur olduğunu göstermektedir. Özellikle genç bireylerde grup dinamikleri, spor alışkanlıklarının kazanılmasında ve sürdürülmesinde motivasyon artırıcı bir etki yaratmaktadır. Tüm bu bulgular ışığında, spora düzenli katılımın bireyin yaşamının her döneminde hem fiziksel hem de zihinsel sağlığın desteklenmesi açısından hayati bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Fiziksel aktivitenin yalnızca bireysel sağlıkla sınırlı kalmayıp, sosyal uyum, toplumsal aidiyet, empati ve iş birliği gibi sosyal becerilerin gelişmesine de katkı sunduğu unutulmamalıdır (Teke & Karakuş, 2022). Bu nedenle, bireylerin erken yaşlardan itibaren sporla tanıştırılması, fiziksel etkinlik bilincinin artırılması ve toplumun her kesiminde hareketli yaşam tarzının teşvik edilmesi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı bir gelecek inşa edilmesinde temel bir strateji olarak görülmelidir.

1.1.1. Sporun İnsan Üzerindeki Etkileri

Spor söz konusu olduğunda şüphesiz “sağlık” kavramı zihinlerde çağrışım yapmaktadır. Sağlık kavramı ise bilinenin aksine yalnızca bedensel iyi olşun dışında Dünya Sağlık Örgütü’nün (1948) de açıkladığı üzere kişinin; bedensel ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik halidir. Nitekim bu iyilik halinin sağlanması adına en efektif metot spordur. Sporun özü incelendiğinde, yalnızca bedensel hareketleri içeren bir etkinlik olmadığı, aksine; bireyin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini destekleyen çok yönlü bir yaşam pratiği olduğunu görmek mümkündür. Bu hususta gerek bireysel düzeyde gerekse toplumsal ölçekte sağladığı faydalar, sağlıklı ve dengeli bir toplumun oluşmasında kilit rol oynamaktadır (Jarvie, Thornton & Mackie, 2013).

Sporun insan yaşamında en önemli rolü bedensel çıktılardır ve bu hususta çeşitli araştırma bulgularına dayanarak bedensel açıdan sporun etkilerini aşağıda yer alan maddelerle ifade etmek mümkündür (Akkurt, 2012; Garcia-Falgueras, 2015).

- Kalp-damar sağlığını korur, tansiyon ve kolesterolü dengeler.
- Kas gücünü, dayanıklılığı ve esnekliği artırır.

- Obezite riskini azaltır, kilo kontrolünü kolaylaştırır.
- Kemik yoğunluğunu artırarak osteoporoz gibi hastalıkları önler.
- Diyabet, metabolik sendrom ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıklara karşı koruyucu etki sağlar.
- Bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnç kazandırır.

Araştırmalar, düzenli spor yapmanın bedensel faydalarına ek olarak zihinsel işlevler üzerinde de olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir (Arsović, Đurović & Rakočević, 2019; Cho vd., 2003; Yılmaz & Ağgön, 2023). Bu sonuçların bazıları aşağıda maddeler halinde sunulmuştur:

- Beyne giden oksijen miktarını artırarak konsantrasyon, dikkat ve hafıza gibi bilişsel işlevleri geliştirir.
- Özellikle çocuk ve gençlerde akademik başarı ile spor yapma arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
- Alzaymır ve demans gibi yaşa bağlı nörolojik hastalıkların görülme riskini azaltabilir.
- Problem çözme ve karar verme becerilerini destekleyerek zihinsel esnekliği artırır.

Spor, bireyin duygusal dengesini sağlama ve psikolojik dayanıklılığını artırma açısından da önemli bir işleve sahiptir. Başka bir ifadeyle bilişsel işlevleri artırmanın ötesinden psikolojik ve duygusal bakımdan da kişiye katkısının olduğunu söylemek mümkündür (Civan vd., 2018; Suardika & Adelina, 2024). Bu katkılardan bazıları;

- Endorfin ve serotonin gibi “iyi hissettiren” hormonların salınımını artırarak stres, kaygı ve depresyonun azaltılmasına yardımcı olur.
- Öz güveni ve öz saygıyı güçlendirir; bireyin kendine olan inancını pekiştirir.
- Duygusal gerilimi azaltır, rahatlama ve zihinsel boşalma sağlar.
- Öz denetim, sabır ve hedefe odaklanma gibi psikolojik becerileri geliştirir.

Sporun tüm bu işlevlerine ek olarak sosyal yaşamın içerisindeki becerilere katkılarına da değinmek gerekmektedir. Bu bağlamda gerçekleştirilen araştırma sonuçları incelendiğinde elde edilen bulgulara göre (Şahan, 2008; Pomohaci & Sopa, 2016);

- Farklı sosyal, kültürel ve etnik gruplardan bireyleri bir araya getirerek toplumsal uyumu ve hoşgörüyü teşvik eder.
- Genç bireylerin zararlı alışkanlıklardan uzak durmasını sağlar ve sağlıklı sosyal çevreler oluşturmalarına yardımcı olur.
- Sosyal aidiyet ve topluluk bilinci geliştirerek bireyin toplumla bağını güçlendirir.

Sporun tüm bu katkılarının yanı sıra kişilik özelliklerini şekillendirdiği ve akademik olarak da kişinin başarısını artırdığı, bu etkileri meydana getirirken kişinin beden aktiviteleriyle birlikte odaklanma, problem çözme becerileri ve çeşitli davranış kalıplarının da etkilendiği bilinmektedir (Tazegül, 2014; Tomporowski & Pesce, 2019). Özetle sporun çok boyutlu etkileri, bireyin yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda ruhsal dengesi, sosyal ilişkileri ve zihinsel kapasitesi üzerinde de derin ve olumlu değişimlere yol açmaktadır. Bu nedenle spor, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesi ve toplumların sürdürülebilir gelişim sağlaması için vazgeçilmez bir araç olarak değerlendirilmelidir. Özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde kazandırılacak spor alışkanlığı, yaşam boyu sürecek sağlıklı bir yaşam tarzının temelini oluşturma potansiyeline sahiptir.

1.2. PROSOSYALLİK

Prososyallik, bireyin başkalarının iyilik hâlini gözeten, gönüllü olarak gerçekleştirdiği yardımsever, iş birliğine dayalı ve toplum yararına yönelik davranışları kapsayan çok boyutlu bir sosyal eğilim olarak tanımlanmaktadır. Bu davranışlar; yardım etme, paylaşma, destek olma, empati kurma, toplumsal sorumluluk üstlenme ve sosyal normlara uygun şekilde hareket etme gibi bireyler arası pozitif etkileşimleri içerir (Eisenberg & Miller, 1987; Carlo & Randall, 2002). Prososyal davranışlar, bireyin sadece kişiler arası ilişkilerinde değil, aynı zamanda etik gelişimi, ahlaki yargı düzeyi, duygusal olgunluk ve toplumsal aidiyet gibi psikososyal alanlarda da derinlemesine etkiler yaratmaktadır.

Prososyallik, çocukluk döneminden itibaren gelişmeye başlayan ve yaşam boyu süren sosyal bir yeterlilik alanı olarak kabul edilmektedir. Bu gelişim süreci; bireysel faktörler (empati kapasitesi, kişilik özellikleri, duygusal zekâ düzeyi) kadar çevresel unsurlar (aile tutumları, okul ortamı, akran ilişkileri, kültürel normlar) tarafından da belirlenmektedir (Çetin & Samur, 2018; Denham, 2006). Özellikle erken çocuklukta ebeveyn modellemesi, olumlu disiplin yöntemleri ve duyarlı bakım ilişkileri, prososyal eğilimlerin temellerini oluşturmada kritik rol oynamaktadır. Ailede başlayan bu süreç, okul öncesi ve okul dönemi boyunca

öğretmenlerin rehberliği ve akran gruplarındaki sosyal öğrenmeler yoluyla pekiştirilmektedir (Köksal-Akyol & Çeliköz, 2010).

Araştırmalar, yüksek düzeyde prososyal davranış gösteren bireylerin sosyal uyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu, arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olduklarını ve toplumla daha sağlıklı ilişkiler kurabildiklerini ortaya koymaktadır (Arslan, 2016; Wentzel, 1993). Ayrıca prososyal bireylerin yardımseverlik, affedicilik, adalet duygusu ve iş birliğine açıklık gibi değerleri daha içselleştirmiş oldukları belirtilmektedir. Bu bireyler sosyal çatışmaları çözmede daha barışçıl yöntemlere başvurmakta ve empatik bir bakış açısı geliştirerek çevrelerine duyarlı bir yaşam biçimi benimsemektedir (Eisenberg, Fabes & Spinrad, 2006). Bireylerin prososyal eğilimleri geliştirmeleri, sadece kişisel ilişkiler açısından değil, toplumun genel işleyişi ve sosyal bütünlük açısından da önem arz etmektedir. Toplumsal düzeyde değerlendirildiğinde, prososyallik; sosyal dayanışmayı, toplumsal sorumluluk bilincini ve gönüllülük kültürünü besleyen temel değerlerden biridir. Bu nedenle, eğitim sistemleri ve sosyal politika yapıcılar, bireylerin prososyal davranışlarını destekleyici ortamlar oluşturmayı ve bu davranışların sürekliliğini sağlamayı hedeflemelidir (Yavuzer, 2021).

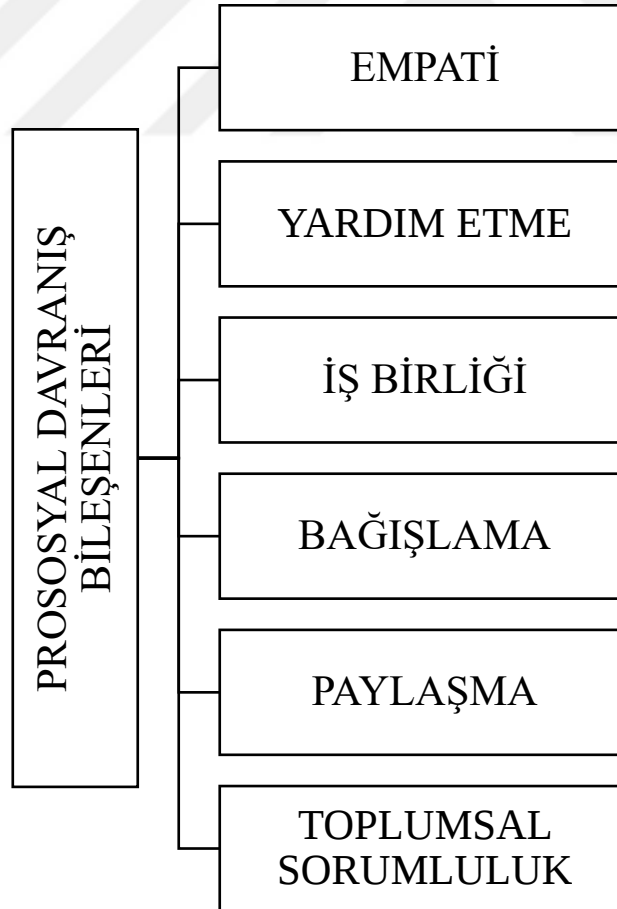
Prososyallik düzeyi yüksek bireyler, çevrelerindeki insanların ihtiyaçlarına duyarlı, empati yetileri gelişmiş ve gönüllü yardımlaşma davranışları sergileyen kişilerdir. Bu bireyler, paylaşma, başkalarına yardım etme, destek sunma ve iş birliği yapma konularında isteklidirler. Sosyal ilişkilerinde olumlu tutumlar sergileyen prososyal bireyler, grup içerisinde daha kolay kabul görmekte, sosyal uyum düzeyleri yüksek olmakta ve çatışmaları barışçıl yollarla çözme eğilimi göstermektedirler. Ayrıca bu bireyler, toplumsal normlara daha fazla bağlılık gösterirken, adalet ve eşitlik gibi evrensel değerlere de önem verirler. İçsel motivasyonları güçlüdür; yardım etme davranışlarını dışsal ödüllerden çok içsel doyumla ilişkilendirirler (Karaman, Tatlı & Yavuzekinci, 2017).

Buna karşılık, prososyallik düzeyi düşük bireyler genellikle sosyal çevrelerine karşı daha ilgisiz, yardım etme konusunda gönülsüz ve empatik tepkiler verme konusunda yetersizdirler. Bu bireyler, başkalarının duygularını anlamakta zorlanabilir, sosyal ortamlarda daha az etkileşim kurar ve bireyler arası ilişkilerde daha çatışmacı ya da mesafeli bir tutum sergileyebilirler. Prososyal davranışların azlığı, sosyal izolasyon, akran ilişkilerinde zayıflık ve toplumdan kopukluk gibi sonuçlar doğurabilir (Köksal-Akyol & Çeliköz, 2010). Ayrıca bu kişiler, çoğu zaman bireysel çıkarları ön planda tutar ve toplumsal fayda sağlayacak gönüllü etkinliklere katılmaya istekli olmazlar. Bu durum, bireyin sosyal yeterliliğini sınırlayarak, sosyal beceri gelişimini olumsuz etkileyebilir (Wu vd., 2025).

Prososyallığın, bireyin sosyal işlevselliğini doğrudan etkileyen önemli bir kişilik özelliği olduğunu söylemek mümkündür. Yüksek düzeyde prososyal özellikler, bireyin hem kişisel hem de toplumsal yaşamında daha sağlıklı ilişkiler kurmasına ve daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş yaşamasına olanak tanır. Eğitim ortamlarında, aile içinde ve sosyal politikalar aracılığıyla bu özelliğin geliştirilmesi, hem bireysel mutluluğun hem de toplumsal dayanışmanın artırılması açısından önemlidir. Bu nedenle, çocukluktan itibaren prososyal davranışların desteklenmesi, empati eğitimine önem verilmesi ve sosyal sorumluluk bilinci kazandırılması gereklidir (Arslan, 2016; Denham, 2006; Yavuzer, 2021).

1.2.1. Prososyal Davranışın Bileşenleri

Prososyal davranışın temel bileşenleri yaygın olarak; empati kurma, yardım etme, iş birliği, bağışlama, paylaşma ve toplumsal sorumluluk alma gibi kişinin başkalarının fayda sağlaması adına gönüllülük esaslı sergilemiş olduğu tüm olumlu sosyal davranışlardan oluşmaktadır. Bu kavramlar çeşitli araştırmacılar tarafından farklı terim ve tanımlarla ele alınsa da yaygın olarak kabul gören prososyal davranış bileşenleri Şekil 1’de verilmiştir (Eisenberg, Fabes & Spinrad, 2006).



Şekil 1: Prososyal Davranışın Bileşenleri (Eisenberg, Fabes & Spinrad, 2006)

1.2.1.1. Empati

Empati, başkalarının duygularını, düşüncelerini ve perspektiflerini anlama ve bu duygulara uygun şekilde tepki verme yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu kavram, bireylerin yalnızca başkalarının duygusal hâllerini tanımakla kalmayıp, aynı zamanda bu duyguları deneyimleyerek onlara karşı uygun tepkiler geliştirmelerini içerir. Empati, sosyal ilişkilerde uyumu ve iş birliğini artırarak, insanların birbirlerine daha duyarlı ve anlayışlı yaklaşımlarını sağlar. Empatik bireyler, sosyal etkileşimlerinde başkalarının ihtiyaçlarını gözetir, bu da onların prososyal davranışlar sergilemelerine yardımcı olur. Bu, empatiyi, sosyal bağlılık ve yardımlaşma gibi olumlu toplumsal sonuçlarla ilişkilendirir (Ersoy & Köşger, 2016).

Empatinin gelişimi, erken çocukluk döneminde başlamaktadır ve çevresel faktörlerden büyük ölçüde etkilenir. Aile, okul ve akran grupları, bir çocuğun empati geliştirme sürecinde önemli rol oynar. Çocukların empatik becerileri, aile içindeki modellemeler, duygusal destek ve sosyal etkileşimlerle güçlendirilir. Ayrıca, empatik yanıtların, bireyin kişisel deneyimleriyle, içsel değerleriyle ve toplumsal normlarla şekillendiği görülmüştür. Bu beceri, yalnızca başkalarının duygularına duyarlılığı artırmakla kalmaz, aynı zamanda kişilerarası çatışmaları çözme ve daha sağlıklı ilişkiler kurma noktasında da kritik bir rol oynar (Benzerski & Yates, 2022).

Empati ile prososyallik arasındaki ilişki ise bireylerin başkalarına yardım etme, destek olma ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirme gibi davranışlarını şekillendiren temel faktörlerden biridir. Empati, bir kişinin başkalarının duygusal durumlarını anlaması ve bu duygulara uygun tepkiler vermesi olarak tanımlanırken, prososyal davranış ise başkalarının iyilik hâlini gözeten ve sosyal normlara uygun olarak yapılan yardımsever ve işbirlikçi davranışları ifade eder. Empati, prososyal davranışları doğrudan etkileyen bir faktördür çünkü empatik bireyler, başkalarının duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlar ve bu doğrultuda yardımlaşma, destek sunma ve yardım etme gibi davranışlarda bulunurlar (Cameron, Conway & Scheffer, 2022). Empati ve prososyallik arasındaki bu ilişki, sosyal ve psikolojik gelişim bağlamında önemli bir yer tutar. Empatik bireyler, başkalarının duygusal durumlarına duyarlı olduklarından, başkalarına yardım etme ve destek olma konusunda daha istekli ve etkili olabilirler. Bu da onların prososyal davranışlarını artırır. Araştırmalar, empati düzeyi yüksek olan kişilerin daha fazla yardımsever davrandıklarını, toplumda daha pozitif ilişkiler kurduklarını ve grup içindeki uyumu sağladıklarını ortaya koymaktadır (Karademir & Yavuzer, 2013).

Empatiyi geliştirmek için yapılan eğitim ve uygulamalar, bireylerin prososyal becerilerini artırarak, toplumsal dayanışma ve işbirliği gibi değerlere katkı sağlar. Bu ilişki, aynı zamanda toplumda barışçıl çatışma çözme yöntemlerinin gelişmesi ve bireyler arasında daha güçlü bağların kurulması açısından da kritik bir rol oynar. Empatik bireyler, başkalarına zarar verme eğiliminden uzaklaşır ve bunun yerine onları anlamaya çalışır. Bu da onların sosyal becerilerini geliştirmelerine ve prososyal bir tutum benimsemelerine yardımcı olur (Eisenberg & Miller, 1987). Kısacası, empati ve prososyallik, birbirini destekleyen ve güçlendiren iki kavramdır, bu nedenle bireylerin her iki alanda da gelişim göstermesi, hem kişisel hem de toplumsal düzeyde olumlu sonuçlar doğurur.

1.2.1.2. Yardım etme

Yardım etme ve prososyallik arasındaki ilişki, bireylerin başkalarına yönelik gönüllü, olumlu ve toplum yararına olan davranışlarının temelini oluşturan önemli bir bağdır. Yardım etme, prososyal davranışların en temel ve belirgin örneklerinden biridir. Prososyal davranışlar, yalnızca yardım etmekle sınırlı olmayıp, aynı zamanda başkalarının ihtiyaçlarını gözetme, empati kurma, paylaşma ve destek olma gibi birçok olumlu sosyal davranış içerir. Yardım etme davranışı, prososyal bireylerin çevrelerine yönelik sorumluluk hissetmeleri ve toplumsal uyumu artırmak amacıyla gösterdikleri istekliliği yansıtır. Yardım etme, başkalarının iyiliği için yapılan gönüllü eylemler olup, prososyal kişilik özelliklerinin bir göstergesidir (Yamamoto & Takimoto, 2012).

Yardım etme davranışının prososyal davranışlar içinde önemli bir yer tutmasının nedeni, başkalarının duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına duyarlılık gösterme isteğiyle doğrudan bağlantılı olmasıdır. Empatik bireyler, başkalarının zor durumda olduğunu gördüklerinde yardım etme konusunda daha fazla motive olurlar. Bu noktada empati, yardım etme davranışını güçlendiren bir faktör olarak devreye girer. Yardım etme davranışı, bir bireyin çevresindeki insanların iyiliğini gözetme amacını taşır ve bu da prososyal davranışların sosyal bağları güçlendiren ve toplumsal uyumu artıran yönüdür. Araştırmalar, yardım etme davranışının bireylerin içsel değerleri, sosyal normlar ve aile gibi çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir (Martin vd., 2021).

Yardım etme ve prososyallik arasındaki ilişki, toplumsal düzeydeki etkileri açısından da büyük önem taşır. Yardım etme, sadece bireysel ilişkilerde değil, toplumda da dayanışma kültürünün gelişmesine katkı sağlar. Prososyal davranışlar, özellikle kriz zamanlarında toplumun bir araya gelmesini ve birbirine yardım etmesini teşvik eder. Bu da sosyal sorumluluk bilinci ve toplumsal dayanışma gibi değerlerin pekişmesine yol açar. Yardım etme, bireylerin

toplumsal aidiyet duygusunu artırırken, aynı zamanda duygusal doyum sağlamalarına da yardımcı olur. Yardım etmenin ve prososyal davranışların teşvik edilmesi, sağlıklı bir toplumun inşa edilmesinde kritik bir rol oynar (Yavuzer, 2021).

1.2.1.3. İş birliği

İş birliği, prososyal davranışların temel bileşenlerinden biri olup, bireylerin ortak bir amaç doğrultusunda karşılıklı anlayış, yardımlaşma ve sorumluluk paylaşımı ile birlikte hareket etmelerini ifade eder. İş birliği, yalnızca bireysel hedeflerin gerçekleştirilmesinde değil, aynı zamanda toplumsal uyumun sağlanmasında da önemli bir rol oynar. Prososyal bireyler, grup içinde iş birliği yapmaya daha yatkındır çünkü başkalarının ihtiyaçlarını gözetme, empati kurma ve karşılıklı faydayı önemseme gibi değerleri içselleştirmişlerdir (Eisenberg & Mussen, 1989). Bu yönüyle iş birliği, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı ilişkilerin kurulmasına katkı sağlar. Çocukluk döneminden itibaren gelişen iş birliği becerileri, sosyal çevrenin etkisiyle şekillenir. Ailede başlayan bu süreç, okul öncesi eğitim ve akran ilişkileriyle pekiştirilir. İş birliği, bireylerin grup içerisinde sorumluluk alma, görev paylaşımı yapma ve ortak hedeflere ulaşmak için iletişim kurma gibi sosyal becerilerini geliştirir. Özellikle eğitim ortamlarında yapılan grup çalışmaları ve ortak etkinlikler, çocukların hem akademik hem de sosyal açıdan iş birliği yapma alışkanlıklarını güçlendirir. Bu durum, bireyin ileriki yaşantısında toplumla bütünleşmesini ve sosyal sorumluluk bilinciyle hareket etmesini kolaylaştırır (Köksal-Akyol & Çeliköz, 2010).

İş birliği davranışı, bireyler arası güven duygusunu pekiştirerek, sosyal bağların güçlenmesine olanak tanır. Bu da prososyalliğin en temel amaçlarından biri olan toplumsal uyumun sağlanmasına katkı sağlar. Araştırmalar, iş birliği içinde hareket eden bireylerin sosyal sorunları daha etkili çözdüğünü, grup içerisindeki memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve çatışma oranlarının azaldığını ortaya koymaktadır (Wentzel, 1993). Tüm bu yönüyle de iş birliği yalnızca bir sosyal beceri değil, aynı zamanda empati, paylaşma ve yardımseverlik gibi diğer prososyal davranışları da destekleyen bütüncül bir yaklaşımdır. Bu nedenle, bireylerin erken yaştan itibaren iş birliği temelli sosyal becerilerle donatılması, hem bireysel gelişim hem de toplumsal dayanışma açısından büyük önem taşımaktadır (Martin vd., 2021).

1.2.1.4. Bağışlama

Prososyal davranışın bileşenlerinden birisi de bağışlama bileşenidir. Bu bileşen, bireyin kendisine zarar veren ya da olumsuz duygular yaşamasına neden olan kişilere karşı öfke, kin,

intikam alma gibi olumsuz duyguları bırakması ve bu kişilere karşı olumlu duygular geliştirmesi sürecidir. Bu yönüyle bağışlama, sadece kişisel bir duygu durumu değil; aynı zamanda sosyal ilişkileri iyileştiren, empatiyi ve anlayışı pekiştiren bir prososyal davranış örneğidir. Bağışlayıcı bireyler, sosyal çatışmaları daha yapıcı biçimde ele alma eğilimindedir ve affetme davranışı sayesinde hem bireysel ruh sağlığına hem de sosyal uyuma katkı sağlarlar (Karaca, 2025).

Prososyal davranışların özünde başkalarının iyilik hâlini gözetme ve toplumsal uyumu destekleme amacı yer alırken, bağışlama bu amaca hizmet eden en önemli içsel süreçlerden biridir. Kişinin bağışlamayı tercih etmesi, karşısındaki kişiye duyduğu empati ve anlayışla doğrudan ilişkilidir. Araştırmalar, bağışlama eğiliminde olan bireylerin empati düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve duygusal zekâ açısından daha olgun bir yapıya sahip olduklarını ortaya koymuştur (McCullough, 2001). Bu kişiler sosyal ilişkilerde daha az çatışma yaşamakta ve daha güçlü sosyal bağlar kurabilmektedir. Bağışlama, bireyde yalnızca olumsuz duyguları azaltmakla kalmaz; aynı zamanda pozitif duyguların gelişimini de destekleyerek iyilik, şefkat ve hoşgörü gibi değerlerin içselleştirilmesine katkı sağlar. Bu süreç, kişinin sadece bireysel anlamda rahatlamasına değil, aynı zamanda karşısındaki kişiyle olan ilişkisinin onarılmasına ve yeniden güven inşa edilmesine olanak tanır. Bu nedenle bağışlama, bireyin sosyal çevresiyle daha uyumlu ve sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olan temel bir prososyal beceri olarak değerlendirilmektedir (Çoklar & Dönmez, 2014).

1.2.1.5. Paylaşma

Paylaşma, bireyin sahip olduğu maddi ya da manevi değerleri başkalarının yararına gönüllü olarak sunması şeklinde tanımlanır ve prososyal davranışların en erken gözlemlenen ve en yaygın biçimlerinden biridir. Çocukluk döneminden itibaren gelişen paylaşma davranışı, bireyin başkalarının ihtiyaçlarını fark etmesi, empati kurması ve bu doğrultuda kendi kaynaklarını ya da imkanlarını başkalarıyla bölüşme eğilimi göstermesiyle ortaya çıkar. Paylaşma, sadece maddi varlıklarla sınırlı kalmaz; zaman, dikkat, bilgi ve duygular gibi soyut unsurların da başkalarıyla karşılıksız olarak paylaşılması bu davranışın kapsamına girer (Grusec, 1991).

Paylaşma davranışı, bireyin sosyal ilişkilerinde güven, yakınlık ve karşılıklı bağlılık duygularını artırır. Bu nedenle, paylaşma bireylerarası olumlu ilişkilerin temel taşlarından biridir. Özellikle okul öncesi ve ilköğretim dönemindeki çocukların paylaşma eğilimleri, onların sosyal kabul düzeyleriyle doğrudan ilişkilidir (Yavuzer, 2021; Arslan, 2016). Araştırmalar, paylaşma davranışının gelişiminde empati becerileri, ailedeki model davranışlar ve sosyal

öğrenme süreçlerinin etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Paylaşan bireyler, sadece kendi iyi oluşlarını değil, çevrelerindeki bireylerin de refahını önemsediklerini göstererek prososyal kişilik özellikleri sergilerler (Steinbeis, 2018). Nitekim bu paylaşma özelliği, prososyallığın hem bilişsel hem de duygusal boyutlarını içinde barındıran çok boyutlu bir sosyal beceridir. Toplumsal dayanışmanın ve iş birliğinin güçlenmesine katkı sağlayan bu davranış, bireylerin sadece kendi çıkarlarını değil, toplumun genel yararını da gözettiğinin bir göstergesidir. Paylaşma alışkanlığına sahip bireyler, sosyal ortamlarda daha çok kabul görür ve daha güçlü ilişkiler kurabilirler. Bu nedenle, paylaşma davranışının küçük yaşlardan itibaren desteklenmesi, empati ve sosyal sorumluluk duygularının gelişimi açısından büyük önem taşır (Bağcı & Samur, 2016).

1.2.1.6. Toplumsal sorumluluk

Prososyallık ve toplumsal sorumluluk kavramları, bireyin toplumla olan ilişkisini düzenleyen ve sosyal uyumun sağlanmasına katkıda bulunan önemli değerlerdir. Prososyallık, bireyin başkalarının iyilik hâlini gözetken, gönüllü olarak yardım eden, paylaşan ve iş birliği yapan davranışlarını kapsayan çok boyutlu bir sosyal eğilimdir. Bu davranış biçimi, bireyin yalnızca bireysel düzeyde olumlu sosyal ilişkiler geliştirmesine değil, aynı zamanda toplumun genel refahına katkıda bulunmasına da olanak tanır. Bu yönüyle prososyallık, bireyin empati, sorumluluk ve etik duyarlılık gibi değerlerle donanmış bir toplumsal aktör olarak hareket etmesini sağlar (Eisenberg & Miller, 1987).

Toplumsal sorumluluk, bireyin içinde yaşadığı toplumun ihtiyaçlarını fark etmesi ve bu ihtiyaçlara duyarlı biçimde katkı sunmasıdır. Toplumsal sorumluluk duygusu gelişmiş bireyler; çevreyi koruma, sosyal adaleti destekleme, gönüllü çalışmalar yürütme ve insan haklarına saygı gösterme gibi davranışlarda bulunurlar. Bu bireyler, yalnızca kendi yararlarını değil, toplumun ortak iyiliğini de düşünerek hareket ederler. Bu bakımdan toplumsal sorumluluk, bireylerin vatandaşlık bilinci kazanmasını ve toplumla güçlü bir aidiyet bağı kurmasını sağlar (Aydın, 2016).

Prososyallık ve toplumsal sorumluluk arasındaki ilişki, bu iki kavramın ortak değerler etrafında şekilleniyor olmasından kaynaklanır. Her ikisi de bireyin ötekiyle kurduğu etik, duygusal ve sosyal bağın güçlenmesine hizmet eder. Prososyal bireyler, toplumsal sorumluluk bilinciyle hareket ettiklerinde yalnızca bireysel ilişkilerde değil, daha geniş sosyal bağlamlarda da olumlu katkılar sunarlar. Örneğin, gönüllülük faaliyetlerine katılım, çevresel farkındalık geliştirme ya da toplumsal eşitsizliklere karşı duyarlılık gösterme gibi davranışlar, prososyallıkla beslenen toplumsal sorumluluk anlayışının somut örnekleridir. Bu nedenle

eğitim sistemlerinde ve sosyal gelişim programlarında hem prososyalliğin hem de toplumsal sorumluluk bilincinin erken yaşlardan itibaren geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Penner vd., 2005; Yavuzer, 2021).

1.2.2. Prosoşyal Davranış Açıklayıcı Kuramlar

Prosoşyal davranışları açıklayıcı kuramlar incelendiğinde alanyazında çeşitli yaklaşımların varlığı dikkat çekmektedir. Ancak bu araştırma kapsamında yalnızca “psikoanalitik kuram”, “sosyal öğrenme ve sosyal bilişsel öğrenme kuramları” ve “bilişsel gelişim kuramı” gibi temel kuramlar çerçevesinde prosoşyal davranışla olan ilişkileri açıklanmıştır.

1.2.2.1. Psikoanalitik kuram

Psikoanalitik kurama göre kişilik üç temel yapıdan oluşur: id, ego ve süperegö. Bu yapılar içinde en eski ve en ilkel olanı “id”dir. İd, doğuştan gelen ve mantıksal olmayan içgüdüsel dürtülerden (özellikle saldırganlık ve cinsel arzular) oluşur. İdin temel işlevi, bu dürtüleri tatmin ederek organizmayı korumaktır. Kişiliğin mantıklı ve gerçekçi yönü olan “ego”, gelişimin erken dönemlerinde ortaya çıkar. Ego, id ile dış dünya arasında aracılık yapmaktadır. Gerçeklikle başa çıkarken bireyi tehlikelerden korur ve idin yarattığı gerilimlere toplumsal olarak kabul gören çözümler üretmeye çalışmaktadır. Aynı zamanda ego; düşünme, algılama, öğrenme, hatırlama ve akıl yürütme gibi bilişsel işlevleri de yönetmektedir (McLeod, 2016).

Prosoşyal davranışların anlaşılmasında en belirleyici yapı ise “süperegö”dur. Ahlaki değerlerin içsel temsilcisi olan süperegö, beş-altı yaşlarında gelişmeye başlar. Çocuk, bu süreçte ebeveynlerini ya da diğer rol modellerini örnek alarak onların davranış kalıplarını, kişilik özelliklerini, ahlaki değerlerini, yasaklarını ve ideallerini içselleştirir. Süperegö, bireyin vicdanını oluşturarak davranışlarını yargılar ve yönlendirir. Suçluluk duygusu aracılığıyla uygunsuz davranışları cezalandırır ve içgüdüsel dürtüleri baskılayarak ahlaki sınırlar çizer (Tınmaz-Karaçay & Özsoy, 2024).

Psikoanalitik kuram, utanç ve suçluluk gibi duyguların gelişimi ve ahlaki yasakların içselleştirilmesi konusunda zengin bir kuramsal temel sunmaktadır. Aynı zamanda bu kuram, davranış bilimcilerin prosoşyal yönelimlerin kökenlerini, gelişim süreçlerini ve değişim dinamiklerini anlamalarına katkı sağlamakla birlikte açıklamalarına yardımcı olmuştur. Erken çocukluk dönemindeki eğitim ve deneyimlerin ise bu hususta, bireyin gelecekteki davranışları üzerinde kalıcı etkiler bırakabileceği bilinmektedir (Yu, 2025).

1.2.2.2. Sosyal öğrenme ve sosyal bilişsel öğrenme kuramları

Bireyin davranışlarının oluşumunda, içinde bulunduğu sosyal çevre önemli ve aktif bir rol oynamaktadır. Aile, arkadaş grubu, okul ortamı gibi sosyal bağlamlar, bireyin davranışsal eğilimlerinin yönünü belirlemede güçlü etkiler yaratabilir. Bununla birlikte, bireyin kendi yaşamı boyunca kazandığı bireysel deneyimler de davranışların şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Bu çerçevede, birey sadece dışsal etkenlere tepki veren pasif bir varlık değil; aynı zamanda çevresel uyarıcılara verdiği tepkileri kendi içsel süreçleri aracılığıyla değerlendiren, yorumlayan ve düzenleyen aktif bir katılımcı olarak görülmektedir (Bandura, 2001).

Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı, bireyin içsel denetim mekanizmalarının önemini vurgular. Birey, kendi arzuları ile toplumun beklentileri arasında denge kurarak davranışlarını yönlendirir. Bu süreçte öz düzenleme (self-regulation) ve öz yargılama (self-evaluation) gibi bilişsel beceriler önemli hale gelir. Birey, davranışlarının toplumsal normlara uygunluğunu değerlendirir ve bu değerlendirme doğrultusunda kendi davranışlarını biçimlendirir. Psikoanalitik kuramın bilinçdışı güdüler, içgüdüsel dürtüleri ve erken yaşantıların bireyin davranışları üzerindeki etkisini ön plana çıkaran yaklaşımına karşılık; sosyal öğrenme kuramı, gözlenebilir davranışların öğrenilmesi ve geliştirilmesine odaklanır. Bu kuram, insan davranışlarının çoğunun –özellikle prososyal ya da ahlaki nitelik taşıyanların– çevresel pekiştirmeler (ödülleri ve cezaları), model alma ve gözlemsel öğrenme gibi süreçler yoluyla kazanıldığını savunur. Geleneksel sosyal öğrenme kuramına göre, bireyin sosyal ortamdaki diğer kişilerle etkileşim içinde geliştirdiği öğrenme deneyimleri, korku, saldırganlık, sosyal uyum ve beceri gibi çok çeşitli davranış biçimlerinin kazanımında belirleyicidir (Eisenberg & Mussen, 1989). Bu bakış açısına göre, prososyal davranışlar öncelikle doğrudan pekiştirmeler yoluyla şekillenir. Ahlaki davranışlar ise ebeveynler, öğretmenler ve diğer sosyal modeller tarafından bireye telkin edilen değerler, erdemler ve alışkanlıklar aracılığıyla kazanılır. Hartshorne ve arkadaşlarının (1928) erken dönem çalışmaları da, ahlaki karakterin büyük ölçüde çevresel etkiler ve davranışsal pekiştirmeler aracılığıyla öğrenildiğini ortaya koymuştur.

Modern sosyal bilişsel kuram ise sadece dışsal pekiştirmelere odaklanmakla kalmaz; aynı zamanda bireyin davranışlarını kendi içselleştirdiği ahlaki kurallara ve standartlara göre düzenleme kapasitesine de dikkat çeker. Bu bağlamda, öz düzenleme, gözlemsel öğrenme, bilişsel temsiller ve içselleştirilmiş normlara uygun davranış geliştirme süreçleri, ahlaki gelişimin temel bileşenleri olarak değerlendirilir. Prososyal davranışların gelişimi, bireyin bilişsel kapasitesinin zamanla artması ile sosyal çevrenin sunduğu deneyimlerin etkileşiminin bir ürünü olarak ele alınır (Eisenberg & Mussen, 1989). Bu durumun da neticesinde, sosyal bilişsel kuram, ahlaki ve prososyal davranışların öğrenilmesinde bireyin hem çevresel hem de

bilişsel dinamiklerle etkileşim hâlinde olduğunu savunur. Bu yaklaşım, bireyin sadece dışsal davranış kalıplarını kopyalayan bir gözlemci değil, aynı zamanda bu davranışları zihinsel olarak işleyerek içselleştiren, değerlendiren ve bu doğrultuda eyleme geçen bir özne olduğunu vurgular (O'Brien, 2014).

1.2.2.3. Bilişsel gelişim kuramı

Bilişsel gelişim kuramına göre çocuklar, sadece içgüdüsel dürtülerle yönlendirilen ya da çevresel faktörler tarafından şekillendirilen pasif bireyler olarak değerlendirilmezler. Aksine, çocuklar aktif birer öğrenen olarak görülür; çevresel etkileri yalnızca almaz, aynı zamanda bu çevreye yaratıcı yollarla etki ederler. Her birey, çevresini kendi bilişsel yapıları doğrultusunda algılar, çevreden gelen uyarıların yorumları ve bu uyarıların zihinsel olarak yapılandırılarak anlamlı hale getirir (Eisenberg & Mussen, 1989). Bu süreç, çocuğun sadece öğrenen değil, aynı zamanda öğrendiklerini yapılandıran ve yeniden inşa eden bir birey olduğunu ortaya koyar.

Jean Piaget'nin öncülüğünü yaptığı bilişsel gelişim kuramı, çocukların zihinsel gelişimini evreler hâlinde ele alarak onların zaman içinde daha karmaşık düşünme becerileri kazandığını savunur. Bu yaklaşımda ahlaki gelişim de bilişsel evrelerle paralel olarak ele alınır. Piaget, çocukların ahlaki yargılarının, sosyal etkileşimler yoluyla geliştiğini ve bu gelişimin özellikle akran ilişkilerinde şekillendiğini belirtmiştir. Piaget'ye göre çocuklar önce otoriteye dayalı dışsal kurallara bağlı kalırken, zamanla kuralları tartışabilen, esnek düşünebilen ve başkalarının bakış açısını alabilen bireylere dönüşürler (Koç & Polat-Unutkan, 2017).

Bilişsel gelişim kuramcıları, doğrudan prososyal davranış ya da ahlaki eylemleri yönlendiren dışsal etkilerle değil; daha çok ahlaki yargılardaki gelişimsel değişimlerle ilgilenmektedirler (Eisenberg & Mussen, 1989). Özellikle yaşla birlikte artan akıl yürütme becerileri, empati kurma kapasitesi ve rol alma yetenekleri, bireylerin prososyal davranışları sergileyebilme potansiyelini de artırmaktadır. Bu bağlamda, ahlaki gelişim, sadece davranışsal düzeyde değil; bireyin düşünme biçimi ve olayları değerlendirme yetisi üzerinden de ele alınmaktadır (Yavuzer, 2021).

Lawrence Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramı, bilişsel gelişim kuramının bu yaklaşımını daha da ileriye taşımış ve ahlaki akıl yürütmenin çeşitli evreler boyunca nasıl geliştiğini sistematik bir şekilde açıklamıştır. Kohlberg'e göre bireyler, belirli bir yaşla birlikte yalnızca kurallara uyma eğilimi göstermez; aynı zamanda toplumsal sözleşmeler, evrensel etik ilkeler gibi daha soyut ve evrensel ahlaki değerlere yönelir (Kohlberg, 1984; Akt. Senemoğlu, 2023). Bu süreçte empati, adalet duygusu ve başkasının bakış açısını anlama yeteneği, bireyin

prososyal davranış sergilemesinde belirleyici faktörler haline gelir. Bu bağlamda bilişsel gelişim kuramı, çocuğun zihinsel süreçlerinin sadece bilgi edinme değil; aynı zamanda sosyal dünyayı anlamlandırma, başkalarının duygularını kavrama ve uygun sosyal tepkiler geliştirme açısından da kritik olduğunu savunur. Bu yönüyle prososyal davranışların gelişimi, bireyin zihinsel kapasitesinin gelişimiyle doğrudan ilişkilidir.

1.2.3. Prososyal Davranışları Etkileyen Unsurlar

Prososyal davranış, bireyin başkalarına gönüllü olarak yardım etmesini, destek olmasını, paylaşmasını ve iş birliği yapmasını içeren, toplumsal uyum açısından son derece önemli bir sosyal davranış biçimidir. Bu tür davranışların ortaya çıkmasını etkileyen pek çok bireysel ve çevresel unsur bulunmaktadır. İlk olarak aile yapısı ve ebeveyn tutumları, prososyal davranışların gelişiminde kritik bir rol oynar. Özellikle demokratik ve destekleyici bir aile ortamı, çocukların empati kurma, başkalarının ihtiyaçlarını fark etme ve yardım etme eğilimlerini artırmaktadır. Aile içindeki modelleme, yani çocukların ebeveynlerinin yardımseverlik, paylaşım gibi davranışlarını gözlemlemesi ve taklit etmesi, prososyal eğilimlerin gelişmesine katkı sağlar (Yavuzer, 2021).

Empati düzeyi, prososyal davranış üzerinde belirleyici bir etkidir. Başkalarının duygularını anlayabilme ve onların içinde bulunduğu durumu içselleştirebilme yetisi arttıkça, yardım etme ve destek sunma ihtimali de yükselmektedir. Empati, özellikle erken çocukluk döneminde gelişmeye başlar ve sosyal etkileşimlerle pekiştirilir (Kağıtçıbaşı, 2010). Bilişsel gelişim düzeyi de prososyallığı etkileyen önemli bir unsurdur. Çocukların akıl yürütme, perspektif alma ve toplumsal kuralları kavrama becerileri arttıkça, sosyal olarak kabul edilen davranışları sergilemeleri de kolaylaşır. Piaget ve Kohlberg'in kuramları bu gelişimi aşamalı olarak açıklar ve özellikle ahlaki düşünce yapısının olgunlaşmasının, prososyal davranışlara zemin hazırladığını belirtir (Senemoğlu, 2023).

Kültürel değerler ve toplumsal normlar, bireyin davranışlarını şekillendirmede güçlü bir etkidir. Toplumların iş birliğine, yardımlaşmaya ya da bireyselliğe verdiği önem, bireylerin prososyal davranış düzeylerini etkileyebilir. Örneğin, kolektivist kültürlerde bireyler arasında karşılıklı yardımlaşma ve grup yararına davranışlar daha sık gözlemlenirken; bireyci kültürlerde daha çok kişisel sorumluluk ve özgürlük vurgusu görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Eğitim ortamı ve öğretmen tutumları, çocukların ve gençlerin sosyal gelişimini desteklemede önemli bir rol oynar. Okullarda uygulanan sosyal-duygusal öğrenme programları, akran ilişkilerinin niteliği ve öğretmenlerin empatik, adil tutumları, prososyal davranışların gelişmesini teşvik edici niteliktedir (Arslan, 2021). Bu husustaki son unsur olarak, medya ve

dijital içerikler de bireyin prososyal davranışlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebildiği söylenebilir. Çünkü şiddet içermeyen, iş birliği ve yardımlaşmayı teşvik eden medya içerikleri, özellikle çocuklar üzerinde olumlu modeller oluşturarak prososyal eğilimleri artırabilme potansiyeline sahiptir. Ancak aşırı bireysellik ya da rekabet temelli içerikler bu eğilimi azaltabilir (Demir & Kürüm, 2020).

1.2.4. Spor ve Prososyallik İlişkisi

Spor ve prososyal davranış arasındaki ilişki, son yıllarda hem eğitim hem de psikoloji alanında yoğun biçimde araştırılan bir konudur. Sporun birey üzerindeki fiziksel etkilerinin ötesinde, sosyal-duygusal gelişime katkıları ve özellikle prososyal davranışları teşvik edici rolü giderek daha fazla dikkat çekmektedir (Sarıtış & Gürpınar, 2022). Çünkü prososyal davranış, başkalarına yardım etmeyi, paylaşmayı, iş birliği yapmayı, empati göstermeyi ve sosyal kurallara uygun şekilde hareket etmeyi kapsar. Spor ise bireylerin özellikle grup ortamında etkileşim kurdukları, rekabet ettikleri ve aynı zamanda birlikte çalıştıkları bir sosyal deneyim alanı olarak görülür. Bu bağlamda spor, bireylerde prososyal davranışların gelişmesine olanak sağlayabilecek çok yönlü bir ortam sunar (Rutten vd., 2007). Öte yandan takım sporları, bireylerin ortak hedefler doğrultusunda hareket etmelerini gerektirir. Bu süreçte sporcuların birbirlerine güvenmeleri, iletişim kurmaları ve grup yararına hareket etmeleri beklenir. Bu durum, empati kurma, dayanışma ve başkalarının duygularına duyarlılık geliştirme gibi prososyal becerileri destekler. Özellikle genç bireylerde takım ruhu ile birlikte sosyal sorumluluk ve kurallara saygı gibi değerler daha güçlü biçimde içselleştirilebilir (Kavussanu & Stanger, 2017).

Sporun belirli kurallar çerçevesinde yapılan bir etkinlikler bütünü olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu yönüyle; bireylerin adalet, dürüstlük, saygı gibi ahlaki kavramları deneyimlemeleri ve içselleştirmeleri için uygun bir bağlam oluşturur. Fair play (adil oyun) ilkeleri, sporcularda dürüstlük, sorumluluk ve etik davranış bilincini geliştirebilir. Bu tür değerler, prososyal davranışlarla doğrudan ilişkilidir (Shields & Bredemeier, 2009). Bununla birlikte sporcular, özellikle gençler için güçlü rol modeller olabilir. Takım arkadaşları, antrenörler ya da tanınmış profesyonel sporcular, sergiledikleri davranışlarla izleyenlere örnek olabilirler. Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre bireyler, başkalarının davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler. Bu doğrultuda spor ortamında gözlemlenen yardımlaşma, destek, fedakârlık gibi davranışlar, bireylerin kendi prososyal davranışlarını şekillendirmesinde etkili olabilir (Bandura, 2001). Ancak spora katılımın her zaman otomatik olarak prososyal davranışı artırmadığını da belirtmek gerekir. Araştırmalar, bireyin spor deneyiminin yapıcı mı yoksa

yıkıcı mı olduğunu belirleyen en önemli unsurun, spor ortamının sosyal ve duygusal iklimi olduğunu göstermektedir. Rekabetin aşırı vurgulandığı, saldırganlığın ödüllendirildiği veya antrenörlerin baskıcı tutumlar sergilediği ortamlarda antisosyal davranışlar da artabilir. Bu nedenle, sporun prososyal etkisi nasıl uygulandığına bağlıdır (Danioni, Barni & Rosnati, 2017).

1.3. KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL

Koşulsuz kendini kabul, bireyin kendi değerini herhangi bir dış koşula, başarıya ya da başkalarının onayına bağlamaksızın kabul etmesi ve kendisiyle barışık bir yaşam sürmesi anlamına gelir (Neff, 2003). Bu kavram, bireyin özsaygı, benlik algısı, psikolojik dayanıklılık ve duygusal iyi oluş düzeyiyle doğrudan ilişkili olup, psikolojik sağlığın önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Koşulsuz kendini kabul, özellikle bilişsel-davranışçı terapiler ve hümanistik yaklaşımlar çerçevesinde geliştirilen çağdaş psikoterapi tekniklerinde temel bir yapı taşıdır (Ellis, 2003).

Koşulsuz kendini kabul, bireyin tüm olumlu ve olumsuz özelliklerini, başarılarını ya da hatalarını ayırm yapmaksızın kabul etmesi ve kendisini değerli bir insan olarak görmeye devam etmesi anlamına gelir. Bu kabul hali, bireyin kendisiyle olan ilişkisinde koşul koymamasını; sevgi, şefkat ve anlayışı esas almasını içerir (Chamberlain & Haaga, 2001). Koşulsuz kendini kabulün temelinde yargısızlık, içtenlik ve değer odaklı bir öz-farkındalık vardır.

Temel özellikleri ise şunlardır:

- Koşula Bağlı Olmayan Öz-Değer: Birey, performansı ya da sosyal statüsü ne olursa olsun, değerli ve saygıya layık olduğunu hisseder.
- Kusurlarla Barışıklık: İnsan olmanın doğal bir parçası olarak hata yapmayı, eksikliklere sahip olmayı kabul eder.
- Duygusal Denge: Başarısızlık veya eleştiri durumlarında kendini küçümsemek yerine, duygularını yönetme ve gerçekçi değerlendirme becerisine sahiptir.

Koşulsuz kendini kabulün gelişiminde en önemli kuramsal katkılardan biri, Albert Ellis'in kurucusu olduğu Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (REBT) yaklaşımına aittir. Ellis (2003), bireyin psikolojik rahatsızlıklarının büyük ölçüde irrasyonel inançlara dayanarak kendini koşullu olarak kabul etmesinden kaynaklandığını savunur. REBT'ye göre birey, “*ancak başarılı olursam değerliyim*” ya da “*başkaları beni onaylarsa kendimi sevebilirim*” gibi işlevsiz inançlarla kendi değerini sürekli dış koşullara bağlar. Koşulsuz kendini kabul, bu tür irrasyonel inançların yerine “*Ben bir insan olarak her koşulda değerliyim*” şeklindeki rasyonel inancı koyar. Bununla birlikte Carl Rogers'ın geliştirdiği hümanistik psikoloji kuramında da kendini

koşulsuz kabullenmeye benzer bir anlayış vardır. Rogers, bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesinin, sağlıklı kişilik gelişimi için temel bir koşul olduğunu belirtmiştir. Koşulsuz pozitif kabul, terapistin danışanı koşulsuzca kabul etmesi anlamına gelirken, bu yaklaşım danışanın da zamanla kendini koşulsuz kabul etmesini kolaylaştırır (Rogers, 1951). Kendini koşulsuz kabul konusunda akla gelen ilk kuramlardan birisi Kristin Neff'in öz-şefkat kuramıdır. Kurma içerisinde bahsi geçen "öz-şefkat", kendine karşı nazik olma, ortak insanlık deneyimi ve farkındalık bileşenlerinden oluşur. Öz-şefkatli bireyler, zorluklar karşısında kendilerine yıkıcı biçimde yüklenmek yerine anlayış gösterirler ve bu yaklaşım, koşulsuz kendini kabulün modern bir yorumu olarak değerlendirilebilir (Neff, 2003).

1.3.1. Kendini Koşulsuz Kabul ile İlişkili Kuramsal Yaklaşımlar

Araştırma kapsamında kendini koşulsuz kabul ile ilişkili kuramsal yaklaşımlardan bazıları dikkate alınarak açıklanmıştır. Bunlar; "İnsancıl Yaklaşım", "Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi" ve "Kabul ve Kararlılık Terapisi".

1.3.1.1. İnsancıl yaklaşım

İnsancıl yaklaşım, bireyin içsel dünyasını, öznel deneyimlerini ve doğuştan getirdiği potansiyellerini anlamaya odaklanan, insan merkezli bir psikolojik yaklaşımdır. Carl Rogers ve Abraham Maslow gibi düşünürlerin öncülüğünü yaptığı bu yaklaşım, bireyin olumlu doğasına, gelişme potansiyeline ve kendini gerçekleştirme eğilimine vurgu yapar (Smith vd., 2012).

İnsancıl psikolojiye göre birey, yalnızca dış koşullardan değil, içsel motivasyonlardan ve anlam arayışından beslenerek gelişir. Bu bağlamda, "benlik" ve "kendini koşulsuz kabul" kavramları yaklaşımın merkezinde yer alır. İnsancıl yaklaşıma göre benlik, bireyin öznel yaşantılarına, kendisiyle ilgili algılarına, düşüncelerine ve değerlerine dayalı olarak inşa ettiği psikolojik bir yapıdır (Topses, 2013a). Bu yapı, bireyin "kim olduğu" ve "kim olmak istediğine" dair sahip olduğu farkındalık düzeyi ile yakından ilişkilidir. Smith ve arkadaşları (2012), benliğin bireyin algı ve değerleri doğrultusunda şekillendiğini ve "olması gereken benlik" (ideal self) ile "gerçek benlik" (actual self) arasındaki tutarlılığın bireyin psikolojik sağlığı açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Franzoi'nin benliğe yönelik görüşü, bireyin sosyalleşme süreci ve çevresel etkileşimleri ile benliğini geliştirdiği yönündedir. Yani, birey benliğini sadece bireysel deneyimlerle değil, aynı zamanda sosyal bağlam içinde, başkalarıyla kurduğu ilişkiler aracılığıyla da inşa eder. Bu yaklaşım Sümer (1999) tarafından da desteklenmiştir; Sümer'e (1999) göre benlik, sosyal etkileşimler sonucunda gelişen bir yapıdır (Akt. Özen, 2014). Özen (2014), bireyin kendini

nasıl algıladığı ve bu algının farkında olma düzeyinin, benlik kavramının temel öğelerini oluşturduğunu ifade etmektedir.

1.3.1.2. Akılcı duygusal davranışçı terapi

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT), 1955 yılında Amerikalı klinik psikolog Albert Ellis tarafından geliştirilmiştir. Psikanalitik temelli bir eğitim almış olan Ellis, bu yaklaşımı uyguladığı klinik çalışmalarda beklediği düzeyde verim elde edememesi üzerine farklı terapi yöntemlerini incelemeye yönelmiştir (Dryden, 2005). Edindiği deneyimler sonucunda, bilişsel süreçlerin insan davranışları üzerindeki etkisine odaklanan bir kuramsal çerçeve geliştirerek ADDT'nin temellerini atmıştır. Ellis'in kuramı, Stoacı felsefeden özellikle Epiktetos ve Marcus Aurelius gibi düşünürlerin yanı sıra, modern dönem filozoflarından Bertrand Russell'ın bireyin düşünce yapısının duygusal deneyimler üzerindeki etkisine dair görüşlerinden etkilenmiştir (Neenan & Dryden, 2004). Ayrıca, davranışçı psikoloji alanında öncü olan John B. Watson ve Mary Cover Jones'un çalışmalarından da yararlanmıştır.

Kuram, başlangıçta “Akılcı Terapi” (Rational Therapy) olarak adlandırılmıştır. Ancak Ellis, zamanla duyguların terapi sürecindeki önemini daha açık biçimde vurgulamak amacıyla 1961 yılında yaklaşımın adını “Akılcı Duygusal Terapi” (Rational Emotive Therapy) olarak değiştirmiştir. Duyguların yanı sıra davranışların da tedavi sürecindeki etkisini yansıtmak amacıyla, 1993 yılında yaklaşımın ismi günümüzdeki hâline, yani “Akılcı Duygusal Davranış Terapisi”ne dönüştürülmüştür (Ellis, 1994). Bu kuramsal yaklaşım, bireylerin irrasyonel inançlarını tanıyarak değiştirmelerine yardımcı olmayı, böylece daha işlevsel düşünce kalıpları ve sağlıklı davranış biçimleri geliştirmelerini hedeflemektedir (Dryden, 2005).

Albert Ellis'e göre birey, bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde değişim gösterdiğinde, bu dönüşümler yalnızca bireyin içsel süreçleriyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda yaşamında daha geniş kapsamlı değişimleri de tetikler (Doğan, 2016). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'nin (ADDT) temelini oluşturan A-B-C modeli, bireyin yaşadığı olaydan çok, bu olayı nasıl algıladığına ve yorumladığına odaklanmaktadır. Bu modelde, “A” (Activating Event) bireyin maruz kaldığı tetikleyici bir durum ya da olay olarak tanımlanırken, “B” (Beliefs) bireyin bu duruma ilişkin inançlarını, “C” (Consequences) ise bireyin bu inançlar doğrultusunda yaşadığı duygusal sonuçları ya da verdiği tepkileri temsil etmektedir.

ADDT'ye göre, terapötik sürecin etkinliğini artıran önemli unsurlardan biri de bireyin koşulsuz kendini kabul becerisini geliştirmesidir. Bu kavram, bireyin hatalarına ve yetersizliklerine rağmen kendisini olduğu gibi kabul etmesini ifade eder ve duygusal düzenleme teknikleri arasında merkezi bir yer tutar. Terapist, bu bağlamda danışana koşulsuz kendini

kabulün önemi üzerine bilgilendirme yapar ve bu tutumun içselleştirilmesini teşvik eder (Doğan, 2016). Bu yaklaşım, bireyin irrasyonel inançlarını sorgulamasına ve daha işlevsel düşünce biçimleri geliştirmesine olanak tanır.

1.3.1.3. Bireysel psikoloji etkileşimi

İnsanların doğuştan gelen sosyal ilgi kapasitesine sahip oldukları ve yaşam boyu aşağılık duygularını aşmak için içsel bir motivasyonla çaba gösterdikleri temel varsayımı, Alfred Adler'in geliştirdiği Birey Psikolojisi yaklaşımının merkezinde yer almaktadır (Corey, 2008). Adler, bireyin yalnızca biyolojik bir varlık olmadığını, aynı zamanda içinde bulunduğu toplumsal ve kültürel bağlamla şekillenen bir birey olduğunu öne sürer. Bu yönüyle Adler'in yaklaşımı, klasik psikanalitik kuramdan ayrılmaktadır. Psikanalitik yaklaşımda, bireyin gerçeklikle yüzleşememesi durumunda ego savunma mekanizmalarının devreye girerek psikolojik dengeyi koruduğu kabul edilirken (Topses, 2013b), Adler, bireyin bilinçli yaşam seçimlerine ve sosyal ilgisine dikkat çekmiştir (Corey, 2008).

Adler'e göre birey, doğduğu sosyal yapının ve içinde büyüdüğü ailenin bir parçası olarak, kendi varlığını toplumsal ilişkiler üzerinden tanımlar. Doğuştan gelen sosyal ilgi, bireyin toplumsal bağ kurma, birlikte yaşama ve iş birliği yapma kapasitesini ifade eder (Corey, 2008). İnsan, bilinçli seçimlerde bulunabilen, yaratıcı ve özgün bir varlık olarak sosyal yapının bütüncül bir parçası olarak gelişir. Bu gelişim sürecinde, bireyin doğum sırası, ebeveyn tutumları ve erken çocukluk dönemine ait anıları, beş yaşına kadar bireyin benlik algısının ve yaşam tarzının şekillenmesinde belirleyici rol oynar (Corey, 2008).

Ruhsal problemlerin temelinde ise bireyin sosyal çevresiyle olan karşılaştırmaları yatmaktadır. Anne-babanın çocuğu kardeşleriyle ya da diğer sosyal çevre bireyleriyle kıyaslaması, bireyin öz değerlendirmesini ve kendilik algısını doğrudan etkilemektedir (Çağlar, 2020; Kişi, 2019). Doğum sırası, ebeveynlerden alınan geri bildirimler ve bireyin sosyal kabul görüp görmemesi, bu algının şekillenmesinde belirleyici olmaktadır. Adler'e göre, insan yaşamı boyunca bazı temel görevlerle karşı karşıyadır: arkadaşlık kurabilme, yakın ilişkiler geliştirme, topluma katkı sunma, kendisiyle sağlıklı bir ilişki kurma ve yaşamına anlam katma gibi yaşamsal işlevler, bireyin psikolojik bütünlüğü açısından önem taşımaktadır (Turgut & Yücel, 2020). Bu görevlerden birinin yerine getirilememesi, ruhsal sağlığın bozulması için yeterli bir neden olarak değerlendirilmektedir (Kişi, 2019). Adler'in yaklaşımında vurgulanan sosyal ilgi, aidiyet ihtiyacı ve kendilik gelişimi, bireyin kendini koşulsuz kabul etmesi gerekliliğini açık biçimde ortaya koymaktadır. Özellikle pandemi sonrasında dijital platformların kullanımındaki artış ve sosyal medyada yapılan yoğun sosyal karşılaştırmalar, Adlerci perspektiften

değerlendirildiğinde, bireyin ruh sağlığı açısından yeni risk alanlarını gündeme getirmektedir. Bu bağlamda, koşulsuz kendini kabulün ve sağlıklı sosyal ilişkilerin önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır.

1.3.2. Kendini Koşulsuz Kabulü Etkileyen Unsurlar

Kendini koşulsuz kabul, bireyin tüm olumlu ve olumsuz özellikleriyle, başarılarıyla ve hatalarıyla kendisini olduğu gibi kabul etmesidir (Ellis, 2001). Bu kabul, bireyin psikolojik dayanıklılığını, özsaygısını ve yaşam doyumunu büyük ölçüde etkiler. Kendini koşulsuz kabul edebilen bireyler, eleştiriler karşısında yıkılmaz, başarısızlıkları kişisel bir eksiklik olarak görmez ve kendilerine karşı daha anlayışlı davranırlar. Ancak bu duruma ulaşmak kolay değildir ve birçok içsel ve dışsal unsur şekillenir (Demircioğlu & Arıcıoğlu, 2024). Bu hususta ilk olarak aile önem arz etmektedir. Çünkü bireyin erken çocukluk döneminde ailesinden aldığı koşulsuz sevgi, kendini koşulsuz kabulünün temelini oluşturur. Özellikle ebeveynlerin çocuklarına değerli olduklarını, sadece başarıları veya uygun davranışları için değil, sırf var oldukları için sevdiklerini hissettirmeleri bu gelişim açısından kritik öneme sahiptir. Ebeveynlerin eleştirel, reddedici ya da aşırı denetleyici tutumları ise bireyin öz-değer algısının dış koşullara bağlı olarak şekillenmesine neden olur (Rogers, 1951).

Kendini koşulsuz kabul etmenin çevresel etkileyicileri olduğu gibi içsel unsurları da mecuttur. Bunlardan birisi olan öz-şefkat, bireyin başarısızlık veya zorlayıcı durumlar karşısında kendisine yargılayıcı değil, anlayışlı ve destekleyici yaklaşmasıdır. Kristin Neff (2003), öz-şefkatin yüksek olduğu bireylerin kendilerini daha kolay kabullendiklerini belirtmiştir. Bilinçli farkındalık da bireyin mevcut duygu ve düşüncelerini yargılamadan kabul etmesine yardımcı olur; bu da öz-kabul düzeyini artırır (Germer & Neff, 2013). Öte yandan bahsi geçen bu unsurların kişilik özelliği ile de ilişkisi vardır. Araştırmalar, yüksek öz-farkındalık, düşük nevrotiklik, yüksek içsel motivasyon ve duygusal denge gibi kişilik özelliklerinin kendini koşulsuz kabulü kolaylaştırdığını göstermektedir. Ayrıca, bireyin kendi sınırlarını tanıması, zayıf yönleriyle yüzleşebilme kapasitesi ve kendine karşı dürüst olması da bu süreci destekler (Deci & Ryan, 2000; Popov, 2019).

Kişinin kendi benliği özelinde bahsedilen tüm unsurlar arasında özellikle travmatik/psikolojik bozukluklar da yer almaktadır. Çünkü geçmişte yaşanmış olan travmalar, istismar, ihmal ya da duygusal yoksunluk gibi deneyimler, bireyin kendini değersiz, kusurlu veya sevilmeye layık olmayan biri olarak görmesine neden olabilir. Depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklar da bireyin koşulsuz kendini kabulü doğrudan olumsuz etkileyebilir (Hwang, 2020).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde sırasıyla; araştırmanın modeline, evren-örneklem gruplarına, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine ilişkin bir takım bilgilere yer verilerek açıklamalar yapılmıştır.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Üniversite öğrencilerinin ilgili parametrelere ilişkin görüşlerini elde etmek ve bu görüşler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi adına bu yüksek lisans tez çalışmasında “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Bu modelinden yararlanılmasının temel amacı, araştırma kapsamında tespit edilen bir durumu olduğu gibi betimlemek ve bu duruma neden olduğu düşünülen değişkenler ile aralarındaki ilişkinin/ilişkilerin varlığını, varsa ilişkinin etkisini ve derecesini tespit etmektir (Karasar, 2014).

2.2. EVREN-ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 2023-2024 akademik yılının bahar yarıyılında Bayburt ilinde aktif biçimde öğrenimine devam eden ön lisans ve lisans düzeyindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemine ise evrenden kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olan 480 (n) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada bu örneklemin büyüklüğünün yeterliliğini belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) indeksi hesaplanırken, verilerin faktör analizine uygunluğu Bartlett testi ile sınanmıştır. KMO indeksinin ,60 değerinin üzerinde (KMO=,923) olmasıyla örnek büyüklüğünün yeterli olduğu tespit edilmiştir (Akgül, 2003). Bu hesaplamayla birlikte ölçeğe araştırmada, ölçeğin Bartlett Testi sonucunun 9670,815 olduğu ve bu değer istatistiki açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1 ve Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Demografik Özellik	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	235	49,0
	Erkek	245	51,0
İkamet Edilen Yer	Büyükşehir Belediye	170	35,4
	Belediye	126	26,3
	Büyükşehir İlçe Belediye	66	13,8
	İlçe Belediye	62	12,9
	Belde Belediye	9	1,9
	Köy	47	9,8

Algılanan Sosyoekonomik Düzey	Düşük	43	9,0
	Orta	381	79,4
	Yüksek	56	11,7
Eğitim Kademesi	Ön Lisans	186	38,8
	Lisans	294	61,3
Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	172	35,8
	2. Sınıf	126	26,3
	3. Sınıf	112	23,3
	4. Sınıf	70	14,6
Anne Eğitim Kademesi	İlkokul	212	44,2
	Ortaokul	142	29,6
	Lise	77	16,0
	Üniversite	49	10,2
Baba Eğitim Kademesi	İlkokul	129	26,9
	Ortaokul	162	33,8
	Lise	126	26,3
	Üniversite	63	13,1
Spor Yapma Durumu	Evet	296	61,7
	Hayır	184	38,3
	Spor Yapmıyorum	184	38,3
Haftalık Spor Yapma Sıklığı	Haftada 1 Kez	90	18,8
	Haftada 2-3 Kez	125	26,0
	Haftada 4 Kez ve Üzeri	81	16,9
	1 Saatten Az	218	45,4
Günlük Spor Yapma Süresi	1-2 Saat	187	39,0
	3 Saat ve Üzeri	75	15,6
	Spor Yapmıyorum	184	38,3
İlgilenilen Spor Türü	Bireysel Spor	195	40,6
	Takım Sportu	101	21,0
TOPLAM		480	100

Tablo 1’de araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre araştırma grubunda 235 kadın (%49,00) ve 245 (%51,00) erkek öğrenci yer almaktadır. İkamet edilen yere göre 170 (%35,4) kişi Büyükşehir Belediye, 126 (%26,3) kişi Belediye, 66 (%13,8) kişi Büyükşehir İlçe Belediye, 62 (%12,9) İlçe Belediye ve 9 (%1,9) kişi Belde Belediye yerleşkesinde ikamet etmektedir. Katılımcıların ailelerinin sosyoekonomik düzeylerini algılama durumlarına göre 43 (%9,0) kişi düşük düzey, 381 (%79,4) kişi orta düzey ve 56 (%11,7) kişi yüksek düzey olarak algılamaktadır. Eğitim kademesi dikkate alındığında 186 (%38,8) katılımcının ön lisans düzeyinde olduğu 294 (%61,3) katılımcının ise lisans düzeyinde olduğu görülmektedir.

Öğrenim görülen sınıf düzeyine göre 1. Sınıf düzeyinden 172 (%35,8), 2. Sınıf düzeyinden 126 (%26,3), 3. Sınıf düzeyinden 112 (%23,3) ve 4. Sınıf düzeyinden 70 (%14,6) öğrencinin katılım sağladığı görülmektedir. Katılımcıların anne eğitim kademeleri dikkate

alındığında 212'si (%44,2) ilkokul düzeyinde, 142'si (%29,6) ortaokul düzeyinde, 77'si (%16,0) lise düzeyinde ve 49'unun (%10,2) da üniversite düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların babalarının eğitim kademeleri dikkate alındığında ise 129'unun (%26,9) ilkokul düzeyinde, 162'sinin (%33,8) ortaokul düzeyinde, 126'sının (%26,3) lise düzeyinde ve 63'ünün (%13,1) da üniversite düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Spor yapma durumuna bağlı 296'sının (%61,7) aktif olarak spor yaptığı ve 184'ünün (%38,3) aktif olarak spor yapmadığı bilinmektedir. Araştırma grubunun haftalık hangi sıklıkla spor yaptıklarına ilişkin soruya 184'ünün (%38,3) spor yapmıyorum, 90'ının (%18,8) haftada 1 kez, 125'inin (26,0) haftada 2-3 kez ve 81'inin (%16,9) haftada 4 kez ve üzeri yanıtını verdikleri bilinmektedir. Günlük spor yapma süresi incelendiğinde 218'inin (%45,4) 1 saatten az, 187'sinin (%39,0) 1-2 saat aralığında, 75'inin (%15,6) ise 3 saat ve üzeri zaman diliminde spora katılım sağladığı görülmektedir. Son olarak katılımcıların ilgilendikleri spor türü değişkenine yönelik soruya 184 (%38,3) katılımcının spor yapmıyorum, 195 (%40,6) katılımcının bireysel spor, 101'inin (%21,0) takım sporu yanıtı verdiği görülmektedir.

Tablo 2: Araştırma Grubunun Yaş ve Spor Yaşı Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

	n	$\bar{X}$	Medyan	ss.	Basıklık	Çarpıklık	Mini.	Maks.
Yaş	480	20,86	21,00	2,215	0,894	1,015	18,00	28,00
Spor Yaşı	480	5,32	4,00	5,560	0,753	-0,512	0,00	21,00

Tablo 2’de araştırma grubunun yaş ve spor yaşı bilgilerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların yaş ortalaması 20,86 (ss.=2,215) olarak bulunmuşken spor yaşı ortalamaları 5,32 (ss.=5,560) yıl olarak hesaplanmıştır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma dahilinde örneklem grubunda yer alan üniversite öğrencilerine toplam üç farklı form yöneltilmiş ve yanıtlamaları istenmiştir. Verilerin toplanması amacıyla kullanılan bu formlar; Demografik Bilgi Formu, Koşulsuz Kendini Kabul Etme Ölçeği ve Prososyallik Ölçeğidir. Tüm bu formlara ilişkin detaylı bilgilere ve açıklamalara sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

“Demografik Bilgi Formu”, bu araştırmaya özgü araştırmacı ve danışmanı tarafından hazırlanmıştır. Formun araştırmada kullanım amacı üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubunun demografik bilgilerinin belirlenmesidir. Bu form kapsamında üniversite

öğrencilerinin; cinsiyet, yaş, ikamet edilen yer, ailenin algılanan sosyoekonomik düzeyi, eğitim kademeleri, anne ve baba eğitim kademeleri, spor yapma durumu, haftalık spor yapma sıklığı, günlük spor yapma süresi, spor türü ve spor yaşı değişkenlerine yönelik bilgilerinin edilmesi amaçlanmıştır.

2.3.2. Koşulsuz Kendini Kabul Etme Ölçeği

Araştırmada kullanılan ikinci form Chamberlain ve Haagcı (2001) tarafından geliştirilmiş olan “Koşulsuz Kendini Kabul Etme Ölçeğidir”. 19 maddeden oluşan bu form, Albert Ellis’in “Akılcı Duygusal Davranış Kuramı” çerçevesinde temelleri atılarak hazırlanmıştır. Koşulsuz Kendini Kabul Etme Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Kapıkıran ve Kapıkıran (2010) tarafından Türk üniversite öğrencilerine uygun olacak biçimde yapılmıştır. Bu form 7’li Likert tipine göre “1- Hemen her zaman geçersiz” ile “7= Hemen her zaman geçerli” arasında yanıtlanabilen derecelendirilmeye sahip bir ölçektir. Ölçek 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; Koşullu Kendini Kabul ($\alpha=,86$) ve Koşulsuz Kendini Kabul ($\alpha=,79$). Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ise ,802 olarak hesaplanmıştır (Tablo 3). Ölçekten elde edilen puanın yükselmesi kişinin koşulsuz kendini kabul düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir.

Tablo 3: Koşulsuz Kendini Kabul Etme Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Değerleri

Alt Boyut	Madde Sayısı	Cronbach Alfa Katsayısı
Koşulsuz Kendini Kabul	6 madde	,791
Koşullu Kendini Kabul	13 madde	,861
Koşulsuz Kendini Kabul Toplam Puan	19 madde	,802

2.3.3. Prososyallik Ölçeği

Araştırmada kullanılan son veri toplama aracı ise Ayten ve Korkmaz (2019) tarafından geliştirilen “Prososyallik Ölçeği”. Bu ölçek 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; Yardım Etme ($\alpha=,90$), Hayırseverlik ($\alpha=,89$), Fedakârlık ($\alpha=,70$), Bağışlama ($\alpha=,69$) ve Affetme ($\alpha=,80$). Bu form 7’li Likert tipine göre “1-Bana hiç uygun değil” ile “7=Bana çok uygun” arasında yanıtlanabilen derecelendirilmeye sahip bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ise ,902 olarak hesaplanmıştır (Tablo 4). Ölçekten elde edilen puanın yükselmesi prososyal davranışların da arttığı anlamına gelmektedir.

Tablo 4: Prososyallik Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlilik Değerleri

Alt Boyut	Madde Sayısı	Cronbach Alfa Katsayısı
Yardım Etme	6 madde	,907
Hayırseverlik	6 madde	,891
Fedakarlık	3 madde	,707
Bağışlama	4 madde	,694
Affetme	3 madde	,804
Prososyallik Toplam Puanı	22 madde	,902

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analiz sürecinde SPSS (26. v.) paket programından yararlanılmıştır. İlk olarak tanımlayıcı istatistikler tamamlanarak tüm parametrelerin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler gibi değerleri hesaplanmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin ise ilgili değer aralıklarda olması neticesinde parametrik test kullanımına karar verilmiştir. Fark testlerinden ikili grupların ortalama/toplam puanlarının karşılaştırılması adına bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Üç ve daha fazla gruptan oluşan her bir demografik değişkene ait gruplarının sınanması adına tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) faydalanılmıştır. Ardından tüm parametreler arasında ilişki olup olmadığını ve ilişki varsa yönünü-düzeyini tespit etmek adına pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm bu testlerde anlamlılık düzeyi “ $p<0,05$ ” olarak belirlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırma kapsamında toplanan ham verilerin istatistiki analiz sürecinin ardından elde edilen bulgular, bu bölümde tablolarla sunulmuştur.

Tablo 5: Alt Boyutlara İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	n	$\bar{X}$	Medyan	ss.	Basıklık	Çarpıklık	Mini.	Maks.
Koşulsuz Kendini Kabul	480	4,77	4,91	1,391	-0,541	-0,068	1,00	7,00
Koşullu Kendini Kabul	480	4,54	4,53	1,248	-0,252	-0,137	1,00	7,00
Koşulsuz Kendini Kabul Toplam	480	73,58	73,00	12,154	0,361	-0,067	43,00	116,00
Yardım Etme	480	5,86	6,50	1,436	-1,546	1,962	1,00	7,00
Hayırseverlik	480	4,03	4,00	1,750	0,179	-1,050	1,00	7,00
Fedakarlık	480	4,58	4,66	1,679	-0,308	-0,806	1,00	7,00
Bağışlama	480	4,64	4,75	1,578	-0,401	-0,456	1,00	7,00
Affetme	480	4,13	4,00	1,953	-0,056	-1,180	1,00	7,00
Prososyallik Toplam	480	104,12	105,00	26,184	-0,167	-0,164	22,00	154,00

Tablo 5 incelendiğinde veri toplama araçlarının alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları görülmektedir. Bu verilere göre tüm alt boyutlar +2 ve -2 değer aralığında olduğu için tüm parametrelerin normal dağılım sergilemiş olduğu kabul edilmiştir (George & Mallery, 2024).

Tablo 6: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Koşulsuz Kendini Kabul	Kadın	235	4,78	1,334	,198	,843
	Erkek	245	4,75	1,446		
Koşullu Kendini Kabul	Kadın	235	4,36	1,232	-3,018	,003*
	Erkek	245	4,70	1,242		
Koşulsuz Kendini Kabul Toplam	Kadın	235	75,90	13,168	4,153	,000*
	Erkek	245	71,35	10,668		

*** $p < 0,05$**

Tablo 6’da araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin koşulsuz kendini kabul puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere bağlı koşulsuz kendini kabul alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Ancak koşullu kendini kabul alt boyutu ve ölçek toplam puanlarında istatistiki açıdan gruplar arasında anlamlı

farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde ise koşullu kendini kabul alt boyutunda erkek katılımcıların, ölçek toplam puanlarında ise kadın katılımcıların daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 7: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Yardım Etme	Kadın	235	6,00	1,260	2,158	,031*
	Erkek	245	5,72	1,577		
Hayırseverlik	Kadın	235	3,68	1,713	-4,391	,000*
	Erkek	245	4,37	1,723		
Fedakarlık	Kadın	235	4,28	1,664	-3,789	,000*
	Erkek	245	4,86	1,649		
Bağışlama	Kadın	235	4,57	1,473	-,938	,349
	Erkek	245	4,70	1,673		
Affetme	Kadın	235	3,68	1,945	-5,014	,000*
	Erkek	245	4,55	1,867		
Prososyallik Toplam	Kadın	235	100,38	23,102	-3,102	,002*
	Erkek	245	107,70	28,421		

* $p<0,05$

Tablo 7’de araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin prososyallik puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre yardım etme, hayırseverlik, fedakarlık, affetme alt boyutları ve prososyallik toplam puanında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde yardım etme alt boyutunda kadın katılımcıların ortalama puanları daha yüksek olarak tespit edilmişken, hayırseverlik, fedakarlık, affetme alt boyutları ve prososyallik toplam puanında erkek katılımcıların puanları daha yüksek olarak raporlanmıştır.

Tablo 8: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Koşulsuz Kendini Kabul	Koşullu Kendini Kabul	Koşulsuz Kendini Kabul Toplam
Yaş	r	,178**	-,121**	-,039
	p	,000	,008	,396
	n	480	480	480

** $p<0,01$

Tablo 8’de araştırma grubunun yaş değişkeni ile koşulsuz kendini kabul puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların

yaşları ile koşulsuz kendini kabul alt boyutu arasında pozitif, koşullu kendini kabul alt boyutu arasında ise negatif yönlü düşük düzey ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 9: Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ile Prososyallik Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Yardım Etme	Hayırseverlik	Fedakarlık	Bağışlama	Affetme	Prososyallik Toplam
Yaş	r	,135**	,167**	,133**	,049	,102*
	p	,003	,000	,004	,280	,025
	n	480	480	480	480	480

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Tablo 9’da araştırma grubunun yaş değişkeni ile prososyallik puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların yaşları ile yardım etme, hayırseverlik, fedakarlık, affetme alt boyutları ve prososyallik toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 10: Araştırma Grubunun İkamet Ettiği Yer Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Koşulsuz Kendini Kabul	Gruplar Arası	17,714	5	3,543	1,846	,102	-
	Gruplar İçi	909,467	474	1,919			
	Toplam	927,181	479				
Koşullu Kendini Kabul	Gruplar Arası	31,970	5	6,394	4,244	,001*	Büyükşehir > Belde
	Gruplar İçi	714,113	474	1,507			
	Toplam	746,082	479				
Koşulsuz Kendini Kabul Toplam	Gruplar Arası	2369,445	5	473,889	3,284	,006*	Belde > Büyükşehir
	Gruplar İçi	68395,222	474	144,294			
	Toplam	70764,667	479				

* $p<0,05$

Tablo 10’da araştırma grubunun ikamet ettiği yer değişkenine ilişkin koşulsuz kendini kabul puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu veriler incelendiğinde koşulsuz kendini kabul alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat koşullu kendini kabul alt boyutunda ve ölçek toplam puanında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğuna rastlanmıştır ($p<0,05$). Puan ortalamaları incelendiğinde ise koşullu kendini kabul alt boyutunda büyükşehirde ikamet eden katılımcıların ortalama puanları beldeye ikamet edenlere oranla daha yüksek bulunurken, ölçek toplam puan ortalamalarında ise beldeye ikamet edenlerin puan ortalamaları büyükşehirde ikamet edenlere oranla daha yüksek olarak hesaplanmıştır.

Tablo 11: Araştırma Grubunun İkamet Ettiği Yer Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Yardım Etme	Gruplar Arası	4,256	5	,851	,410	,842	-
	Gruplar İçi	984,177	474	2,076			
	Toplam	988,433	479				
Hayırseverlik	Gruplar Arası	17,400	5	3,480	1,137	,340	-
	Gruplar İçi	1451,011	474	3,061			
	Toplam	1468,411	479				
Fedakarlık	Gruplar Arası	65,605	5	13,121	4,837	,000*	Köy >
	Gruplar İçi	1285,838	474	2,713			Belde >
	Toplam	1351,444	479				Büyükşehir
Bağışlama	Gruplar Arası	34,197	5	6,839	2,797	,017*	Köy >
	Gruplar İçi	1159,193	474	2,446			Belde >
	Toplam	1193,390	479				Büyükşehir
Affetme	Gruplar Arası	16,275	5	3,255	,852	,514	-
	Gruplar İçi	1811,766	474	3,822			
	Toplam	1828,041	479				
Prososyallik Toplam	Gruplar Arası	5809,524	5	1161,905	1,707	,131	-
	Gruplar İçi	322610,224	474	680,612			
	Toplam	328419,748	479				

* $p < 0,05$

Tablo 11’de araştırma grubunun ikamet ettiği yer değişkenine ilişkin prososyallik puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre yalnızca fedakarlık ve bağışlama alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Farklılıkların kaynağının tespit edilmesi adına yapılan post hoc analizleri neticesinde köyde ikamet edenlerin beldede ikamet edenlere oranla, beldede ikamet edenlerin ise büyükşehirde ikamet edenlere kıyasla fedakarlık ve bağışlama puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 12: Araştırma Grubunun Algıladıkları Sosyoekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Koşulsuz Kendini Kabul	Gruplar Arası	10,010	2	5,005	2,603	,075	-
	Gruplar İçi	917,171	477	1,923			
	Toplam	927,181	479				
Koşullu Kendini Kabul	Gruplar Arası	6,523	2	3,261	2,103	,123	-
	Gruplar İçi	739,559	477	1,550			
	Toplam	746,082	479				

Koşulsuz Kendini Kabul Toplam	Gruplar Arası	559,816	2	279,908			
	Gruplar İçi	70204,850	477	147,180	1,902	,150	-
	Toplam	70764,667	479				

Tablo 12’de araştırma grubunun algıladıkları sosyoekonomik düzey değişkenine ilişkin koşulsuz kendini kabul puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların algıladıkları sosyoekonomik düzey değişkenine ilişkin alt boyutlarda ve ölçek toplam puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 13: Araştırma Grubunun Algıladıkları Sosyoekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Yardım Etme	Gruplar Arası	1,490	2	,745			
	Gruplar İçi	986,943	477	2,069	,360	,698	-
	Toplam	988,433	479				
Hayırseverlik	Gruplar Arası	20,186	2	10,093			
	Gruplar İçi	1448,225	477	3,036	3,324	,037*	Yüksek > Orta
	Toplam	1468,411	479				
Fedakarlık	Gruplar Arası	11,310	2	5,655			
	Gruplar İçi	1340,134	477	2,810	2,013	,135	-
	Toplam	1351,444	479				
Bağışlama	Gruplar Arası	8,951	2	4,475			
	Gruplar İçi	1184,440	477	2,483	1,802	,166	-
	Toplam	1193,390	479				
Affetme	Gruplar Arası	10,084	2	5,042			
	Gruplar İçi	1817,957	477	3,811	1,323	,267	-
	Toplam	1828,041	479				
Prososyallik Toplam	Gruplar Arası	4199,368	2	2099,684			
	Gruplar İçi	324220,379	477	679,707	3,089	,046*	Yüksek > Orta
	Toplam	328419,748	479				

* $p<0,05$

Tablo 13’de araştırma grubunun algıladıkları sosyoekonomik düzey değişkenine ilişkin prososyallik puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu veriler incelendiğinde yalnızca hayırseverlik alt boyutunda ve prososyallik toplam puan ortalamalarında sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak algılayanların orta düzey olarak algılayanlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 14: Araştırma Grubunun Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Kademesi	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Koşulsuz Kendini Kabul	Ön Lisans	186	4,71	1,430	-,743	,458
	Lisans	294	4,80	1,367		
Koşullu Kendini Kabul	Ön Lisans	186	4,43	1,320	1,555	,121
	Lisans	294	4,61	1,196		
Koşulsuz Kendini Kabul Toplam	Ön Lisans	186	74,65	13,792	1,540	,124
	Lisans	294	72,90	10,964		

Tablo 14’de araştırma grubunun eğitim kademesi değişkenine ilişkin koşulsuz kendini kabul puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre eğitim kademesine bağlı grupların koşulsuz kendini kabul puanları arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 15: Araştırma Grubunun Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Kademesi	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Yardım Etme	Ön Lisans	186	6,12	1,216	3,395	,001*
	Lisans	294	5,69	1,538		
Hayırseverlik	Ön Lisans	186	3,68	1,719	-3,516	,000*
	Lisans	294	4,25	1,737		
Fedakarlık	Ön Lisans	186	4,45	1,650	-1,279	,202
	Lisans	294	4,65	1,695		
Bağışlama	Ön Lisans	186	4,60	1,596	-,359	,720
	Lisans	294	4,66	1,569		
Affetme	Ön Lisans	186	3,84	2,042	-2,554	,011*
	Lisans	294	4,31	1,876		
Prososyallik Toplam	Ön Lisans	186	102,22	25,212	-1,245	,214
	Lisans	294	105,30	26,756		

*** $p<0,05$**

Tablo 15’de araştırma grubunun eğitim kademesi değişkenine ilişkin prososyallik puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre yardım etme, hayırseverlik ve affetme alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde yardım etme alt boyutunda ön lisans kademesindeki öğrencilerin daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülürken, hayırseverlik ve affetme alt boyutlarında lisans kademesindeki öğrencilerin daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 16: Araştırma Grubunun Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Koşulsuz Kendini Kabul	Gruplar Arası	22,732	3	7,577	3,988	,008*	4. Sınıf > 1. Sınıf
	Gruplar İçi	904,448	476	1,900			
	Toplam	927,181	479				
Koşullu Kendini Kabul	Gruplar Arası	20,187	3	6,729	4,413	,004*	1. Sınıf > 4. Sınıf
	Gruplar İçi	725,895	476	1,525			
	Toplam	746,082	479				
Koşulsuz Kendini Kabul Toplam	Gruplar Arası	1081,223	3	360,408	2,462	,062	-
	Gruplar İçi	69683,443	476	146,394			
	Toplam	70764,667	479				

***p<0,05**

Tablo 16’da araştırma grubunun sınıf düzeyi değişkenine ilişkin koşulsuz kendini kabul puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların sınıf düzeyi değişkenine ilişkin koşulsuz kendini kabul ve koşullu kendini kabul alt boyutlarda istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde koşulsuz kendini kabul alt boyutunda 4. Sınıf düzeyindeki öğrencilerin 1. Sınıf düzeyindeki öğrencilere oranla daha yüksek ortalama puana sahip oldukları görülmüştür. Dahası koşullu kendini kabul alt boyutunda ise 1. Sınıf düzeyindeki öğrencilerin 4. Sınıf düzeyindeki öğrencilere oranla daha yüksek ortalama puana sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 17: Araştırma Grubunun Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Yardım Etme	Gruplar Arası	4,216	3	1,405	,680	,565	-
	Gruplar İçi	984,217	476	2,068			
	Toplam	988,433	479				
Hayırseverlik	Gruplar Arası	53,815	3	17,938	6,036	,000*	4. Sınıf > 1. Sınıf
	Gruplar İçi	1414,596	476	2,972			
	Toplam	1468,411	479				
Fedakarlık	Gruplar Arası	34,016	3	11,339	4,097	,007*	4. Sınıf > 1. Sınıf
	Gruplar İçi	1317,428	476	2,768			
	Toplam	1351,444	479				
Bağışlama	Gruplar Arası	20,636	3	6,879	2,792	,040*	4. Sınıf > 1. Sınıf
	Gruplar İçi	1172,755	476	2,464			
	Toplam	1193,390	479				
Affetme	Gruplar Arası	25,193	3	8,398	2,217	,085	-
	Gruplar İçi	1802,848	476	3,787			

	Toplam	1828,041	479				
Prososyallik Toplam	Gruplar Arası	9925,914	3	3308,638			
	Gruplar İçi	318493,834	476	669,105	4,945	,002*	4. Sınıf > 1. Sınıf
	Toplam	328419,748	479				

* $p<0,05$

Tablo 17’de araştırma grubunun sınıf düzeyi değişkenine ilişkin prososyallik puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu veriler incelendiğinde hayırseverlik, fedakarlık, bağışlama alt boyutlarında ve prososyallik toplam puan ortalamalarında istatistiki açıdan gruplar arasında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Post hoc analizi neticesinde farklılık olan tüm parametrelerde 4. Sınıf düzeyindeki öğrencilerin 1. Sınıf düzeyindeki öğrencilere oranla daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur.

Tablo 18: Araştırma Grubunun Anne Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Koşulsuz Kendini Kabul	Gruplar Arası	2,391	3	,797			
	Gruplar İçi	924,790	476	1,943	,410	,746	-
	Toplam	927,181	479				
Koşullu Kendini Kabul	Gruplar Arası	1,634	3	,545			
	Gruplar İçi	744,449	476	1,564	,348	,791	-
	Toplam	746,082	479				
Koşulsuz Kendini Kabul Toplam	Gruplar Arası	385,211	3	128,404			
	Gruplar İçi	70379,456	476	147,856	,868	,457	-
	Toplam	70764,667	479				

Tablo 18’de araştırma grubunun anne eğitim kademesi değişkenine ilişkin koşulsuz kendini kabul puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların anne eğitim kademesi değişkenlerine bağlı koşulsuz kendini kabul puanlarında gruplar arası farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 19: Araştırma Grubunun Anne Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Yardım Etme	Gruplar Arası	10,800	3	3,600			
	Gruplar İçi	977,633	476	2,054	1,753	,155	-
	Toplam	988,433	479				
Hayırseverlik	Gruplar Arası	12,295	3	4,098			
	Gruplar İçi	1456,116	476	3,059	1,340	,261	-
	Toplam	1468,411	479				

Fedakarlık	Gruplar Arası	11,911	3	3,970	1,411	,239	-
	Gruplar İçi	1339,532	476	2,814			
	Toplam	1351,444	479				
Bağışlama	Gruplar Arası	5,857	3	1,952	,783	,504	-
	Gruplar İçi	1187,533	476	2,495			
	Toplam	1193,390	479				
Affetme	Gruplar Arası	1,234	3	,411	,107	,956	-
	Gruplar İçi	1826,806	476	3,838			
	Toplam	1828,041	479				
Prososyallik Toplam	Gruplar Arası	1544,806	3	514,935	,750	,523	-
	Gruplar İçi	326874,942	476	686,712			
	Toplam	328419,748	479				

Tablo 19’da araştırma grubunun anne eğitim kademesi değişkenine ilişkin prososyallik puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu veriler incelendiğinde katılımcıların anne eğitim kademelerine bağlı gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 20: Araştırma Grubunun Baba Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Koşulsuz Kendini Kabul	Gruplar Arası	,347	3	,116	,059	,981	-
	Gruplar İçi	926,834	476	1,947			
	Toplam	927,181	479				
Koşullu Kendini Kabul	Gruplar Arası	1,594	3	,531	,340	,797	-
	Gruplar İçi	744,488	476	1,564			
	Toplam	746,082	479				
Koşulsuz Kendini Kabul Toplam	Gruplar Arası	244,493	3	81,498	,550	,648	-
	Gruplar İçi	70520,173	476	148,152			
	Toplam	70764,667	479				

Tablo 20’de araştırma grubunun baba eğitim kademesi değişkenine ilişkin koşulsuz kendini kabul puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların baba eğitim kademesi değişkenlerine bağlı koşulsuz kendini kabul puanlarında gruplar arası farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 21: Araştırma Grubunun Baba Eğitim Kademesi Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Yardım Etme	Gruplar Arası	7,759	3	2,586	1,255	,289	-
	Gruplar İçi	980,674	476	2,060			

	Toplam	988,433	479				
	Gruplar Arası	23,312	3	7,771			
Hayırseverlik	Gruplar İçi	1445,099	476	3,036	2,360	,059	-
	Toplam	1468,411	479				
	Gruplar Arası	7,870	3	2,623			
Fedakarlık	Gruplar İçi	1343,573	476	2,823	,929	,426	-
	Toplam	1351,444	479				
	Gruplar Arası	15,086	3	5,029			
Bağışlama	Gruplar İçi	1178,305	476	2,475	2,031	,109	-
	Toplam	1193,390	479				
	Gruplar Arası	7,641	3	2,547			
Affetme	Gruplar İçi	1820,400	476	3,824	,666	,573	-
	Toplam	1828,041	479				
	Gruplar Arası	4522,397	3	1507,466			
Prososyallik	Gruplar İçi	323897,351	476	680,457	2,215	,086	-
Toplam	Toplam	328419,748	479				

Tablo 21’de araştırma grubunun baba eğitim kademesi değişkenine ilişkin prososyallik puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu veriler incelendiğinde katılımcıların baba eğitim kademelerine bağlı gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 22: Araştırma Grubunun Spor Yapma Durumuna İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yapma	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Koşulsuz Kendini Kabul	Evet	296	4,80	1,455	,683	,495
	Hayır	184	4,71	1,283		
Koşullu Kendini Kabul	Evet	296	4,31	1,145	3,223	,001*
	Hayır	184	4,68	1,289		
Koşulsuz Kendini Kabul Toplam	Evet	296	76,28	13,135	-3,759	,000*
	Hayır	184	71,90	11,200		

*** $p<0,05$**

Tablo 22’de araştırma grubunun spor yapma durumuna ilişkin koşulsuz kendini kabul puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre spor yapma durumuna bağlı katılımcıların koşullu kendini kabul ve koşulsuz kendini kabul toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde koşullu kendini kabul alt boyutunda spor yapmayan, uz kendini kabul toplam puan ortalamasında ise spor yapan katılımcıların puan ortalamaları daha yüksek olarak hesaplanmıştır.

Tablo 23: Araştırma Grubunun Spor Yapma Durumuna İlişkin Prososyallik Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yapma	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Yardım Etme	Evet	296	5,89	1,487	,490	,624
	Hayır	184	5,82	1,35		
Hayırseverlik	Evet	296	4,37	1,782	5,767	,000*
	Hayır	184	3,48	1,552		
Fedakarlık	Evet	296	4,81	1,654	3,840	,000*
	Hayır	184	4,21	1,658		
Bağışlama	Evet	296	4,69	1,645	,894	,372
	Hayır	184	4,55	1,464		
Affetme	Evet	296	4,44	1,955	4,562	,000*
	Hayır	184	3,62	1,845		
Prososyallik Toplam	Evet	296	108,15	27,647	4,584	,000*
	Hayır	184	97,63	22,222		

***p<0,05**

Tablo 23’de araştırma grubunun spor yapma durumuna ilişkin prososyallik puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre yardım etme, hayırseverlik, fedakarlık, affetme alt boyutlarında ve prososyallik toplam puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilen tüm alt boyutlarda ve ölçek toplam puan ortalamalarında spor yapanların yapmayanlara kıyasla daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 24: Araştırma Grubunun Haftalık Spor Yapma Sıklığı Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Koşulsuz Kendini Kabul	4,404	3	1,468	4,404	,757	,519	-
	922,776	476	1,939	922,776			
	927,181	479		927,181			
Koşullu Kendini Kabul	16,260	3	5,420	16,260	3,535	,015*	Spor Yapmıyorum > Haftada 2-3 Kez
	729,822	476	1,533	729,822			
	746,082	479		746,082			
Koşulsuz Kendini Kabul Toplam	2082,684	3	694,228	2082,684	4,811	,003*	Haftada 2-3 Kez > Spor Yapmıyorum
	68681,983	476	144,290	68681,983			
	70764,667	479		70764,667			

***p<0,05**

Tablo 24’de araştırma grubunun haftalık spor yapma sıklığı değişkenine ilişkin koşulsuz kendini kabul puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre koşullu kendini kabul alt boyutunda ve koşulsuz kendini kabul toplam puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde koşullu

kendini kabul alt boyutunda spor yapmayan katılımcıların haftada 2-3 kez spor yapan katılımcılardan daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Ancak koşulsuz kendini kabul toplam puan ortalamalarında haftada 2-3 kez spor yapan katılımcılar spor yapmayan katılımcılara oranla daha yüksek puan elde etmişlerdir.

Tablo 25: Araştırma Grubunun Haftalık Spor Yapma Sıklığı Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Yardım Etme	Gruplar Arası	3,064	3	1,021	,493	,687	-
	Gruplar İçi	985,369	476	2,070			
	Toplam	988,433	479				
Hayırseverlik	Gruplar Arası	94,540	3	31,513	8,918	,000*	Haftada 2-3 Kez > Spor Yapmıyorum Haftada 1 Kez > Spor Yapmıyorum
	Gruplar İçi	1373,871	476	2,886			
	Toplam	1468,411	479				
Fedakarlık	Gruplar Arası	47,611	3	15,870	5,794	,001*	Haftada 2-3 Kez > Spor Yapmıyorum Haftada 1 Kez > Spor Yapmıyorum
	Gruplar İçi	1303,832	476	2,739			
	Toplam	1351,444	479				
Bağışlama	Gruplar Arası	8,548	3	2,849	1,145	,331	-
	Gruplar İçi	1184,842	476	2,489			
	Toplam	1193,390	479				
Affetme	Gruplar Arası	44,991	3	14,997	4,004	,008*	Haftada 2-3 Kez > Spor Yapmıyorum
	Gruplar İçi	1783,050	476	3,746			
	Toplam	1828,041	479				
Prososyallik Toplam	Gruplar Arası	10968,623	3	3656,208	5,482	,001*	Haftada 2-3 Kez > Spor Yapmıyorum Haftada 1 Kez > Spor Yapmıyorum
	Gruplar İçi	317451,12	476	666,914			
	Toplam	328419,74	479				

***p<0,05**

Tablo 25’de araştırma grubunun haftalık spor yapma sıklığı değişkenine ilişkin prososyallik puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu veriler incelendiğinde hayırseverlik, fedakarlık, affetme alt boyutlarında ve prososyallik toplam puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğuna rastlanmıştır ($p<0,05$). Post hoc analizi sonuçlarına göre hayırseverlik, fedakarlık alt boyutlarında ve prososyallik toplam puan ortalamalarında haftada 2-3 kez ve haftada 1 kez spor yapıyorum yanıtını veren grubun puan ortalamalarının spor yapmıyorum yanıtını veren gruba kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak affetme alt boyutunda yalnızca haftada 2-3 kez spor yapıyorum yanıtını veren grubun puan ortalamasının spor yapmıyorum yanıtını veren gruba kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 26: Araştırma Grubunun Günlük Spor Yapma Süresi Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Koşulsuz Kendini Kabul	4,404	4,849	2	2,425	1,254	,286	-
	922,776	922,331	477	1,934			
	927,181	927,181	479				
Koşullu Kendini Kabul	16,260	19,486	2	9,743	6,396	,002*	1 Saatten Az > 1-2 Saat
	729,822	726,596	477	1,523			
	746,082	746,082	479				
Koşulsuz Kendini Kabul Toplam	2082,684	2058,944	2	1029,472	7,147	,001*	1-2 Saat > 1 Saatten Az
	68681,983	68705,722	477	144,037			
	70764,667	70764,667	479				

* $p < 0,05$

Tablo 26’da araştırma grubunun günlük spor yapma süresi değişkenine ilişkin koşulsuz kendini kabul puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre koşullu kendini kabul alt boyutunda ve koşulsuz kendini kabul toplam puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde koşullu kendini kabul alt boyutunda günlük 1 saatten az spor yapan katılımcıların günlük 1-2 saat aralığında spor yapan katılımcılardan daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak koşulsuz kendini kabul toplam puan ortalamalarında günlük 1-2 saat aralığında spor yapan katılımcılar günlük 1 saatten az spor yapan katılımcılara oranla daha yüksek puan elde etmişlerdir.

Tablo 27: Araştırma Grubunun Günlük Spor Yapma Süresi Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplama	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Yardım Etme	Gruplar Arası	2,837	2	1,419	,687	,504	-
	Gruplar İçi	985,596	477	2,066			
	Toplam	988,433	479				
Hayırseverlik	Gruplar Arası	73,509	2	36,754	9,569	,000*	3 Saat ve Üzeri > 1 Saatten Az > 1-2 Saat > 1 Saatten Az
	Gruplar İçi	1394,902	477	2,924			
	Toplam	1468,411	479				
Fedakarlık	Gruplar Arası	44,900	2	22,450	8,196	,001*	1-2 Saat > 1 Saatten Az
	Gruplar İçi	1306,544	477	2,739			
	Toplam	1351,444	479				
Bağışlama	Gruplar Arası	6,532	2	3,266	1,313	,270	-
	Gruplar İçi	1186,859	477	2,488			
	Toplam	1193,390	479				
Affetme	Gruplar Arası	86,144	2	43,072	9,795	,000*	

	Gruplar İçi	1741,897	477	3,652			3 Saat ve Üzeri > 1 Saatten Az
	Toplam	1828,041	479				1-2 Saat > 1 Saatten Az
Prososyallik Toplam	Gruplar Arası	10829,881	2	5414,940			3 Saat ve Üzeri > 1 Saatten Az
	Gruplar İçi	317589,867	477	665,807	8,133	,000*	1-2 Saat > 1 Saatten Az
	Toplam	328419,748	479				1 Saatten Az

* $p<0,05$

Tablo 27’de araştırma grubunun günlük spor yapma süresi değişkenine ilişkin prososyallik puanlarının ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu veriler incelendiğinde hayırseverlik, fedakarlık, affetme alt boyutlarında ve prososyallik toplam puan ortalamalarında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğuna rastlanmıştır ($p<0,05$). Post hoc analizi neticesinde hayırseverlik, affetme alt boyutlarında ve prososyallik toplam puan ortalamalarında 3 saat ve üzeri ve 1-2 saat aralığında spor yapan katılımcıların puan ortalamaları 1 saatten az spor yapan katılımcılara nazaran daha yüksek olarak bulunmuştur. Öte yandan fedakarlık alt boyutunda puan ortalamalarının 1-2 saat aralığında spor yapan katılımcıların 1 saatten az spor yapan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 28: Araştırma Grubunun Spor Türü Değişkenine İlişkin Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Türü	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Koşulsuz Kendini Kabul	Bireysel Spor	195	4,73	1,448	-1,398	,163
	Takım Spor	101	4,98	1,422		
Koşullu Kendini Kabul	Bireysel Spor	195	4,62	1,330	-1,101	,272
	Takım Spor	101	4,79	1,195		
Koşulsuz Kendini Kabul Toplam	Bireysel Spor	195	72,23	11,918	,556	,579
	Takım Spor	101	71,51	10,332		

Tablo 28’de araştırma grubunun spor türü değişkenine ilişkin koşulsuz kendini kabul puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre spor türü değişkenine bağlı katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna rastlanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 29: Araştırma Grubunun Spor Türü Değişkenine İlişkin Prososyallik Puanlarının t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Türü	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Yardım Etme	Bireysel Spor	195	5,91	1,528	,368	,713
	Takım Spor	101	5,84	1,418		
Hayırseverlik	Bireysel Spor	195	4,38	1,780	-,504	,615
	Takım Spor	101	4,49	1,758		

Fedakarlık	Bireysel Spor	195	4,83	1,655	-,333	,740
	Takım Spor	101	4,89	1,612		
Bağışlama	Bireysel Spor	195	4,68	1,653	-,999	,318
	Takım Spor	101	4,88	1,567		
Affetme	Bireysel Spor	195	4,36	1,962	-1,385	,167
	Takım Spor	101	4,68	1,826		
Prososyallik Toplam	Bireysel Spor	195	108,13	27,465	-,668	,504
	Takım Spor	101	110,36	26,650		

Tablo 29’da araştırma grubunun spor türü değişkenine ilişkin prososyallik puanlarının t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre spor türü değişkeninin dikkate alınmasıyla hiçbir parametrede istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 30: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Koşulsuz Kendini Kabul Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Koşulsuz Kendini Kabul	Koşullu Kendini Kabul	Koşulsuz Kendini Kabul Toplam
Spor Yaşı	r	,034	-,126**	,145**
	p	,452	,006	,001
	n	480	480	480

**** $p<0,01$**

Tablo 30’da araştırma grubunun spor yaşı değişkeni ile koşulsuz kendini kabul puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların spor yaşları ile koşullu kendini kabul alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzey ilişki olduğu, ancak koşulsuz kendini kabul toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 31: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkeni ile Prososyallik Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Yardım Etme	Hayırseverlik	Fedakarlık	Bağışlama	Affetme	Prososyallik Toplam
Spor Yaşı	r	,027	,156**	,123**	,018	,070	,115*
	p	,556	,001	,007	,687	,127	,011
	n	480	480	480	480	480	480

*** $p<0,05$; ** $p<0,01$**

Tablo 31’de araştırma grubunun spor yaşı değişkeni ile prososyallik puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların spor yaşları ile hayırseverlik, fedakarlık alt boyutları ve prososyallik toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 32: Araştırma Grubunun Kendini Koşulsuz Kabul ile Prososyallik Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Koşulsuz Kendini Kabul	Koşullu Kendini Kabul	Koşulsuz Kendini Kabul Toplam
Yardım Etme	r	,352**	-,291**	,149**
	p	,000	,000	,001
	n	480	480	480
Hayırseverlik	r	,275**	-,444**	,404**
	p	,000	,000	,000
	n	480	480	480
Fedakarlık	r	,387**	-,439**	,320**
	p	,000	,000	,000
	n	480	480	480
Bağışlama	r	,442**	-,490**	,351**
	p	,000	,000	,000
	n	480	480	480
Affetme	r	,380**	-,482**	,381**
	p	,000	,000	,000
	n	480	480	480
Prososyallik Toplam	r	,492**	-,585**	,442**
	p	,000	,000	,000
	n	480	480	480

****p<0,01**

Tablo 32’de araştırma grubunun kendini koşulsuz kabul ile prososyallik puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre koşulsuz kendini kabul alt boyutu ile prososyallik alt boyutları ve ölçek toplam puan ortalamalarının arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Koşullu kendini kabul alt boyutu ile prososyallik alt boyutlarında yalnızca yardım etme alt boyutu arasında düşük düzey pozitif yönlü ilişki olduğu ancak diğer tüm parametrelerle arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir. Son olarak koşulsuz kendini kabul toplam puan ortalaması ile prososyallik alt boyutlarında yalnızca yardım etme alt boyutu arasında düşük düzey pozitif yönlü ilişki olduğu ancak diğer tüm parametrelerle arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç ve Tartışma

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyleri üzerinde sporun etkisinin çeşitli parametrelere bağlı incelenmesi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları, spor yapan öğrencilerin hem koşulsuz kendini kabul düzeylerinin hem de prososyallik davranışlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, sporun bireylerin hem içsel (özel) hem de dışsal (sosyal) işlevselliğini artıran bütüncül bir araç olduğunu desteklemektedir. Bu bağlamda ilk olarak cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde erkeklerin kendilerini koşullu kadınlarınsa koşul kabul noktasında daha yüksek ortalamaya sahip oldukları bulunmuştur. Prososyallik bağlamında ise yardım etme alt boyutunda kadın katılımcıların ortalama puanları daha yüksek olarak tespit edilmişken, hayırseverlik, fedakarlık, affetme alt boyutları ve prososyallik toplam puanında erkek katılımcıların puanları daha yüksek olarak raporlanmıştır.

Cinsiyet değişkenini koşulsuz kendini kabul özelinde ele alan ve örneklemimizle örtüşerek üniversite öğrencileri ile çalışan Yılmaz-Bingöl ve Vural-Batık (2018) cinsiyet değişkeninin kişinin kendisini kabul noktasında belirleyici bir unsur olmadığını savunmuşlardır. Bu hususta hem bulgularımızla örtüşen hem de zıtlık gösteren araştırma sonuçları incelendiğinde çeşitli alt boyutlarda gerek kadınların gerekse erkeklerin lehine farklılık gösteren bulgular konu ile ilgili alan yazında mevcut (Karataş & Öksüz, 2020; Turgut & Yücel, 2020). Ancak kendini koşulsuz kabul hususunda Ilma ve Muslimin (2020) de bu farklılıklara rastlayan araştırmacıların olmalarına karşın literatürdeki bu fikir ayrılıklarıyla birlikte rastlanılan bu durumun bireysel farklılıklardan kaynaklandığını savunmuşlardır. Dahası O’Kelly’in (2013) yalnızca kadınları konu alan araştırmasının neticesinde de cinsiyet değişkenine bağlı öz kabul davranışları değişse bile bu durumun temelinde kişinin öz şefkatinin, öz yeterliğini ve bunun gibi benlik odaklı bir yaklaşım olduğu işaret edilmiştir. Prososyallik bağlamında cinsiyet faktörünün dikkate alınmasında da koşulsuz kendini kabule ilişkin bulgulara olduğu gibi alanyazında çeşitlilik mevcuttur. Bu hususta ilk olarak Eryılmaz’ın (2021) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırma sonuçları incelendiğinde toplam puanların bulgularımızla örtüşerek erkek katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Fakat bu durumu genellemenin mümkün olmadığı savını ortaya atan Ollson ve arkadaşları (2021) 10 farklı ülkeden katılımcılarla gerçekleştirdikleri araştırmada “*Daha yardımsever bir cinsiyet var mı?*” problemini ele almışlardır. Ancak elde ettikleri bulgular prososyallığı belirleyen temel unsurun cinsiyet kalıpları olmadığı yönündedir.

Yaş değişkenine bağlı; katılımcıların yaşları ile koşulsuz kendini kabul alt boyutu arasında pozitif, koşullu kendini kabul alt boyutu arasında ise negatif yönlü düşük düzey ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Prososyallik bağlamında ise katılımcıların yaşları ile yardım etme, hayırseverlik, fedakarlık, affetme alt boyutları ve prososyallik toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Tüm bu verilere ilk olarak Kolb ve arkadaşlarının (1998) nörobilim alanındaki araştırmaları çerçevesinde baktığımızda yaş ve edinilen (az ya da çok) deneyimin insan yaşamı ve davranış kalıpları üzerinde etkili olduğu vurgusunun yapıldığı görülmektedir. Prososyallik konusunda bir meta-analiz çalışması yürüten Pollerhoff ve arkadaşları (2024) yaş farkları konusunda orta yaşlı ve yaşlı olarak tanımlanabilecek demografik grupların genç nesile kıyasla daha yüksek düzeyde prososyal olduklarını tespit etmişlerdir. Calin ve Tasente (2022) ise koşulsuz kendini kabul noktasında 30 yaş altı bireylerle gerçekleştirdiği araştırmasının neticesinde artan deneyim ve öz kabul noktasındaki tolere edebilme davranışlarının artışıyla ilerleyen yaşlarda koşulsuz kendini kabulün arttığını ve gençlerin bu hususta ileri yaştaki bireylere oranla daha koşullu kendini kabule olan meyilini raporlamışlardır. Nitekim ülkemizde gerçekleştirilen araştırma sonuçları da hem bulgularımızla hem de alanyazında yer alan ve çeşitli ülkelerde yürütülmüş olan araştırma bulgularıyla örtüşmektedir (Kaya & Arslan, 2022; Korkmaz & Hacıkeleşoğlu, 2021).

İkamet edilen yer hususunda elde edilen veriler koşulsuz kendini kabul davranışlarında beldede ikamet eden koşullu kendini kabul noktasında ise büyükşehirde ikamet edenlerin daha yüksek ortalama puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Prososyallik bağlamında ise fedakarlık ve bağışlama bağlamında köyde ikamet edenlerin beldede ikamet edenlere kıyasla, beldede ikamet edenlerin ise büyükşehirde ikamet edenlere kıyasla daha yüksek ortalama puana sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu verilere dayanarak büyükşehirlerle kıyasla daha küçük ölçekli yerleşim yerlerinde ikamet eden bireylerin daha koşulsuz kendini kabul ve prososyol davranış sergilediklerini söylemek mümkündür. Bu verileri ilk olarak Charles Simonds'un ifade ettiği gibi *“küçük meskenlerde kişi varoluşunu gerçekleştirebilir”* mottosuyla açıklamak mümkündür (Barlas, 2021). Yani kırsal alanlarda tarım ve hayvancılık gibi geleneksel ekonomik faaliyetler sürdürülürken, kentlerde hizmet ve sanayi sektörleri ağırlıktadır (TÜİK, 2023). Kırsal alanlarda yaşayan bireylerin daha prososyal eğilimler göstermesi ve kendilerini koşulsuz kabul etmeleri, toplumsal yapı ve yaşam biçiminin getirdiği psikososyal dinamiklerle yakından ilişkilidir. Küçük ölçekli yerleşim yerlerinde topluluk yapısı daha homojen ve etkileşim daha yoğundur; bu durum bireyler arasında karşılıklı güven, dayanışma ve aidiyet duygusunu güçlendirir (Yıldırım & Çelik, 2019). Ayrıca kırsal yaşamda bireyin sosyal kimliği, grup içerisindeki ilişkiler ve ortak değerler üzerinden şekillendiğinden, birey kendisini toplumun doğal bir

parçası olarak görme eğilimindedir. Bu durum, bireyde kendini koşulsuz kabul etme ve öz-yeterlilik duygusunu destekler (Aktaş & Uluç, 2021). Kırsalda karşılıklı bağımlılık ve sosyal destek ağlarının güçlü olması, empati ve yardım davranışlarını artırarak prososyal tutumları besler (Sarı, 2020). Nitekim, kırsal yaşamın toplumsal yapısı bireyde hem öz kabulü hem de başkalarına yönelik olumlu sosyal davranışları destekleyen psikolojik bir zemin oluşturur.

Katılımcıların algıladıkları kendini koşulsuz kabul hususunda algıladıkları sosyoekonomik düzeye bağlı gruplar arasında farklılık tespit edilmemişken prososyal davranışlarından hayırseverlik ve prososyallik toplam puanlarına bağlı sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların orta düzey olanlara kıyasla daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Araştırma bulgularımızı Ferguson ve arkadaşlarının (2019) araştırmalarında ele aldığı sınıflandırmayla açıklamak mümkündür. Bahsi geçen araştırmacılar prososyallığı maliyetli ve maliyetsiz olarak iki sınıfta ele almaktadır. Araştırmacılar her ne kadar sosyoekonomik düzeyi yüksek kişilerin yardım etme ve hayırseverlik gibi çevreye fayda sağlayıcı davranışlarda bulunduklarını savunsalar da prososyal davranışın tümüyle maddi bir ürün olmadığını savunmuşlardır. Ada ve arkadaşları (2024) da sosyoekonomik düzeyin belli ölçüde prososyal davranış kalıplarının oluşumunda etkili olduğunu savunmaktadır. Araştırmacılar ergen bireylerin ailelerinin sosyoekonomik düzeyleri algılamaları neticesinde kişilerin prososyal davranışlarının tümüyle etkilenmediğini tespit etmişlerdir. Benzer şekilde kişinin kendini gerçekleştirme ve belli davranış kalıplarının oluşmasında sosyoekonomik yapının doğrudan etkisinin olamayacağını savunan Bolat-Demircioğlu ve Arıcıoğlu (2024) yetişkin bireylerde koşulsuz kendini kabul puanlarının algılanan sosyoekonomik düzeyle ilişkili olmadığı bulgusuna rastlamışlardır.

Araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin eğitim kademesi ve öğrenim gördükleri sınıf düzeylerinin dikkate alındığı veri analizlerinin neticesinde koşulsuz kendini kabulde eğitim kademesi değişkenine bağlı farklılık olmadığı, sınıf düzeyinde ise 4. Sınıf düzeyindeki öğrencilerin koşulsuz kendini kabul alt boyutunda 1. Sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek ortalama puana sahip oldukları ve koşullu kendini kabul alt boyutunda 1. Sınıf düzeyindekilerin 4. Sınıf öğrencilerine göre daha yüksek ortalama puana sahip oldukları bulunmuştur. Öte yandan eğitim kademesine bağlı yardım etme alt boyutunda ön lisans düzeyindeki öğrencilerin lehine, hayırseverlik ve affetme alt boyutlarında lisans düzeyindeki öğrencilerin lehine sonuçlara ulaşılmıştır. Sınıf düzeyine bağlı prososyallik sonuçları incelendiğinde hayırseverlik, fedakarlık, bağışlama alt boyutlarında ve ölçek toplam puanlarında 4. Sınıf düzeyindeki öğrencilerin 1. Sınıf düzeyindeki öğrencilere kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Ada ve arkadaşlarının (2024) araştırma

sonuçlarının bu bağlamda bulgularımızla örtüştüğünü söylemek mümkündür. Araştırmacılar öğrencilerin prososyal davranışlarını çeşitli parametreleri dikkate alarak incelemiştir ve sınıf değişkenine bağlı en yüksek prososyallik puanını 4. Sınıf düzeyindeki öğrencilerin elde ettiğini tespit etmişlerdir. Koşulsuz kendini kabul konulu literatürde de eğitim bağlamında istatistiki açıdan farklılığa rastlamayan araştırmalar mevcuttur (İnel-Manav vd., 2021). Hem sınıf düzeyini hem de kişinin aldığı akademik eğitimin düzeyini kapsayıcı biçimde ele alan Pramanik ve Khuntia (2023) “*Koşulsuz öz kabulün kodunun çözülmesi: Nitel bir rapor*” konu başlıklı çalışmalarında kişinin aldığı akademik eğitimin doğrudan koşulsuz kendini kabulün yordayıcı olmadığını savunmuşlardır. Benzer kapsayıcılıkta bir araştırma da Maya ve arkadaşları (2023) tarafından prososyallığın açıklanması adına yapılmıştır. Bahsi geçen araştırmacılar da tek başına akademik eğitimin bu tür içsel davranışların bütünüyle yeterli olmayacağını ifade etmişlerdir. Ancak konu ile ilgili literatür, prososyallığın geliştirilmesi adına yapılandırılmış çocuk etkinliklerinin gerçekleştirilmesinin ve işbirlikçi davranış içerikli eğitimlerin/etkinliklerin prososyallik üzerinde daha etkili olacağı yönündedir (Shane vd., 2021).

Katılımcıların anne ve baba eğitim kademelerinin dikkate alınmasıyla yapılan veri analizinin neticesinde koşulsuz kendini kabul ve prososyallik puanlarında gruplar arası farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu hususta konu ile ilgili alanyazın taraması pek çok araştırmada anne ve baba eğitim kademesinin gerek koşulsuz kendini kabul gerekse prososyal davranış kalıpları üzerinde etkili olmadığı yönündedir. Ada ve arkadaşlarının (2024) araştırmaları bahsi geçen araştırmalardan birisidir ve bulgularımızla örtüştür niteliktedir. Araştırmacılar öğrencilerin prososyal davranışlarını çeşitli parametreleri dikkate alarak incelemiştir ve anne/baba eğitim düzeyi değişkenine bağlı gruplar arasında farklılık olmadığı tespit etmişlerdir. Bu bağlamda Li ve arkadaşları (2022) kişinin davranış kalıpları üzerinde ebeveynlerin etkili olduğunu fakat ebeveynlerin bu rollerinin doğrudan eğitim kademeleriyle ilişik olmadığı ve prososyal davranış gelişiminde etkili olamayacağını savunmaktadırlar. Benzer şekilde koşulsuz kendini kabul konusunda kişilerin anne ve baba eğitim durumlarını dikkate alan Bolat ve Yüksel-Şahin (2025) de bu durumların kişinin koşulsuz kendini kabulü noktasında gruplar arasında farklılığa neden olmadığı yönündedir. Tsang ve Lam (2023) ise bu duruma yaptıkları meta-analiz çalışmasıyla açıklık getirmek istemiş ve anne/baba eğitim düzeyinin kişinin koşulsuz kendini kabulünde doğrudan etkisinin olmadığını savunmuşlardır. Özetle bu kavramların bireyin özsaygısı, psikolojik sağlamlığı ve genel yaşam doyumu ile yakından ilişkili olduğu ve kişinin gelişiminde her ne kadar ebeveyn tutumu önemli olsa da doğrudan ebeveyn eğitim kademesiyle ilişkili olmadığı düşünülmektedir.

Araştırma grubunun spor yapma durumlarına bağlı olarak koşullu kendini kabul alt boyutunda spor yapmayanların, koşulsuz kendini kabul toplam puan ortalamalarında ise spor yapan bireylerin daha yüksek puanlar elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan hayırseverlik, fedakarlık, affetme alt boyutlarında ve prososyallik toplam puan ortalamalarında ise tüm parametrelerde spor yapan katılımcıların lehine sonuçlanmıştır. Haftalık ve günlük spor yapma süreleri dikkate alındığında ise günlük 1 saatten az spor yapan ve spor yapmayan bireylerin koşullu kendini kabul puanlarının ve prososyallik puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak haftada 2-3 kez antrenman yapanların yapmayanlara oranla daha yüksek puan elde ettiği gibi günde 1-2 saat aralığında spor yapanların spor yapmayanlara oranla daha yüksek puan elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Spor türüne bağlı her iki değişkende de farklılık gözlenmezken spor yaşı değişkenine bağlı koşullu kendini kabul alt boyutu ile negatif yönlü ilişki olduğu gibi koşulsuz kendini kabul toplam puan ortalaması arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Spor yaşı ile prososyallik alt boyutları ile ölçek toplam puan ortalamalarında da pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Tüm bu bulguların sonucunda aktif olarak spor yapan bireylerin spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyine sahip oldukları gibi spor yapma sıklığı/süresi daha fazla olan bireylerin daha az spor yapan bireylere oranla daha yüksek düzeyde koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeyine sahip olduklarını söylemek mümkündür. Özetle sporun tüm bu değişkenler özelinde yorumlanmasıyla koşulsuz kendini kabul ve prososyallik üzerinde etkili bir unsur olduğu söylenebilir.

Sporun, özellikle düzenli ve gönüllü olarak yapılan fiziksel aktivitenin, bireyin benlik algısını güçlendirdiği, öz-farkındalığı artırdığı ve bireyin kendisiyle barışık bir tutum geliştirmesini kolaylaştırdığı düşünülmektedir (Jo vd., 2021; Sağ vd., 2024). Araştırma sonuçları, spor yapan öğrencilerin bu noktada daha olumlu bir benlik algısına sahip olduklarını ve kendi değerlerini daha koşulsuz bir şekilde kabul edebildiklerini ortaya koymaktadır (Craft, 2005). Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin öz-kabulü artırdığını, bireyin bedenine ve benliğine yönelik olumlu algılar geliştirmesine katkı sağladığını göstermektedir (Fox, 2000). Bu bağlamda, spor yapan bireylerin kendilerine karşı daha şefkatli, anlayışlı ve kabullenici bir tutum sergiledikleri ve bu durumun, sporun sağladığı psikolojik güçlenme ile doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir (Nezlek & Plesko, 2001). Ayrıca, prososyallik gibi sosyal yönelimli özelliklerin gelişiminde de sporun rolü önemlidir. Özellikle takım sporları, empati, iş birliği, yardımlaşma ve sosyal sorumluluk gibi değerlerin pekişmesini sağlayarak bireylerde prososyal davranışları desteklemektedir. Grup halinde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, bireyler arası etkileşimi artırırken, aidiyet duygusunu güçlendirerek sosyal bağlılığı teşvik eder (Eime vd.,

2013). Spor ortamları, bireylerin sosyal rollerini deneyimleyebileceği güvenli alanlar sunduğundan, bu ortamlarda bulunan bireylerin sosyal becerilerinin ve prososyallik düzeylerinin gelişme olasılığı daha yüksektir. Sonuç olarak, spor yapma sıklığı ve süresinin artması ile koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeylerinde de anlamlı artışlar gözlemlenmektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin artması, bireylerin kendilik algısını güçlendirdiği gibi sosyal etkileşimlerini de artırarak, çok boyutlu bir gelişimi beraberinde getirir (Craft, 2005). Bu bağlamda, sporun sadece bir boş zaman etkinliği değil; bireyin psikolojik, sosyal ve duygusal yönlerini destekleyen bütüncül bir araç olduğu söylenebilir. Özellikle gençler ve gelişim çağındaki bireyler için sporun bu yönü, kişilik gelişimi açısından kritik bir öneme sahiptir.

Araştırma bulguları, koşulsuz kendini kabul düzeyi ile prososyallik alt boyutları ve ölçek toplam puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, bireyin kendisini yargılamadan, olduğu gibi kabul edebilmesinin sosyal ilişkilerinde daha açık, anlayışlı ve olumlu tutumlar sergilemesine katkı sağladığını göstermektedir. Koşulsuz kendini kabul, bireyin benliğine yönelik olumlu bir tutum geliştirmesiyle sosyal etkileşimlerinde empati, saygı ve kabullenme gibi değerlerin daha kolay ortaya çıkmasını sağlayabilir (Ellis, 2004). Bu da prososyal davranışların temellerinden biri olan sosyal duygudaşlık kapasitesini güçlendirebilir. Öte yandan, koşullu kendini kabul alt boyutu ile prososyallik ölçeğinin yalnızca yardım etme alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunması, yardım etme davranışının farklı motivasyonel temellere dayanabileceğini düşündürmektedir. Koşullu kabul, bireyin kendini değerli hissetmesi için dışsal başarı ve onaylara ihtiyaç duyması anlamına gelir (Deci & Ryan, 2000). Bu durumda birey, sosyal onay veya karşılık bekleyerek yardım etme eğiliminde olabilir. Ancak diğer prososyallik alt boyutlarıyla olan orta düzeydeki pozitif ilişkiler, koşullu kabulün tamamen olumsuz etkiler doğurmadığını, zaman zaman sosyal uyum sağlama motivasyonunu artırabileceğini de göstermektedir (Gou vd., 2025). Son olarak, koşulsuz kendini kabul toplam puan ortalamasının prososyallik alt boyutlarıyla ilişkisine bakıldığında, yardım etme davranışı dışında tüm diğer alt boyutlarla orta düzeyde pozitif ilişki görülmüştür. Bu bulgu, yardım etmenin yalnızca içsel kendilik algısı değil, aynı zamanda durumsal faktörler ve dışsal motivasyonlarla da şekillenebileceğini göstermektedir. Ancak prososyallik davranışlarının bütüncül biçimde ele alınması, bireyin kendine yönelik olumlu tutumlarıyla doğrudan ilişkilidir (Neff & Pommier, 2013). Özellikle kendine şefkat duyan ve kendini koşulsuz kabul eden bireyler, başkalarına karşı da daha anlayışlı, empatik ve destekleyici tutumlar geliştirme eğilimindedir.

Öneriler

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeylerinde sporun etkisi incelenmiştir. Bu bağlamda elde edilen verilere ve gelecek araştırmalara ithafen önerilerde bulunulmuştur. Bu önerilere aşağıda maddeler halinde yer verilmiştir.

- Sporun koşulsuz kendini kabul ve prososyal davranış üzerinde etkili olması nedeniyle üniversite öğrencilerinin spora yönlendirilmesi önerilmektedir.
- Eğitim kademesi ve sınıf düzeylerinin göz önünde bulundurulması neticesinde 1. Sınıf düzeyinde sportif etkinliklere yönelik oryantasyon çalışmalarının yapılması önerilmektedir.
- Gelecek araştırmalarda bu parametrelerin spora katılım özelinde deneysel ya da karma modellerle irdelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ada, Ş., Özkan Gültekin, S., & Gönenç, H. (2024). Ergenlerin prososyal davranışlarının incelenmesi (Bursa ili örneği). *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(44), 3033-3053.
- Akgül, A. (2003). *İstatistiksel analiz teknikleri SPSS'te işletme yönetimi uygulamaları*. Ankara: Emek Ofset Ltd. Şti.
- Akgün, N. (1992). *Spor hekimliği kavramı*. İçinde E. Ergen (Ed.), Spor hekimliği. Ankara: Maya Matbaacılık.
- Akkurt, S. (2012). Obezite ve egzersiz tedavisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47(4), 123-130.
- Aktaş, H., & Uluç, S. (2021). Öz-kabul ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide sosyal bağlılık düzeyinin rolü. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 41(2), 85-102.
- Arslan, G. (2016). Prososyal davranışlar ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide empatinin aracı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 45-57.
- Arslan, S. (2021). Sosyal-duygusal öğrenme ve okul ortamında prososyal davranışların desteklenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 145-162.
- Arsović, N., Đurović, R., & Rakočević, R. (2019). Influence of physical and sports activity on mental health. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 559-568.
- Aydın, M. Z. (2016). *Ahlak gelişimi ve eğitimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ayten, A., & Korkmaz, S. (2019). The relationships between religiosity, prosociality, satisfaction with life and generalised anxiety: A study on Turkish Muslims. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(10), 980-993.
- Bağcı, B., & Samur, A. (2016). Çocuk ve yetişkin prososyallik ölçeklerinin geçerlik güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 59-79.
- Baltacı, G., & Düzgün, İ. (2008). *Adölesan ve egzersiz* (Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26.
- Barlas, M. (2021). Mekan ve varoluş ilişkisi bağlamında Charles Simonds'un küçük insan meskenleri. *Art-E Sanat Dergisi*, 14(27), 124-144.
- Berzenski, S. R., & Yates, T. M. (2022). The development of empathy in child maltreatment contexts. *Child Abuse & Neglect*, 133, 105827.
- Bolat, E., & Yüksel-Şahin, F. (2025). Üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna, koşulsuz kendini kabule ve ruminasyona göre incelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 14(1), 44-56.

- Bolat-Demircioğlu, B., & Arıcıoğlu, A. (2024). Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak iletişim becerileri ve koşulsuz kendini kabul. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(3), 3387-3410.
- Calin, M. F., & Tasente, T. (2022). Self-acceptance in today's young people. *Technium Social Sciences Journal*, 38, 367.
- Cameron, C. D., Conway, P., & Scheffer, J. A. (2022). Empathy regulation, prosociality, and moral judgment. *Current Opinion in Psychology*, 44, 188-195.
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31-44.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163-176.
- Cho, J. Y., Hwang, D. Y., Kang, T. S., Shin, D. H., Hwang, J. H., Lim, C. H., ... & Kim, Y. K. (2003). Use of NSE/PS2m-transgenic mice in the study of the protective effect of exercise on Alzheimer's disease. *Journal of Sports Science*, 21(11), 943-951.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., & Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Craft, L. L. (2005). Exercise and clinical depression: Examining two psychological mechanisms. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(2), 151-171.
- Çağlar, F. (2020). Erken çocukluk döneminde sosyal karşılaştırmaların benlik gelişimine etkisi. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dergisi*, 8(1), 45-59.
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Çetin, B. B., & Samur, A. Ö. (2018). 60-72 aylık çocukların prososyal davranışları ile anne-babalarının prososyal davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-17.
- Çoklar, İ., & Dönmez, A. (2014). Kişiler arası ilişkilerde bağışlama üzerine bir gözden geçirme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 2(4), 33-54.
- Dana, A., Hamed, S., Rafiee, S., & Rahimizadeh, F. (2017). The role of unconditional self-acceptance in perfectionism and burnout relationship among collegiate basketball players. *Research on Educational Sport*, 5(12), 189-212.

- Danioni, F., Barni, D., & Rosnati, R. (2017). Transmitting sport values: The importance of parental involvement in children's sport activity. *Europe's Journal of Psychology*, 13(1), 75-92.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demir, M., & Kürüm, D. (2020). Dijital medya içeriklerinin çocukların sosyal gelişimi üzerindeki etkileri. *Çocuk ve Medya Dergisi*, 4(1), 23-38.
- Demircioğlu, B. B., & Arıcıoğlu, A. (2024). Evlilik Uyumunun yordayıcıları olarak iletişim becerileri ve koşulsuz kendini kabul. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(3), 3387-3410.
- Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it?. *Early Education and Development*, 17(1), 57-89.
- Doğan, S. (2016). *Akılci duygusal davranışci terapi uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dryden, W. (2005). *Rational emotive behaviour therapy: Theoretical developments*. Hove: Brunner-Routledge.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91-119.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). *Prosocial development*. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 3, pp. 646-718). Wiley.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: Revised and updated edition*. New York: Citadel Press.
- Ellis, A. (2003). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(3-4), 219-243.
- Ersoy, E., & Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(2), 9-17.
- Eryılmaz, Ö. (2021). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının prososyallik düzeyinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 965-977.
- Ferguson, E., Zhao, K., O'Carroll, R. E., & Smillie, L. D. (2019). Costless and costly prosociality: Correspondence among personality traits, economic preferences, and real-world prosociality. *Social Psychological and Personality Science*, 10(4), 461-471.
- Gal, R., May, A. M., van Overmeeren, E. J., Simons, M., & Monninkhof, E. M. (2018). The effect of physical activity interventions comprising wearables and smartphone

- applications on physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine-Open*, 4, 1-15.
- Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological benefits of sports and physical activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 11(4), 1-7.
- George, D., & Mallery, P. (2024). *IBM SPSS statistics 29 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867.
- Graves, H. (2021). *A philosophy of sport*. In *The History of Sport in Britain 1880-1914 V1* (pp. 97-113). Routledge.
- Grusec, J. E. (1991). Socializing concern for others in the home. *Developmental Psychology*, 27(2), 338–342.
- Guo, L., Niu, Y., Li, X., Li, Y., Xue, Z., & Yang, G. (2025). Sense of meaning in life, self-acceptance, and prosocial behavior: an application of network analysis methods. *Frontiers in Psychology*, 16, 1533687.
- Hartshorne, H., May, M. A., Maller, J. B., & Shuttleworth, F. K. (1928). *Studies in the Nature of Character: General methods and results [by] Hugh Hartshorne and MA May. bk. 2. Statistical methods and results [by] MA May and Hugh Hartshorne. Bibliography* (p. 245-248) (Vol. 1). Macmillan.
- Hwang, C. U. (2020). The influence of unconditional self-acceptance and self-exposure on post-traumatic growth of firefighters. *Fire Science and Engineering*, 34(3), 126-133.
- Ilma, V. A., & Muslimin, Z. I. (2020). *Self-Acceptance from aqidah and gender perspectives*. In *Annual International Conference on Social Sciences and Humanities (AICOSH 2020)* (pp. 196-199). Atlantis Press.
- İnel-Manav, A., Atik, D., & Çapar, A. (2021). Diyabeti olan yetişkinlerin koşulsuz kendini kabul ve kronik hastalığa uyumlarının değerlendirilmesi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 4(2), 153-162.
- Jarvie, G., Thornton, J., & Mackie, H. (2013). *Sport, culture and society: An introduction*. Routledge.
- Jensen, K. (2016). Prosociality. *Current Biology*, 26(16), R748-R752.
- Jo, Y. G., Kim, J. S., & Yang, C. H. (2021). The effect of self-management and exercise immersion on physical self-awareness among the elderly participating in sports activities. *Ilkogretim Online*, 20(3), 1110-1118.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikolojiye giriş*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

- Kapıkıran, N. A., & Kapıkıran, Ş. (2010). Koşulsuz kendini kabul ölçeğinin Türk üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenirliği. *Kriz Dergisi*, 18(1), 33-44.
- Karaca, M. (2025). Prososyal davranış kavramı üzerine yapılan çalışmaların bibliyometrik analizi. *İşletme Bilimi Dergisi*, 13(1), 175-199.
- Karademir, T., & Yavuzer, H. (2013). Empati düzeyi ve prososyal davranışlar arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(30), 1-16.
- Karaman, N. N., Tatlı, S., & Yavuzekinci, M. (2017). İletişim derslerinin empatik eğilim ve prososyal davranışlar üzerine etkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 91-104.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (27. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z., & Öksüz, M. (2020). Sosyal çalışmacı adaylarının koşulsuz kendini kabul etme ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(4), 2547-2559.
- Kavussanu, M., & Stanger, N. (2017). *Prosocial and antisocial behavior in sport*. In Social Psychology in Sport (pp. 159–173). Human Kinetics.
- Kaya, Y., & Arslan, S. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde akran zorbalığı ile ilişkili faktörler ve kendini kabul arasındaki ilişki. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(4), 1641-1661.
- Kiş, D. (2019). Birey psikolojisi yaklaşımında yaşam görevleri ve psikolojik sağlamlık. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(2), 112-128.
- Koç, H., & Polat-Unutkan, Ö. (2017). *Piaget kuramı ve eğitim*. İçinde D. Kuş (Ed.), *Gelişim ve Öğrenme Kuramları* (s. 67-91). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kolb, B., Forgie, M., Gibb, R., Gorny, G., & Rowntree, S. (1998). Age, experience and the changing brain. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 22(2), 143-159.
- Korkmaz, S., & Hacıkeleşoğlu, H. (2021). Prososyallik, empatik eğilim ve dindarlık arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (50), 535-569.
- Köksal-Akyol, A., & Çeliköz, N. (2010). 5-6 yaş çocuklarının prososyal davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(4), 2185–2203.
- Li, W., Chen, M., & Li, X. (2022). More interactions, more prosociality? An investigation of the prosocial effect of online social interactions among adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(7), 432-438.
- Martin, J. S., Koski, S. E., Bugnyar, T., Jaeggi, A. V., & Massen, J. J. (2021). Prosociality, social tolerance and partner choice facilitate mutually beneficial cooperation in common marmosets, *Callithrix jacchus*. *Animal Behaviour*, 173, 115-136.

- Maya, A. H., Montoya Martínez, M. D., Valencia López, Á. M., & Calzada Londoño, G. A. (2023). Inclusive education in prosociality from a perspective of diversity. *Revista Guillermo de Ockham*, 21(1), 79-96.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194–197.
- McLeod, S. A. (2016). Id, ego and superego. *Simply Psychology*, 3, 1-4.
- Mustafaoğlu, R. (2018). E-spor, spor ve fiziksel aktivite. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 84-96.
- Neenan, M., & Dryden, W. (2004). *Rational emotive behaviour therapy: Advances in theory and practice*. London: Whurr Publishers.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176.
- Nezlek, J. B., & Plesko, R. M. (2001). Day-to-day relationships among self-concept clarity, self-esteem, daily events, and mood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 201–211.
- O’Kelly, M. (2013). Self-acceptance in women. the strength of self-acceptance: Theory, practice and research. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 229-246.
- O'Brien, D. T. (2014). An evolutionary model of the environmental conditions that shape the development of prosociality. *Evolutionary Psychology*, 12(2), 386-402.
- Olsson, M. I., Froehlich, L., Dorrough, A. R., & Martiny, S. E. (2021). The hers and his of prosociality across 10 countries. *British Journal of Social Psychology*, 60(4), 1330-1349.
- Özen, Y. (2014). Kendilik, kendilik algısı ve kendilik algısına bağlı psikosomatik bozukluklara sosyal psikolojik bir bakış. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (40), 1-12.
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56, 365-392.
- Pollerhoff, L., Reindel, D. F., Kanske, P., Li, S. C., & Reiter, A. M. (2024). Age differences in prosociality across the adult lifespan: A meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 105843.
- Pomohaci, M., & Sopa, I. S. (2016). The importance of socialization through sport in students group integration. *Land Forces Academy Review*, 21(2), 151.

- Popov, S. (2019). When is unconditional self-acceptance a better predictor of mental health than self-esteem?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37, 251-261.
- Pramanik, S., & Khuntia, R. (2023). Decoding unconditional self-acceptance: A qualitative report. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(4), 932-949.
- Rogers, C. R. (1951). *Perceptual reorganization in client-centered therapy*. In R. R. Blake & G. V. Ramsey (Eds.), *Perception: An approach to personality* (pp. 307–327). Ronald Press Company.
- Rutten, E. A., Schuengel, C., Dirks, E., Stams, G. J. J. M., Biesta, G. J. J., & Hoeksma, J. B. (2007). Predicting prosocial behavior from self-regulation and peer group climate. *Journal of Research on Adolescence*, 17(3), 599–624.
- Sağ, S., Yağdı, M. F., & Güçlü, M. (2024). Sporda psikolojik esneklik: Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 214-232.
- Sarı, M. (2020). Kırsal toplumlarda sosyal dayanışma ve prososyal davranışlar. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 23(1), 113–130.
- Sarıtaş, E., & Gürpınar, B. (2022). Sporun gençlerin sosyal gelişimine etkisi: Nitel bir çalışma. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 45–60.
- Senemoğlu, N. (2023). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya* (25. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Shane, J., Niwa, E. Y., & Heckhausen, J. (2021). Prosociality across adulthood: A developmental and motivational perspective. *Psychology and Aging*, 36(1), 22.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. J. (2009). *True competition: A guide to pursuing excellence in sport and society*. Human Kinetics.
- Smith, E. E., Hoeksema, S. N., Fredrickson, B. L., & Loftus, G. R. (2012). *Atkinson ve Hilgard, psikolojiye giriş* (14. Baskı). (Çev. Ö. Öncül ve D. Ferhatoğlu). Ankara: Arkadaş Yayınevi
- Steinbeis, N. (2018). Neurocognitive mechanisms of prosociality in childhood. *Current Opinion in Psychology*, 20, 30-34.
- Suardika, I. K., & Adelina, C. (2024). Benefits of sports activities on increasing student confidence. *International Sport Edelweiss Journal*, 1(01), 10-18.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008(2), 248-266.
- Tazegül, Ü. (2014). Sporun kişilik üzerindeki etkisinin araştırılması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25(1), 537-544.

- Teke, M. S., & Karakuş, S. (2022). Sporun sosyal gelişim sürecine etkisi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(53), 733-736.
- Tınmaz-Karaçay, G., & Özsoy, E. The moderating role of nepotism perception in the relationship between prosocial behavior and superego. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), 366-382.
- Tomprowski, P. D., & Pesce, C. (2019). Exercise, sports, and performance arts benefit cognition via a common process. *Psychological Bulletin*, 145(9), 929.
- Topses, G. (2013a). Psikolojik danışma sürecinde: “Kendini Kabul” ve “Savunucu Davranış” kavramlarının felsefi ve, psikolojik boyutları. *Folklor/Edebiyat*, 19(74), 61-72.
- Topses, G. (2013b). Psikanalitik kuramda benlik ve savunma mekanizmaları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(72), 34-49.
- Tsang, K. K. Y., & Lam, S. F. (2023). Parental unconditional acceptance: An antidote to parental conditional regard. *Social Development*, 32(4), 1192-1207.
- Turgut, T., & Yücel, S. (2020). Beliren ve genç yetişkinlerde koşulsuz kendini kabul ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide olumsuz değerlendirilme korkusunun aracı rolünün incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(3), 316-334.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (Şubat, 2025). *Spor*. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023). İşgücü istatistikleri, 2023. <https://data.tuik.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Wentzel, K. R. (1993). Prosocial behavior and peer relations in middle school: The role of motivation and patterns of engagement. *Developmental Psychology*, 29(3), 505–514.
- World Health Organization. (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June 1948.
- Wu, J., Balliet, D., Yuan, M., Li, W., Chen, Y., Jin, S., Luan, S., & Van Lange, P. A. M. (2025). Social class and prosociality: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 151(3), 285–321.
- Yamamoto, S., & Takimoto, A. (2012). Empathy and fairness: Psychological mechanisms for eliciting and maintaining prosociality and cooperation in primates. *Social Justice Research*, 25, 233-255.
- Yavuzer, H. (2021). *Çocuk psikolojisi* (18. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, A., & Çelik, K. (2019). Kırsal ve kentsel yaşamda toplumsal ilişkiler: Bir karşılaştırmalı analiz. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(3), 45–60.
- Yılmaz, A., & Ağgön, E. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42.

- Yılmaz-Bingöl, T., & Vural-Batık, M. (2018). Psikolojik danışman adaylarının koşulsuz kendini kabul düzeyleri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 2438-2453.
- Yu, K. (2025). *Prosocial behavior*. In *The ECPH Encyclopedia of Psychology* (pp. 1145-1147). Singapore: Springer Nature Singapore.



EKLER

Ek 1: Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu anket üniversite öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve prososyallik düzeylerinde sporun etkisinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Anket üç bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde demografik özelliklere ilişkin sorular, anketin ikinci bölümünde koşulsuz kendini kabul etmenin ölçülmesine yönelik sorular, anketin üçüncü bölümünde ise prososyallik düzeylerini ölçmeye yönelik sorular bulunmaktadır. Anketten elde edilen her türlü bilgi sadece bilimsel araştırmada kullanılacaktır. Sizin cevaplarınız bizim araştırmamız için oldukça önemlidir. Kişisel bilgileriniz gizli kalacaktır. Sorulara objektif ve samimi cevaplar vereceğinize inanıyor, katkılarınız için şimdiden teşekkür ediyoruz.

Bu çalışma için 03.06.2024-207244 evrak tarih ve sayılı Etik Kurul İzni alınmıştır.

Danışman: Doç. Dr. Eda ADATEPE

Yüksek Lisans Öğrencisi: Nazlı Hilal KÖSEOĞLU

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
3. Yaşadığınız yer: () Büyükşehir Belediye () Belediye () Büyükşehir İlçe Belediye
() İlçe Belediyeleri () Belde Belediye () Köy
4. Ailenizin sosyoekonomik düzeyi: () Düşük () Orta () Yüksek
5. Eğitim kademeniz: () Ön Lisans () Lisans
6. Sınıf düzeyiniz: () 1.Sınıf () 2.Sınıf () 3.Sınıf () 4.Sınıf
7. Anne eğitim durumu: () İlkokul () Ortaokul () Lise
() Ön Lisans () Lisans () Lisansüstü
8. Baba eğitim durumu: () İlkokul () Ortaokul () Lise
() Ön Lisans () Lisans () Lisansüstü
9. Spor yapma durumunuz: () Evet Spor Yapıyorum () Hayır Spor Yapmıyorum
10. Haftalık Spor Yapma Sıklığınız: () Spor yapmıyorum () Haftada bir kez () Haftada 2-3 kez () Haftada 4 kez ve üzeri
11. Günlük spor yapma süreniz: () 1 saatten az () 1-2 saat arası () 2 saat ve üzeri
12. Yapmış Olduğunuz Spor Türü (yapmayanlar lütfen spor yapmıyorum kutucuğunu işaretlesin)
() Spor yapmıyorum () Bireysel () Takım
13. Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz? (Spor Yaşı) (yapmayanlar lütfen spor yapmıyorum kutucuğunu işaretlesin) Spor Yaşı: () Spor yapmıyorum

Ek 2: Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği

	Aşağıda, kendinizi değerlendirebileceğiniz ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin için ne derece geçerli olduğuna bağlı olarak, derecelerden birini işaretleyiniz.	Hemen her zaman geçersiz	Çoğu zaman geçersiz	Az geçersiz	Geçerliliği ve geçersizliğe eşit	Geçerliliği az Çoğu zaman	Geçerli	Hemen her zaman geçerli
1	Takdir edilmek bir birey olarak kendimi daha değerli hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
2	Çok önemli hedeflerimi yerine getirmesem bile, kendimi değerli hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3	Olumsuz geri bildirim aldığımda, bunu davranışlarımı veya performansımı geliştirmek için bir fırsat olarak görürüm.	1	2	3	4	5	6	7
4	Bazı insanların diğerlerinden daha değerli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
5	Büyük bir hata yaptığımda, hayal kırıklığı yaratsa bile, duygularımı tamamen değiştirmez.	1	2	3	4	5	6	7
6	Bazen kendimin iyi mi yoksa kötümü olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendimi değerli bir insan olarak görebilmem, benim için önemli insanlar tarafından seilmeme bağlıdır.	1	2	3	4	5	6	7
8	Beni mutlu edecekleri umuduyla kendime hedefler belirlerim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Birçok şeyde başarılı olan insanların, hemen her şeyde iyi olabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kendime verdiğim değer, diğer insanlarla kıyaslamama bağlıdır.	1	2	3	4	5	6	7
11	Sadece insan olduğum için değerli olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12	Olumsuz geri bildirim aldığımda, çoğu zaman benim hakkımda söylenenleri duymak istemem.	1	2	3	4	5	6	7
13	Benim değerimi kanıtlayacağını umduğum hedefler oluşturmayı umut ediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
14	Belli bazı şeylerde (konularda, işlerde) başarısız olmak, benim kendime ilişkin değerimi azaltır.	1	2	3	4	5	6	7
15	Yaptıkları şeylerde başarılı olan insanların, özellikle değerli olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16	Ödüllendirilmem en iyi yönü, kendi güçlü yanlarımın neler olduğunu bilmeme yardım etmesi olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
17	Değerli insanlar beni onaylamadıkları zaman bile, kendimi değerli bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5	6	7
18	Değerli bir insan olup olmadığımı karar vermek için, kendimi diğer insanlarla karşılaştırarak karar vermek istemem.	1	2	3	4	5	6	7
19	Bir birey olarak eleştirildiğimde ya da bazı şeylerde başarısız olduğumda kendimi daha kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3: Prososyallik Ölçeği

	Aşağıda, kendinizi değerlendirebileceğiniz ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin için ne uygun olduğuna bağlı olarak, derecelerden birini işaretleyiniz.	Bana hiç uygun değil						Bana çok uygun
1	Gerektiğinde komşularımıza yardım ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Arkadaşlarım bana ihtiyaç duyduklarında yardım ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3	İnsanlara yardım ettiğimde huzurlu olurum.	1	2	3	4	5	6	7
4	İnsanlara karşı yardımsever olmak her zaman benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eşyasını taşımakta zorlanan birisini görürsem ona yardım ederim.	1	2	3	4	5	6	7
6	Yorgun olsam da toplu taşıma araçlarında yerimi başkalarına (hasta, hamile, yaşlı) veririm.	1	2	3	4	5	6	7
7	Güvenilir hayır kuruluşlarına yardım ederim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Düzenli olarak hayır kurumlarına bağışta bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
9	Hastane, cami ve okul derneklerine yardım ederim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kazancımın önemli bir kısmını düzenli olarak hayır kurumlarına veririm.	1	2	3	4	5	6	7
11	İnternet üzerinden yapılan güvenilir yardım kampanyalarına katkı sağlarım.	1	2	3	4	5	6	7
12	Muhtaçlara sık sık maddi yardımda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
13	Arkadaşlarla yemek yediğimizde hesabı genel olarak ben öderim.	1	2	3	4	5	6	7
14	İhtiyacım olsa da cebimdeki son parayı muhtaç birisine verebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15	Ödemelerim olsa da arkadaşım borç istediğinde borç veririm.	1	2	3	4	5	6	7
16	İstendiğinde tanımadıklarına da kan bağıışı yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
17	Sağlığım elverirse yakınlarım dışındakilere de böbreğimin birini bağışlayabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
18	Birlikte yemek yerken payımın bir kısmından arkadaşlarım için vazgeçebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
19	Başkalarına yemek ısmarlamak hoşuma gider.	1	2	3	4	5	6	7
20	Tanıdıklarımın bana karşı işlediği pek çok kabahati affedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
21	Birisi beni üzerse veya incitirse ona karşı hakkımı helal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
22	Arkadaşlarımla bozduğumda ilk arayan ben olurum.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.06.2024-207244



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
30.05.2024

Karar Sayısı
169

Oturum Sayısı
6

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı'nın 17.05.2024 tarihli ve E-15604681-100-204565 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Eda ADATEPE'nin yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Üniversite Öğrencilerinin Koşulsuz Kendini Kabul ve Prososyallik Düzeylerinde Sporun Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 03.06.2024 08:58

Ayrıntılı bilgi için iribat: Nuri TURAN

Tel: :

Faks:

E-Posta: :

Elektronik ađ:

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZ GEÇMİŞ

Nazlı Hilal KÖSEOĞLU, ... yılında [REDACTED] İlköğretim eğitimini ve lise eğitimini Erzurum'da gerçekleştirmiştir. 2016 yılında Beden Eğitimi ve Spor bölümüne kabul edilerek bu programdan 2020 yılında mezun olmuştur. Mezuniyetinden itibaren Emiyet Genel Müdürlüğünde görev yapmaktadır.

