

T. C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

SPOR EĞİTİMİ GÖREN ÖĞRENCİLERİN, SOSYAL BECERİ, FİZİKSEL BENLİK
ALGISI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Emre MAKAR

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Ali ÖZKAN

BARTIN-2016

T. C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

**SPOR EĞİTİMİ GÖREN ÖĞRENCİLERİN, SOSYAL BECERİ, FİZİKSEL
BENLİK ALGISI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Emre MAKAR

2008

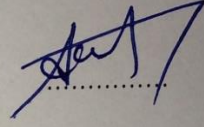
DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Ali ÖZKAN

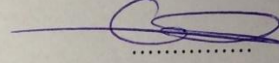
**KABUL
ONAY**

Emre Makar, tarafından hazırlanan “Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 21/12/2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda **oy birliği** ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

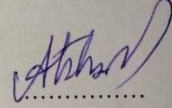
Başkan : Yrd. Doç. Ali ÖZKAN (Danışman)



Üye : Yrd. Doç. Dr. Ender EYUBOĞLU



Üye : Yrd. Doç. Dr. Atahan ALTINTAŞ



Bu tezin kabulü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır

Prof. Dr. Çetin SEMERCİ

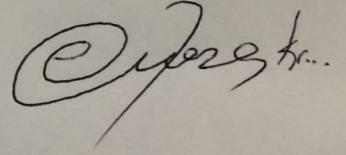
(Enstitü Müdürü)



BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Yrd. Doç. Dr. Ali Özkan, danışmanlığında hazırlamış olduğum “Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

Emre MAKAR



ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleşmesine katkılarından dolayı, tez danışmanım olarak, bu çalışmanın planlanması, yürütülmesi konusunda desteklerini ve akademik bilgi, tecrübe ile zamanını esirgemeyen Sayın Yrd. Doç. Dr. Ali ÖZKAN'a göstermiş olduğu sabır, anlayış ve özveriden dolayı teşekkür ederim. Ayrıca, bu çalışmamda yer alan ölçümlerim konusunda yardımlarını esirgemeyen, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Arş. Gör. Recep Aydın'a ve tezimi yazmam konusunda beni yüreklendiren ve yüksek lisansımı yapmam konusunda benden desteğini esirgemeyen babam ve anneme, çalışmaya katılan tüm öğrenci arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Emre MAKAR

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Emre MAKAR

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Ali ÖZKAN

Bartın-2016, Sayfa: XIII + 73

Bu araştırmanın amacını; spor eğitimi gören öğrencilerin sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya toplam 453 (167 kadın, 286 erkek) Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Bu çalışmada sosyal becerinin belirlenmesinde sosyal beceri skalası kullanılırken, fiziksel benlik algısı skalası da fiziksel benlik algısının belirlenmesinde kullanılmıştır. Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde ise fiziksel aktivite değerlendirme anketi kullanılmıştır. Spor eğitimi gören öğrencilerin sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinde, Pearson Product Moment Correlation katsayısı kullanılmıştır. Kadın ve erkeklerden elde edilen sosyal beceri ile fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite değerleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, çalışmadaki bulgular sosyal beceri ile fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeylerinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim gören erkek ve kadın öğrenciler için önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal beceri, fiziksel benlik algısı, fiziksel aktivite

ABSTRACT

Master's Thesis

Determine Of Relationship Between Social Skill, Physical Self-Perceptions And Physical Activity Level Of Sports Education Students

Emre MAKAR

Bartın University

Institute of Educational Sciences Department of Department of Physical Education and Sports Teaching Master's Degree Program

Thesis Advisor: Assit. Prof. Ali ÖZKAN

Bartın-2016, Pp: XIII + 73

The purpose of this study was to determine of relationship between social skill, physical self-perceptions and physical activity level of sports education students. A total of 453 male and female (male=286, female=167) physical education students in Bartın University participated in this study voluntarily. In this study. Social skills evaluation scale were used for the determination of social skill and also physical self-perception profile scale were used for the determination of physical self-perception profile. The physical activity assessment questionnaire was used for the determination of physical activity level. Pearson Product Moment Correlation was used to determine the relationships between social skill, physical self-perceptions and physical activity level of sports education students. Results indicated significant positive correlations between social skill, physical self-perceptions and physical activity level of sports education students. As a conclusion, the findings of the present study indicated that social skill, physical self-perceptions and physical activity level play a important role of male and female students in school of physical education and sports.

Key Words: Social skill, physical self-perceptions, physical activity level

İÇİNDEKİLER

İçindekiler	Sayfa
No	No
KABUL ONAY.....	II
BEYANNAME	III
ÖNSÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLolar LİSTESİ.....	XI
EKLER LİSTESİ.....	XII
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	XIII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem	3
1.1.1. Alt Problemler	3
1.2. Araştırmanın Amacı Deseni	6
1.2.1. Araştırmanın Denenceleri	6
1.3. Araştırmanın Önemi	8
1.4. Sayıtlar	10
1.5. Sınırlılıklar	10

1.6. Tanımlar	10
2. GENEL BİLGİLER.....	13
2.1. Sosyal Beceri	13
2.1.1. Sosyal Yeterlilik... ..	15
2.1.1.1. Sosyalleşme	17
2.1.1.2. Sosyal Olgunluk... ..	18
2.2. Sosyal Beceri ile İlgili Diğer Kavramlar... ..	18
2.2.1. Anksiyete Kavramı ve Özellikleri... ..	18
2.2.2. Toplumsal Hayatta İletişim... ..	19
2.3. Sosyal Beceri ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi	19
2.4. Benlik... ..	21
2.4.1. Kişilik... ..	21
2.4.2. Kimlik Geliştirme	22
2.4.3. Kendini Tanıma Kavramı	22
2.4.4. Benlik Algısı.....	22
2.4.5. Benlik Sunumu	23
2.4.6. Kendini Uyarılama.....	24
2.4.7. Beden İmajı Kavramı.....	24
2.5. Fiziksel Benlik Algısı	24
2.5.1. Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite İlişkisi.....	25
2.6. Fiziksel Aktivite.....	26

2.6.1. Fiziksel Uygunluk...	26
2.6.2. Fiziksel Uygunluğun Antropometrik Yapıyla İlişkisi...	27
2.6.3. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz.....	27
2.6.4. Fiziksel Aktivitenin Yararları.....	28
2.7. Spor.....	30
2.7.1. Spor ve Sağlık.....	31
2.7.2. Spor, Sosyal Beceri, Kişilik ve Toplum İlişkisi.....	31
2.7.2.1. Sporun Toplumsal Özellikleri ve Yararları.....	34
2.7.2.2. Sporun Kişilik Üzerine Etkisi.....	35
3. YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırmanın Modeli	36
3.2. Evren ve Örneklem.....	36
3.3. Veri Toplama Süreci	36
3.3.1. Verilerin Toplanması Ve Ölçme Araçları	36
3.3.1.1. Sosyal Beceri Envanteri	36
3.3.1.2. Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (PSPP).....	37
3.3.1.3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA-IPAQ).....	38
3.3.2. Verilerin Analizi Çözümlemesi.....	39
4. BULGULAR.....	40
4.3. Tanımlayıcı Bulgular.....	40
4.4. Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Bulguları	43

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	47
5.1. Tartışma ve Sonuç	47
5.2. Öneriler.....	54
KAYNAKLAR.....	56
ÖZGEÇMİŞ.....	73

TABLULAR LİSTESİ

Tablo	Sayfa
No	No
1: Kadın ve erkek öğrencilerin boy, kilo, ideal kilo ve vücut kütle indeksleri ortalama ve standart sapma değerleri.....	40
2: Kadın ve erkek öğrencilerin kendini fiziksel algılama envanterinin alt boyutlarının ortalama ve standart sapma değerleri.....	41
3: Kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ortalama ve standart sapma değerleri.....	41
4: Kadın ve erkek öğrencilerin sosyal beceri alt ölçek ve toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri.....	42
5: Erkek öğrencilerin sosyal beceri ve kendini fiziksel algılama değerleri arasındaki ilişkiler.....	43
6: Kadın öğrencilerin sosyal beceri ve kendini fiziksel algılama değerleri arasındaki ilişkiler.....	44
7: Erkek öğrencilerin sosyal beceri ve fiziksel aktivite değerleri arasındaki ilişkiler.....	45
8: Kadın öğrencilerin sosyal beceri ve fiziksel aktivite değerleri arasındaki ilişkiler.....	45
9: Erkek öğrencilerin kendini fiziksel algılama değerleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiler.....	46
10: Kadın öğrencilerin kendini fiziksel algılama değerleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiler.....	46

EKLER LİSTESİ

Ek	Sayfa
No	No
1: Kişisel Bilgi Formu...	.61
2: Kendini Fiziksel Olarak Algılama Envanteri...	.62
3: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form)66
4: Sosyal Beceri Envanteri (Kendini Tanıma Envanteri)...	.68
5: İzin Yazısı	72

SİMGELER VE KISALTMALAR

DA	: Duyuşsal Anlatımcılık
DD	: Duyuşsal Duyarlılık
DK	: Duyuşsal Kontrol
SA	: Sosyal Anlatımcılık
SD	: Sosyal Duyarlılık
SK	: Sosyal Kontrol
SY	: Sportif Yeterlilik
FK	: Fiziksel Kondisyon
VÇ	: Vücut Çekiciliği
GFY	: Genel Fiziksel Yeterlilik
K	: Kuvvet
Kg	: Kilogram
M	: Metre
Y	: Yürüme
OFA	: Orta Fiziksel Aktivite
AFA	: Ağır Fiziksel Aktivite
SS	: Standart Sapma
ORT	: Ortalama
FADA	: Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi
PAAQ	: Physical Activity Assessment Questionnaire
VKI	: Vücut Kütle Endeksi
PSPP	: Physical Self Perception Profile
FA	: Fiziksel Aktivite

BÖLÜM I GİRİŞ

İnsan organizmasının ana unsurlarından biri harekettir. İnsanoğlu yapısı gereği hareket için yaratılmış bir varlıktır. Hareket, organizmanın normal fonksiyonlarının devam ettirilebilmesi ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için en önemli kriterlerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmacılar, genellikle hareketi toplumsal deneyim, sağlık, fiziksel uygunluk, vücut dengesi, estetik deneyim, gerginliğin azaltılması, mükemmel ve üstün oluş boyutlarında incelemenin yanı sıra hareketin çok boyutluluğunu vurgulamaktadır. Hareket etmeyi öğrenme ve hareketler yoluyla öğrenmeyi amaçlayan beden eğitimi, genel eğitimin amaçlarına hareketler aracılığı ile katkıda bulunmaktadır. Bu çerçevede beden eğitimi bireyin fiziksel, psiko-motor, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimine katkı amacına yönelik organize edilmiş bedensel etkinliklerin tümü olarak ele alınır (Aracı ve Aracı, 2014, 3).

Spor bilindiği üzere bir eğitim faaliyetidir; bundan dolayı ortak hedefleri belirleme ve başkalarının başarısını beğenebilme gibi güçlü hisleri ortaya koyabilmemizi sağlamaktadır. Bununla birlikte spor, hoşgörü ve sorumluluk alabilme, iş birlikçi bir yaklaşım göstererek düzen kurma yeteneği kazandırmaktadır. Kendinden emin, fiziksel kabiliyeti yüksek olan, bir sosyal gruba ve topluma ait olma hissini bireye kazandırmakta ve kişilerin sosyal ilişkilerinde daha uyumlu olmasını sağlamaktadır (Çiriş, 2014, 1).

Sosyal bir varlık olan insan, çevresiyle uyum içerisinde olma ihtiyacı duymaktadır. Günümüzde bireylerin, kişisel özelliklerini geliştirmeleri oldukça önemli bir toplumsal durumdur. Bireylerin, duygularına ve davranışlarına hakim, bedensel ve ruhsal olarak güçlü kendini kontrol edebilen, çevresiyle uyumlu, kendisiyle ve çevresiyle barışık bireysel özelliklere sahip olmalarından dolayı bu bireylerin, sosyal hayatta daha önde yer alacağı anlamına gelmektedir. Bu bağlamda spor ve fiziksel aktiviteler kişinin hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığının olumlu yönde gelişmesinde sağlamaktadır (Şahin vd., 2012, 373).

Bireylerin, “Sosyal becerileri” sergilemelerindeki yetersizlikleri, bu kişilerin yaşamları boyunca, çevreleriyle olan ilişkilerinde, akademik ilerlemelerinde ve sosyal ilişkilerinde birçok sorunla karşılaşmalarına neden olmaktadır. Kişilerde, çocukluk döneminde karşılaştıkları sosyal becerilerdeki yetersizliğin, yetişkinlik döneminde bazı sorunlara yol açtığı bilinmektedir. Bu sorunlar; aşırı alkol tüketimi, suça meyletme,

arkadaş edinmekte zorluk, boşanma ve işsizlik gibi sosyal sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin sosyal becerilerde yetersiz olmaları, bu kişilerin sosyal kabullerinin düşük olmasına, böylece topluma uyum sağlayamamalarına ve ciddi psikiyatrik problemler yaşamalarına neden olabilmektedir (Çiftçi ve Sucuoğlu, 2012). Bu bağlamda da kişilerin kendine güveni ve “Fiziksel benlik algıları” değişkenleride ön plana çıkmaktadır ve her geçen gün önemi artarak araştırmacıların ilgisini çeken bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel benlik algısı; (physical self-percektion) kendine güvenin ve genel benlik algısının ayrılmaz bir parçasıdır (Aşçı, 2004a, 237).

Fiziksel benlik algısı kavramı, çok yönlü ve hiyerarşik benlik algısı oluşumunun, egzersize katılımından etkilenen en önemli boyutu olarak kabul edilir. Fiziksel benlik algısı, (physical self-percektion) küçük yaşlardan itibaren, fiziksel çevreyle olan ilişkimizde, dış dünya ile uyum sağlamamızda ve sağlıklı bir gelişim göstermemizde çok önemli etklere sahip olan bir kavram olarak literatürde yerini almıştır. Fiziksel benlik algısı, bireyin, psiko-motor eylemler ile çevresiyle kurduğu iletişim sonucu kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Aşçı, 2004a, 237).

Beden eğitimi etkinlikleride, benlik gelişimine katkıda bulunarak, bu değişkenlerin içinde yer almaktadır. Beden eğitimi etkinlikleri bireyde, kurallara uyma, başkalarının haklarına saygı gösterme, yardımlaşma, işbirliğine dayalı yaşam biçimi gibi alışkanlıklar kazandırılmasına katkı sağlamaktadır (Aracı ve Aracı, 2014, 8).

Başka bir ifadeyle “Fiziksel benlik kavramı” bireyin, gerçekleştirmiş olduğu fiziksel aktiviteler sonucunda, spor yeteneği, vücut çekiciliği, fiziksel uygunluk, kuvvet, esneklik, dayanıklılık vb. kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği ile ilgili bir süreçtir (Aşçı, 2004b, 40-41). Bununla birlikte beden eğitimi ve sporun temel amacı: Bireyleri, fiziksel, ruhsal, zihinsel, duygusal ve toplumsal yönleri ile bir bütün olarak yetiştirmektir (Yamaner, 2002, 11). Herhangi bir spor branşında kişinin göstermiş olduğu başarıyla; bu kişi, fiziksel benlik algısının alt boyutları olan kuvvet, vücut çekiciliği, fiziksel yeterlilik boyutlarında yükselme sağlamaktadır. Bundan dolayı, fiziksel algılamada gerçekleşen bu farkındalıkla kişinin kendisini gerçekleştirebilmesinde yani, kişinin genel benlik algısı kazanmasında önemli bir etmen oluşturduğu ifade edilmektedir (Aşçı, 2004a, 239).

Bilindiği gibi teknolojik gelişimler, insan hayatını kolaylaştırdığı kadar, insanların çevreleri ile olan sosyal iletişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Modern dünyamızda, kalabalık ve karmaşık yapılarda toplumlar oluşurken, insan gücüne dayalı gerçekleştirilen üretim, yerini sanayileşme ile makinelere bırakmıştır (Aşçı, 2004a, 239).

Günümüzde her geçen gün değişen ihtiyaçlar ve toplumda oluşan farklı sistemler, bilgiyi almak ve kullanmak için hayati önemi olan iletişim becerisinin önemini arttırmıştır. Bireylerin sosyal ilişkilerde, akademik kariyerlerinde ve iş hayatlarında başarıları için, sosyal beceriler konusunda yeterlilik kazanmalarının gerekliliği ortaya çıkarmaktadır. Sosyal beceriler, bireyler arasındaki ilişkilerde, devamlı ve sürdürülebilir bir iletişim kurmak için oldukça gerekli, içerisinde bulunulan ortama uygun davranış gösterebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Sosyal becerilerdeki yeterlilik ile bireyin iletişim gücü artar ve kişi sosyal ortamlarda kendini daha iyi ifade edebilir (Albayrak, 1999, 2).

Bu bağlamda, spor bilimleri alanında farklı branşlarda, yaşlarda, özel popülasyonlarda sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri gibi özellikleri tanımlayan ve ilişkilerinin belirlenmesi gibi çalışmalar olmasına rağmen spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında tanımlayan ve ilişkilerinin belirlenmesi ile ilgili çalışmalar yoktur. Çalışmamız bu yönleriyle diğer çalışmalardan ayrılmaktadır.

1.1 Problem

Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında nasıl bir ilişki var mıdır?

1.1.1.Alt Problemler

1. Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal beceri değerleri ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, duyuşsal anlatımcılık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, duyuşsal duyarlık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, duyuşsal kontrol ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal anlatımcılık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?

- Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal duyarlılık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal kontrol ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal beceri değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, duyuşsal anlatımcılık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, duyuşsal duyarlılık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, duyuşsal kontrol ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal anlatımcılık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal duyarlılık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal kontrol ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, fiziksel benlik algısı değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sportif yeterlilik değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, fiziksel kondisyon değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, vücut çekiciliği değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, kuvvet değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, genel fiziksel yeterlilik değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal beceri değerleri ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
- Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, duyuşsal anlatımcılık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?

- Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, duyuşsal duyarlık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, duyuşsal kontrol ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal anlatımcılık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal duyarlık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal kontrol ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
5. Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal beceri değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, duyuşsal anlatımcılık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, duyuşsal duyarlık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, duyuşsal kontrol ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal anlatımcılık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal duyarlık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal kontrol ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki var mıdır?
6. Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, fiziksel benlik algısı değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sportif yeterlilik değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, fiziksel kondisyon değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, vücut çekiciliği değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, kuvvet değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

- Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, genel fiziksel yeterlilik değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Deseni

Bu araştırmanın amacı, spor eğitimi gören öğrencilerin, hangi düzeyde fiziksel aktivite, sosyal beceri ve fiziksel benlik algısına sahip olduğu ve elde edilen sosyal beceri düzeyleri ile öğrencilerin, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmada ilişki tarama modeli kullanılacaktır.

1.2.1. Araştırmanın Denenceleri

1. Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal beceri değerleri ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, duyuşsal anlatımcılık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, duyuşsal duyarlık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, duyuşsal kontrol ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal anlatımcılık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal duyarlık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal kontrol ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
2. Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal beceri değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, duyuşsal anlatımcılık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, duyuşsal duyarlık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, duyuşsal kontrol ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki yoktur.

- Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal anlatımcılık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal duyarlık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sosyal kontrol ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki yoktur.
3. Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, fiziksel benlik algısı değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.
- Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, sportif yeterlilik değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, fiziksel kondisyon değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, vücut çekiciliği değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, kuvvet değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören kadın öğrencilerin, genel fiziksel yeterlilik değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.
4. Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal beceri değerleri ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
- Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, duyuşsal anlatımcılık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, duyuşsal duyarlık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, duyuşsal kontrol ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal anlatımcılık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal duyarlık ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal kontrol ile fiziksel benlik algısı değerleri arasında bir ilişki yoktur.
5. Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal beceri değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.

- Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, duyuşsal anlatımcılık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, duyuşsal duyarlık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, duyuşsal kontrol ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal anlatımcılık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal duyarlık ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sosyal kontrol ile fiziksel aktivite düzeyleri değerleri arasında bir ilişki yoktur.
6. Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, fiziksel benlik algısı değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.
- Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, sportif yeterlilik değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, fiziksel kondisyon değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, vücut çekiciliği değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, kuvvet değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.
 - Spor eğitimi gören erkek öğrencilerin, genel fiziksel yeterlilik değerleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.

1.3. Araştırmanın Önemi

Çok kısa mesafelere dahi yürüyerek veya bisikletle gitme alışkanlığının yerini, son derece rahat ve konforlu arabalar almış, televizyon seyrederken düğmesini açıp kapama zahmetine dahi katlanmamak için uzaktan kontrol cihazları hizmete sunulmuştur. Bu durumlardan dolayı, hareket azlığına bağlı sağlık sorunları belirmeye başlamış ve hareketsizlik insanı tehdit eden, yaşamı riske atan bir etken durumuna gelmiştir. Hareketsizliğin çok tehlikeli sonuçları olduğunun örneğini, uzun süre yatağa bağlı kalmak zorunda kalan hastalarda görmek mümkündür. Kişide, hareketsizlikten kaynaklanan

bedensel çöküntüyü kısa bir süre sonra ruhsal çöküntü hali izlemektedir (Zorba, 2006, 24).

Hareketsiz yaşam günümüzün fark edilmeyen bir hastalığıdır. Bu hastalık grubuna: Hipokinetik hastalık (hareket azlığı hastalıkları) adı verilmektedir. Makineleşmenin getirdiği yoğun çalışma temposu, kalabalık şehir yaşamı, yoğun trafik, fiziksel aktivitelerden uzak, monoton çalışma ortamları çağımızın sorunlarından. Yapılan araştırmalarda, yeterli düzeyde gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin bedensel ve ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Uzun süre hareketsiz kalmak, ilk olarak insan bedeninin hareket yeteneğini kaybetmesine ve fizyolojik yıkıma yol açmaktadır (Aracı ve Aracı, 2014, 802).

İnsan vücudu, doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacındadır. Diğer tüm canlılarda olduğu gibi insanlar, çetin doğa koşullarıyla mücadele edecek, kendini savunabilecek, en güç durumlarda dahi ihtiyaçlarını sağlayabilecek bir yapıya sahiptir. İçinde bulunduğumuz yüzyıla gelinceye kadar bu yapının gereği olarak insanlar sürekli hareket halinde olmuş, pek çok işi yerine getirmek için kas gücünü kullanmak zorunda kalmıştır. Ancak, ondokuzuncu yüzyılın sonlarıyla, yirminci yüzyılın başlarında makineleşme sonucu, endüstri döneminin başlaması ile birlikte hareket gereksinimi giderek azalmaya başlamıştır. 100 yıl önce tüm dünyadaki enerji ihtiyacının %90'ı insan tarafından karşılanırken, günümüzde bu oran %1'den aşağıya inmiştir. Uygarlığın getirdiği kolaylıklar ve sağladığı olanaklar sayesinde insanlar, her geçen gün, daha az hareket eder duruma gelmişlerdir. Geniş kitleler gün boyunca oturarak çalışmakta, geri kalan zamanlarda ise saatlerce televizyon seyretmekte ve bu arada sürekli bir şeyler yeme alışkanlığı kazanmaktadırlar (Zorba, 2006, 23-24). Ayrıca bunun yanı sıra insan sosyal bir yaratık olduğu için bireyler, bir arada yaşama yönelimi gösterirler. Fakat bu birliktelik bazı insanlar için kolayca gerçekleşirken, bazı kişilerce oldukça zor gerçekleşmektedir.

Sosyal beceri düzeyleri düşük bireyler, beceriksiz, sıkılgan, utangaç, çekingen, ürkek, tutuk, sosyal fobik, vb. olarak nitelendirilebilirler. Bu farklılık, insanı anlamaya çalışan bir bilim olan psikolojide çözülmesi gereken bir problem olarak karşımıza çıkar (Bacanlı, 2014, 1).

Sosyal beceri eğitiminin gerekçesi olarak, sosyal beceri konusundaki araştırmaların kültürlere göre farklılık göstermesi ve her toplumun kendi eksik yönleriyle

değerlendirilmesi gösterilebilir. Bireyin, aile, okul, iş ve çevresinde gerçekleştiremediği sosyalleşme imkanını, sosyal beceri eğitimiyle vermek amaçlanır. Sanayileşme ile birlikte şehirlere yapılan yoğun göç, kontrolsüz bir nüfus artışını beraberinde getirmiştir. Artan nüfus ile farklı kültürlerin bir arada yaşamaları, toplumların hızla değişmesine yol açmıştır. Hayat şartları, insan ilişkilerindeki azalma, toplumdaki bireyselleşme eğilimi, insanların sosyal becerileri kazanmalarını engellemektedir (Bacanlı, 2008, 2).

Bu anlamda, bu çalışma önemini; bireylerin, öz yeterlik kazanmaları, kendilerine saygı duymaları, güçlü ilişkiler kurabilmeleri, fiziksel benlik algılarının ve sosyal beceri düzeylerinin gelişmesi için düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin, fizyolojik ve psikolojik sağlığa olan katkısını ortaya çıkaracak bilgiye ulaşılması ve ileride yapılacak olan benzer nitelikteki çalışmaları da desteklemesi oluşturmaktadır.

1.4. Sayıtlar

1. Bu araştırmaya katılan öğrencilerin, anketlerde yer alan tüm maddeleri doğru, yansız ve içtenlikle cevapladıkları kabul edilmiştir.
2. Bu araştırmaya katılan öğrencilerin, örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin, ölçümlere içtenlikle ve isteyerek hazır halde geldikleri varsayılmaktadır.
4. Öğrencilerin, tüm anketlere doğru cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma, Bartın Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri ve 2015-2016 eğitim-öğretim bahar yarıyılı ile sınırlı tutulmuştur.
2. Bu araştırma gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmaya istekli öğrenciler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

- **Fiziksel aktivite:** Vücudun tümünün veya bir kısmının katılımıyla iskelet sistemi tarafından yapılan ve sonucunda enerji harcanan herhangi bir harekettir (Aracı ve Aracı 2014, 365).

- **Sosyal beceri:** Kişiler arası ilişkilerde sosyal bilgiyi alma, çözümlenme ve uygun tepkilerde bulunma, hedefe yönelik ve sosyal bağlama göre değişen; hem gözlenebilen hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeleri içeren ve öğrenilebilir davranışlardır (Yüksel, 2004, 5).
- **Duyuşsal anlatımcılık:** Bireyin, sözel olmayan, duyuşsal mesajları iletebilme becerisidir (Riggio, 1986, 651).
- **Duyuşsal duyarlılık:** Diğerlerinin, sözel olmayan mesajlarını alma ve yorumlama becerisidir (Riggio, 1986, 651).
- **Duyuşsal kontrol:** Bireyin, sözel olmayan mesaj ve duygularını düzenleme ve kontrol etme becerisidir (Riggio, 1986, 651).
- **Sosyal anlatımcılık:** Karşılıklı konuşmalarda, diğerleriyle meşgul olmak ve sözel anlatım becerisidir (Riggio, 1986, 651).
- **Sosyal duyarlılık:** Diğerlerinin, sözel iletişimlerini yorumlama becerisidir (Riggio, 1986, 651).
- **Sosyal kontrol:** Sosyal ortamlarda kendinden eminlik, sosyal rol oynama ve kendini ayarlama becerisidir (Riggio, 1986, 651).
- **Fiziksel benlik algısı:** Fox'a (1990) göre; fiziksel benlik kavramı, bireyin psiko-motor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Akt. Taşneli, 2007, 26).
- **Kuvvet:** Çeşitli dirençlerin sinir ve kas sistemlerinin yüksek bir kasılma hızıyla yenilenmesidir (Aracı ve Aracı, 2014, 380).
- **Genel fiziksel yeterlik:** Hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder (Aracı ve Aracı, 2014, 365).
- **Vücut çekiciliği:** Kişinin sahip olduğu bedenin, başkaları tarafından ilgi görmesi ve beğenilmesidir (Çetin, 2009, 17).
- **Sportif yeterlilik:** Sporda başarı için gerekli olan spor yeteneğidir (Aşçı, 1994, 13- 20).

- **Fiziksel kondisyon:** Organizmanın o andaki yüksek bir performans düzeyindeki baskılara dengeli ve devamlı bir uyum sağlama halidir (Aracı ve Aracı, 2014, 2).
- **Vücut kütle endeksi:** Vücut ağırlığının, boyun metre cinsinden karesine oranlanmasıyla elde edilen birimdir (Güneş, 2005; Robergs; Atamer, 2004; Larsen, 2001; akt. Saygın, 2012, 54).
- **İnaktif (düşük yoğunluk):** Çok az bir solunum artışı ve herhangi bir rahatsızlığa sebep verilmeden, fonksiyonel kapasitenin %50'sinden az yoğunlukta egzersizlerdir (Aracı ve Aracı, 2014, 366).
- **Minimum aktif (orta yoğunluk):** Fonksiyonel kapasitenin %60 ile %80'i arasındaki yoğunlukta yapılan ve nefes daralmasıyla, terlemeye neden olan egzersizlerdir (Aracı ve Aracı, 2014, 366).
- **Hepa aktif (yüksek yoğunluk):** Fonksiyonel kapasitenin %80 ile %120'si arasındaki yoğunlukta yapılan aktivitelerdir (Aracı ve Aracı, 2014, 366).
- **Metabolik eşitlik (met):** Fiziksel aktivitenin, metabolik tutarını belirlemek için kullanılan birimdir. 1 MET= dinlenme durumunda kullanılan yaklaşık (3.5ml o₂ x kg - 1 x min - 1) (Aracı ve Aracı, 2014, 365).

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1. Sosyal Beceri

Sosyal gelişim bireyin doğumdan itibaren yetişkin oluncaya kadar ki diğer bireylerle olan ilişkilerinin, onlara karşı geliştirdiği ve ilgi duyduğu davranışların tamamıdır. Başka bir ifadeyle sosyal gelişim, kişilerin toplum içinde diğer insanlarla ilişkiler kurması ve toplum yaşamına uygun davranışlar sergilemesidir (Aracı ve Aracı, 2014, 127). Psikologlar, 1920'li yıllardan bu yana sosyal davranıştaki ustalık, beceri ve hüneleri çeşitli kavramlar ile ele almışlardır. En yaygın olan kavram, “sosyal zekâ” kavramıdır. İlerleyen yıllarda bu kavramın yerini, zekâ değil, yetenek ve beceri olarak, “sosyal beceri” almıştır (Bacanlı, 2014, 1). Sosyal beceriler, insan ilişkilerinde, sosyal bilgiyi alma, anlama ve uygun davranışta bulunma, amaca dönük sosyal bağlama göre değişen, bilişsel ve duyuşsal öğeleri içine alan, gözlemlenebilen ve gözlemlenmeyen öğrenilebilir davranışlardır, şeklinde tanımlanabilir (Yüksel, 2004, 5). Sosyal beceri, sosyal becerisizlik ortaya çıktığında anlaşılır. Sosyal anksiyete ve sosyal fobi kavramları ile birbirine çok benzer ve bazen birbirinin yerine kullanılır (Bacanlı, 2014, 3-4). Toplumu oluşturan fertlerin oluşturdukları toplum içerisinde özgür olarak yaşayabilmeleri, nitelikli ve kaliteli bir hayat sürmeleri için çevresi ile olan ilişkileri oldukça önemlidir. Yardımlaşmak olumlu ve olumsuz eleştiri taşıyabilmek, ikili ilişkiler kurmak, toplumun kurallarına uymak, sosyal beceriler olarak dile getirilebilir. Kişinin, çevresiyle olan bu iletişimindeki uyum, onun toplumla bütünleşmesini ve sosyal ilişki başarısını belirler. Bu sosyal beceri başarısında bireyleri hem akademik, hem iş, hem de sosyal ilişkilerinde ileriye taşır. Sosyal becerilerdeki başarısızlıklarında kişiyi aynı şekilde olumsuz etkiler (Çiftci ve Sucuoğlu, 2012, 9). Sosyal becerileri ve sosyal zekâsı yüksek olan kişiler çevrelerinde sevilen bireylerdir. Kişilerin çevrelerinde olumlu yönde etkileşimler sergileyebilmeleri, onların etrafındaki kişilerle karşılıklı olarak gösterdikleri yapıcı sosyal ilişkileri ile gerçekleşmektedir (Yüksel, 2004, 2).

Buda insanlar arasında gösterilen sosyal beceriler ile mümkün olmaktadır. Bireyler, davranışlarında başkaları tarafından kabul görmek istemektedirler. Kabul gören bu beceriler, sosyal beceri olarak adlandırılır. Bununla birlikte sosyal becerileri oluşturan davranışların neler olduğu konusunda kesin ve ortak bir yargı yoktur (Yüksel, 2004, 2).

Sosyal beceriler, fertlerin içinde buldukları toplum tarafından yerine getirmesini bekledikleri davranışlar bütünüdür. Gelişim çağındaki her birey, yeterli sosyal beceri gösteremez ve bu becerileri uygun bir ortamda kullanamaz ise, akran kabulü sorunu yaşayabilir. Bu sorun çocuklar arasında iletişim kopukluğu oluşturur. Çocukluk yaşlarında yaşanan sosyal beceri olumsuzlukları uygun şekillerde çözülmez ise, ileriki dönemlerde ve yetişkinlikte ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Sosyal becerilerin geliştirilmesi toplumla bireyleri bütünleştiren bir öğrenim sürecidir. Çocukluğun ilk yıllarında, birçok birey akranları ile gözlemlene ve deneyim yolları ile sosyal becerileri kendiliğinden öğrenmektedirler. Fakat, bazı bireylerde, sosyal becerilerin kazanımı istenilen şekillerde gerçekleşmeyebilir. Bu gibi durumlarda, çocukları sistemli bir eğitim ile desteklemek sosyal becerileri kazanmalarını sağlayabilmektedir. Sosyal beceri öğretiminde uygun olan yöntemin seçilmesi çok önemlidir (Avcıoğlu, 2009, 5).

Doğumdan itibaren insan çevresi ile bir iletişim içindedir. Çevresi ile ilişkileri iyi olan insan toplumun kurallarına uygun davranışlar sergiler ve bu yeteneğini geliştirerek güçlü bir iletişim becerisi kazanır. İletişim yeteneği güçlü olan insanlar toplum tarafından sevilen ve sayılan kişiler olarak toplumda öne çıkarlar ve bu özellikleri onlara sosyal statüler kazandırmaktadır (Megep, 2014).

Bireyin, öğrenerek kazandığı olumlu davranışların tamamı, sosyal beceriler olarak tanımlanır. Herhangi bir sosyal becerinin sergilenmesi, birçok davranış ile ortaya konulmaktadır. Bu ifade ile sosyal davranış tanımlanmaktadır. Sosyal davranış kişisel ve gözlemlenebilen davranışlardır. Örneğin, sosyal bir beceri olan selamlaşmanın beceri analizi yapıldığında; göz kontağı kurma, el sıkışma gibi, alt beceri basamakları elde edilirken, bu basamakların tamamında mevcut sosyal beceriyi oluşturmaktadır (Çiftçi ve Sucuoğlu, 2012, 21). İnsanların selamlaşması ikili ilişkiler açısından önemlidir. Birbirini tanıyan kişiler karşılaşmalarda selamlaşırlar. Kişinin bir birey veya topluluk ile olumlu ilişki kurmasının altın kuralları selamlaşmaktadır (Megep, 2014).

Sosyal beceriler kişinin sosyal ortamlarda olumlu sosyal sonuçlar kazanmasını sağlayan, öğrenilmiş davranışlardır. Herhangi bir sosyal becerinin sergilenmesi, birçok davranışın sergilenmesini gerektirir. Bu davranışlarda sosyal davranış olarak isimlendirilir. Sosyal davranışlar, kişisel, ayırt edici özellikleri olan, gözlemlenebilen davranışlardır ve sosyal becerinin alt boyutlarını oluştururlar. Sosyal davranış yakından incelendiğinde bireyin tatmin edici ilişkiler kurabilmesi, sosyal amaçlarına ulaşabilmesi ve kendini gerçekleştirebilmesi için bazı özel sosyal becerilere sahip olması gerektiği

görülmektedir (Avcıoğlu, 2009, 12).

Sosyal becerileri gelişmiş bireyler etrafındaki insanlarla sorunsuz bir iletişim içinde olurlar. Olası sorunlarında toplumun ölçülerine göre çözümler ve ortadan kaldırılır. Bu özellikleri sosyal statülerinede etki eder. Sosyal becerilerdeki yetenekler bireylerin, içerisinde buldukları toplulukta liderlik seviyesine yükselmelerini sağlayabilir. Kişisel ihtiyaçları ile toplumun ihtiyaçları arasında bir terazi oluşturabilirler. Beraber yaşadığı insanlarla yardımlaşmayı, işbirliği yapmayı ve duygularını içinde yaşadığı topluma uygun şekilde ortaya koymayı başarabilirler (Megep, 2013c).

Sosyal becerileri gerçekleştirilmeyen bireyler, akran kabulünde de sorunlar yaşamakta ve akademik başarısızlıklar ile karşılaşmaktadırlar. Bireylerin sosyal beceri gelişiminde yetersiz kalmaları, ileriki yaşlarda yaşlılarına göre daha çok sosyal sorunla karşılaşmalarına sebep olmaktadır. Bireylerde, sosyal beceri kazanımında, kalıttan çok, çevresel faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Bu yönüyle gerekli eğitim ile sosyal beceriler bireylere kazandırılabilir. Bireylerin, yetişkinlik öncesinde sosyal gelişimlerini tamamlayarak, uygun ortamlarda sosyal davranışları sergilemeleri beklenmektedir (Megep, 2013c).

2.1.1. Sosyal Yeterlilik

Sosyal becerilerdeki yetersizliğin, depresyon, kaygı, içe kapanıklık ve somatik bir takım sorunlarla ilgili olduğu belirtilmiştir. Bireylerdeki akademik başarı ile sosyal beceri yakından ilişkilidir. Öğrencilerin, sosyal becerilerde sergiledikleri yetersizlikler sebebiyle, akademik başarısızlıklar yaşamakta ve eğitim hayatları, bu sebeplerden dolayı son bulabilmektedir. Sosyal becerilerdeki yetersizlikler, kişinin işten atılmasına ve işsiz kalmasına sebep olabilmektedir; sosyal becerilerdeki yeterlilik ise kişinin kariyerinde yükselmesine sebep olabilmektedir. İşverenler; bireylerdeki sosyal becerilerin, meslekteki yeterlilikten daha önemli olduğunu vurgulamaktadır (Çiftçi ve Sucuoğlu, 2012, 28). İnsanların bir uyarana yanıt olarak ortaya koydukları davranışlar, onların içinde buldukları (bedensel-ruhsal-toplumsal) durumlarıyla, çocukluk yaşantılarıyla, kişilik özellikleriyle ve zihinsel süreçleriyle yakından ilgilidir (Doğan, 2005, 19).

Günlük yaşamda bireyler kendilerini ifade etme, başkalarını doğru anlama, karşılaşılan problemleri çözme, etkili ve doğru kararlar alma ayrıca sosyal bir varlık olarak başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı içindedirler. Bu ihtiyaçları karşılamak için bazı becerilere gereksinim duyarlar. Bir başka deyişle kişinin kendisi dışındaki kişilerle

karşılıklı ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için gerekli olan, başkalarının olumlu tepkiler vermesine yol açabilecek ve olumsuz tepkileri önleyebilecek, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılacak sosyal açıdan kabul edilebilir olan davranışlara, sosyal becerilere ihtiyaç duyarlar (Canbay, 2010, 28). Kişinin sosyal becerisi varsa, sosyal açıdan yeterlidir. Bu bağlamda kavramlar tam olarak yerine oturmamıştır. Yeterlik performansta değil performansın birileri tarafından değerlendirilmesindedir (Bacanlı, 2014, 27-29).

Toplumsal hayattaki iletişim boyutuyla sosyal yeterlilikte, paylaşmanın öneminin büyük olduğu görülmektedir. İnsanlar, başlarına gelen iyi veya kötü olayları yaşadığı bir haksızlığı yeni öğrendiği güzel bir şiiri veya şarkıyı paylaşmak isterler. Toplum, sosyal iletişim ile ortak noktalarda bir araya gelir. Bu ortaklık karşılıklı anlayış ve toplumsal mutabakat ile mümkündür. Sahip olunan bilgiler düşünceler ve duygular paylaşılarak toplumsal birlik güçlendirilir. Öğrenme yenilik yapma düzenleme, düzeltme yoluyla, gelişim ve değişim gerçekleşir (Megep, 2014).

Sosyal yeterlilik, kişilere sosyal ilişkilerinde kolaylık sağlar. Selamlama, sınıf arkadaşıyla konuşma, davranışlarda olumlu ve olumsuz tepkiler verme, çevresindeki insanlarda eleştiri ve övgü kabul etme, kızdırmaya, takılmaya veya küçültücü takılmalara karşı cevap verme, okul arkadaşlarının saldırgan davranışlarıyla başa çıkma vb. davranışlara sahip bireyler, sosyal yeterliliğe sahip kişilerdir diyebiliriz (Avcıoğlu, 2009, 9). Bireysel farklılıkların kolaylıkla gözlenebildiği okul ortamında çekingen içe dönük, saldırgan ve kavgacı, bazı öğrenciler görülmektedir. Bu tip öğrencilerin ikili ilişkileri zayıf, daha bireysel, kendini ifade etmekte yetersiz, yardım istememe gibi özellikler taşıdıkları görülmektedir. Bir başka öğrenci tipi ise daha olumlu çevresi ile ilişkileri güçlü oyunlara katılan, kendini ifade edebilen ve işbirlikçi özellikleri gösteren öğrencilerdir. Bu tipteki öğrenciler çevresi ve ailesi tarafından takdir edilen, uyumlu ve başarılı, kabul edilen bireyler olarak görülürler. Sosyal yeterlilik insan yeteneğinin en önemli yapı taşlarından biridir (Çiftçi ve Sucuoğlu, 2012, 19).

Bireyde, beceri yetersizliği; göstermesi beklenen beceriyi daha evvel kullanıp kullanmadığıyla ilgilidir. Sosyal becerideki performans yetersizliği ise; bir diğer kavramı oluşturur ve deneyimi kazanılmış bir sosyal becerinin, uygun zaman ve ortamda kullanılmamasıdır (Çiftçi ve Sucuoğlu, 2012, 23-24).

Bireyin, sosyalleşerek toplumdaki yerini kazanması kişinin sergilemesi beklenen davranışları gösterebilmesi, doğum ve sonrasındaki psiko-sosyal gereksinimlerinin giderebilmesi, sosyal hayatın zorlukları öğretilerek bireye kazandırılması ile mümkündür. Bireylerde sosyal gelişim; sosyal becerileri, erken çocukluk, gençlik ve yetişkinlik

safalarında kişilerin, sergilenmesi istenmeyen davranışlar ortaya koymaları, toplumda hoş görülmeyen davranışlardan kaçınması ve yine toplumda kabul gören davranışları sergilemesi, bu davranışları sürdürmesi, zamanı ve içinde olduğu mekanın gereksinimlerini gidermeye yönelik uygun davranışlar sergileyerek, öğrendiklerini kullanma becerisi ile gerçekleşir. Bireylerde, sosyal yeterlilikler ise; aile ilişkileri, arkadaş edinme, bir gruba katılma, çatışma ve düşünce ayrılıkları ile başa çıkma, işbirliği, cinsiyetler arasındaki ilişkilerde sergiledikleri davranışlarda ortaya çıkar (Megep, 2013c). Sosyal becerilerin gerçekleştirilmesindeki amaçlara, aşamalı olarak, eğitsel ve sportif faaliyetler ile ulaşılabilir. Sanayileşme, hızlı şehirleşmeyi beraberinde getirerek şehirlerin nüfuslarını arttırmıştır. Toplumların gelenek, görenekleri, sosyo-ekonomik durumları ve kültürel düzeyleri her ülkede farklılık göstermektedir. Her toplum, farklı değer yargıları gelişmiştir. Ülkeler arasındaki farklılaşma sportif tercihlerde de kendini göstermektedir. Toplumsal eğilimler, moral, kültür, yaşam felsefesi, ekonomik düzey gibi olgular üzerine şekillenirler. Modern toplumlarda spor hayatın vazgeçilmez bir yerindedir. Spora verilen önem toplumların gelişmişlik düzeyini yansıtmaktadır (Karasüleymanoğlu, 1995, 70).

2.1.1.1. Sosyalleşme

Sosyalleşme; kişinin içerisinde olduğu toplumun kurallarını ve değerlerini öğrenip, öğrendiklerini uygulamasına sosyalleşme denilmektedir. Aile ile başlayıp, okul ile devam eden ve yaşam boyu süren bir süreçtir (Megep, 2013c).

Sosyalleşme yetkinlik içindir. İnsan yavrusunun sosyal bir varlık haline gelişidir. Çocuk yetiştirme amaca yöneliktir; ancak amaç genellikle belirgin değildir ve bilinçli olarak oluşturulmamış olabilir. Sosyalleşmenin uzun vade de amacı, tanım gereği, çocuğu toplumun etkin bir üyesi haline getirmektir ve sosyalleşme bu amaca ulaşmak için ne gerekiyorsa yapmayı sağlayacak şekilde ortaya çıkar. Böyle bir bakış açısı, çocukları yetiştirenlerin günlük, rastgele gibi görülen çocuk yetiştirme davranışları düşünüldüğünde fazla rasyonel ve amaca yönelik bir perspektif olarak görülebilir. Ancak, bütün ana-baba davranışını rasyonel ve amaçlı ya da teknolojik bir şekilde açıklamaya çalışmıyor, yalnızca zaman içinde genel bir perspektife oturtmaya çalışmaktadır. Bu perspektifte yetkinlik, kültürel değerlere dayanır, dolayısıyla kültürler arası farklılık gösterir (Kağıtçıbaşı, 2012, 81).

2.1.1.2. Sosyal Olgunluk

Bireyin, çağın gereksinimlerine uygun değişim göstermesi ve toplum ile birlikte uyum içinde olma sürecidir. Sosyal olgunluk kavramında sosyal gelişim içerisinde yer almaktadır. Bireyin, içerisinde bulunduğu toplumun kurallarına uymasında, kendisinden beklenildiği şekilde bir duruşa sahip olmasıdır. Aile ve toplum değerine olan uyum yetişkinlik öncesinden itibaren kişiyi sosyal olgunluğa doğru geliştirir. Kültürel özellikler; bir toplumu, diğer toplumlardan ayıran değer yargıları, düşünüş biçimi, duyusu, yaşam şekli, gelenek, görenek ve değer yargılarının tamamını içine alan bir bütünün adıdır. Yetişkinlik öncesi dönemde birey, içinde bulunduğu toplumun değer yargıları, örf-adet ve inanç sistemine göre bu yargıları özümseyerek ileriye dönük öğrenme süreci içindedir. Birey, içerisinde bulunduğu toplumdan öğrendiği değer yargıları üzerinden bir sosyalleşme gösterir (Megep, 2013c).

2.2. Sosyal Beceri İle İlgili Diğer Kavramlar

Tanımlar gibi kavramlarda çeşitlilik gösterir. Bu konuda sosyal beceri kavramında böyle bir kavramdır. İlk olarak "sosyal anksiyete" kavramının, "sosyal beceri" yani sosyal beceriksizlik kavramı ile eş anlamlı olduğu görülmektedir. Bir diğer kavram ise, "sosyal fobi" dir. "Çıkma anksiyete" kavramı ise, heterososyal anksiyete, sahne korkusu, konuşma anksiyetesi, "test ve değerlendirme anksiyetesi" sosyal beceri ile ilgili diğer başlıkları oluşturmaktadır (Bacanlı, 2014, 29-31). Başka bir kavram ise, beceri ortaya koymadaki yetersizliktir. Bu da kişinin, kazanımlarında mevcut olan becerilerini duygusal tepkisindeki artışından dolayı ortaya koyamaması olarak tanımlanmaktadır (Çiftci ve Sucuoğlu, 2012, 24).

2.2.1. Anksiyete Kavramı ve Özellikleri

Diğer bir kavram ise; kendini kontrol yetersizliği olarak karşımıza çıkmaktadır ve kişinin duygusal tepkilerindeki yükselmeler (kaygı gibi yoğun duygusal tepkiler) ile herhangi bir sosyal becerinin öğrenimini engelleyebilirler (Çiftci ve Sucuoğlu, 2012, 24).

Çatışmalar insan davranışlarını ve kişiler arası ilişkileri etkiler. Günlük yaşantımızda toplumsal olaylarla ilgili çok sayıda çatışmayla karşılaşırız. Herhangi bir çatışma yaşamak insanda gerginliği artırır, kimi zamanda çaresizlik duygusuna neden

olur. Çatışmalar insanlarda anksiyete yaratır (Doğan, 2005, 26). atışmaların anksiyete duygusu ve belirtileri yarattığını biliyoruz. İnsan davranışları temel olarak yaşamı sürdürmeye yöneliktir ve uyum amacındadır. “İnsanın, fiziksel ve toplumsal çevresinden gelen, bilinçli olarak farkına varabildiği gerçek tehlike ya da tehdit durumlarında duyduğu duyguya korku” denir. “Herkes için tehlikeli olmayan bir nesne, durum ya da olayın kişide mantık dışı korkuya benzer bir duygu yaratması ve kaçınma davranışı ortaya çıkarması” fobi olarak bilinir (Doğan, 2005, 26). Psikanalitik kurama göre anksiyete, “bilinçdışı çatışmalara bağlı olan ve nesnesi kişi tarafından tanınmayan tehlikelere karşı yaşanan korkuya benzer, sıkıntı, kötü bir Şey olacakmış gibi hoşa gitmeyen duygu” dur. Anksiyeteye eşlik eden fizyolojik belirtiler olabilir, bir bozukluk biçiminde görülebilir. Bu duygu evrenseldir ve anksiyete yaşamayan insan yoktur. Bir tehlike durumunda alarm görevi görerek benliği uyarır ve benliğin savunma düzeneklerini harekete geçirir (Doğan, 2005, 27).

2.2.2. Toplumsal Hayatta İletişim

Toplumsal hayatta neden iletişim kurarız sorusuna verilecek cevaba bakıldığında iletişim kurmanın bazı gerekliliklerden kaynaklandığını görmekteyiz; insanlar aile okul iş ve günlük hayatları içerisinde iletişim kurmak gereksinimindedirler. İnsanların, birbirleri ile kurdukları iletişim ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır. Bu ihtiyaçlara bakıldığında bireyin, çevresiyle olan iletişimi ile varlığının anlam kazandığı görülmektedir. Toplumsal kimliği olmadan bireyin, tek başına varlığını sürdürmesi oldukça zordur. Bireyin, varlığını sergilemesi için gereksinimleri vardır. Buna bağlı olarak, “var olmak” için birey, içerisinde bulunduğu topluma ihtiyaç duyar. Birey, toplumda varlığını sürdürebilmek için iletişim araçlarının yöntemlerini ve etkinliklerini kullanmak durumundadır. Birey, içerisinde bulunduğu toplumda hayatını sürdürürken etrafında olup bitenleri kayıtsız kalamaz, bu etkileşim bireyi ve çevresini yakından ilgilendirmektedir. Birey, kendisini ve çevresini tanımak için öğrenmeye ihtiyaç duymaktadır. Birey ğrenme ihtiyaını karşılamak için iletişim kurmak zorundadır (Megep, 2014).

2.3. Sosyal Beceri ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi

İnsan bireysel olarak kendini gerçekleştiremez, gerçekleştirmiş olsa bile mutluluğa ulaşamaz; bu bakımdan toplumsal iletişim, paylaşmak, istediklerini diğer insanlara

doğru bir Şekilde ifade etmek, mutluluğun iletişim ile sağlanabildiğini gostermektedir. Kısaca, doğru anlaŐılmak ve toplumu doğru anlayabilmek toplumsal beceri analizini yapmış bireyler iÇin mutlu olmanın temelidir. Bireylerin, toplumsal mutluluğa kavuŐmaları, bireysel hedeflerini, ortak gruplar iÇerisinde gerŐekleŐtirmelerinden geŐmektedir (Megep, 2014). Benlik kavramının genel olarak sosyal faktörlerden etkilendiği kabul edilmektedir. Benlik kavramı, bir yandan diğerlerinin bireye gonderdiği imajlarda kök salmakta, öte yandan diğeriyle karŐılaŐtırmalardan (diğerleriyle kontrasta girme yoluyla) beslenmektedir. Sosyal faktörlerin dışında bellekte, önemli bir bilgi kaynağı sağlamaktadır (Yavuzer, 2001).

Sosyal gelişimin diğer gelişim alanları ile ilişkisi incelendiğinde; psiko-motor ve fizyolojik gelişimleri bakımından sağlıklı gelişim gosteren bireylerin, çocukluktan yetiŐkinliđe uzanan sũreŐte katılımcı ve özgũven sahibi oldukları gürũlmektedir. Zekâ ve iletişim kabiliyeti yũksek bireylerin, sosyal etkileŐiminde yũksek olduğu gözlemlenmektedir. Çocukların bazı dũnemlerde yaşadığı bazı sorunlar, sosyal geliŐimide etkilemektedir. İyi bir sosyal gelişimi olmayan bireylerin, çevreleri ile olan etkileŐimlerinde de olumsuzluk gstermektedir (Megep, 2013c). Benlik kavramı dinamik bir yapı özelliğindedir. Dolayısıyla, kişiler arası ilişkilerde, bireyin amaÇlarına ve değerlerine gũre uyum gsterir. Bireyin iş tutarlılığını ifade etmesi anlamında oldukça istikrarlıdır ve çevreye uyma anlamında da esnek bir özelliktedir. Benlik kavramının duruma gũre deđiŐmelerini, “aktũel benlik kavramı” olarakta adlandırmak mũmkũndür (Yavuzer, 2001).

Arkadaş gruplarının olumlu etkileri genÇlerin ve çocukların sosyalleŐmesini sağlamaktadır. Akran kabulũ, gũven statũsũ verir. Akran grubu sadakat, cesaret, katılma duygularını besler ve gũçlendirir. GenŐlere, eşitlik ve adil olma özellikleri kazandırır. Birey, akranları iÇinde rahat bir ortam bulur. İŞ birliği, yardımlaşma toplu olarak karar alma, uygulama ve liderlik özelliği kazanmalarında katkı sağlar. Akran grubunun olumsuz olması durumunda ise, grubun amaŐlarının, bireyi de etkilemesidir. Antisosyal bir grubun üyeleride antisosyal olurlar. Bu anlayıŐtaki gruplar, gruptakileri suÇa yoneltilir. Akran gruplarının adaletsiz davranması ve üstũnlük taslamak gibi eğilimleri, zayıf bireylerin kiŐiliđini zedeler. Bu bireylerin, topluma uyumunu zorlaŐtırmaktadır. Bu bireyler, özgũven sorunu yaŐarlar. Aile kontrolũnde olumlu teŐviklerle çocukları ve genŐleri sağlıklı akran gruplarına yerleŐtirmek ile onların kişisel geliŐimlerine ve kimlik kazanımlarına katkı sağlanabilir (Megep, 2013c)

2.4. Benlik

Benlik (self), sosyal psikolojide önemli araştırma konularından biridir. Tarihsel olarakda sosyal psikologların üzerinde durdukları ilk konular arasında yer alır (Yavuzer, 2001). Benlik kavramı (self-concept) terimi, bireyin, kendi hakkındaki temsillerinin bütününe ifade etmektedir. Bu açıdan benlik kavramı, kişinin kendisi, vasıfları ve özellikleri hakkında sahip olduğu genel fikir olarak tanımlanabilir; dolayısıyla bir kişinin, kendisine ilişkin bilişsel temsillerini içeren algılarının bir özeti gibi düşünülebilir (Yavuzer, 2001). İnsan kendi iç dünyası ve çevresiyle sürekli bir iletişim içindedir. Başka bir tanımda ise, bireyin kendisini geliştirerek, onu diğer kişilerden ayıran ve kişiliğin temelindeki bir basamağı olan, farkındalıkla gelişen ruhsal deneyimler bütünü olduğu belirtilir. Benlikle birlikte insanın kişiliğide güçlenir (Özuğurlu, 1985, 301).

Benlik kavramı doğum ile başlayan yaşam boyu devam eden yaşantılar ve çevrenizdeki kişilere karşı ortaklaşa gelişen bir kavramdır. (Baymur, 1985, 268). Benlik kavramı, insanların kendileri hakkındaki bilgilerine göndermesi dolayısıyla, benliğin bilişsel yanını ifade eder. Çeşitli imajların, şemaların, prototiplerin, anlayışların, teorilerin, amaçların, görevlerin bir bütünü ya da koleksiyonu olarak nitelendirilen benlik kavramı dinamik bir yapı özelliğindedir. Benlik kişinin, kendi kendisini nasıl ifade ettiği ve kendisini nasıl anladığı, algıladığı şeklinde tanımlanır (Yavuzer, 2001, 40).

Bir başka tanımda benlik; kişinin geliştirdiği bireyi, diğerlerinden ayıran ve kişiliğinin belirleyici, ayırt edici temel kişilik katmanını farkındalıkla edindiği ruhsal süreçlerin oluşumlarıdır (Özuğurlu, 1985, 301). Benlik kavramının önemine bakıldığında ise; bireylerin, benlik algılarının farkındalığa dönüşmesinin doğal bir sonucu olarak ortaya çıktığı görülmekte olduğu vurgulanır. (Jones, 1982, 26).

2.4.1. Kişilik

Kişilik; insanın kendisini özel ruhsal bir yapısıdır. Kişinin sergilediği davranış ve eylemlerine ve bu eylemlerle şekillenen değişimine yansır (Morris, 2002, 483). Kişilik bireylerin zevkleri tepkileri ve becerileriyle dış görünümünü ve çevresiyle olan uyumunun özelliklerini taşıyan bir olgudur (Cüceoğlu, 1993, 405).

2.4.2. Kimlik Geliştirme

Genç, ailesi dışındaki kişilerle ya da arkadaşlarıyla özdeşim yapar, bu durum geçicidir. Arkadaş grubuna bağlılık gösterirken, onların bağlılığında sınırlanır. Arkadaşlarını ve toplumu tanımaya çalışırken onların geribildirimleriyle, kendisinin nasıl görüldüğünü anlar. Bu yaşantılarla genç, toplumdaki değerini ve yerini tanımlayarak toplumsal yönden kimlik duygusunu geliştirir (Doğan, 2005, 41).

2.4.3. Kendini Tanıma Kavramı

Doğan'a (1999) göre; kendini tanıma kavramıyla "bireylerin kişilik özelliklerini ya da yapılarını, hangi davranışları ne zaman ve niçin gösterdiklerini, davranışlarının altında yatan nedenlerini, diğer insanlarla ilişki biçimlerini, yaşam biçimlerini, değer yargılarını, dünya görüşlerini, zihinsel niteliklerini, becerilerini, yeterli ve yetersiz yönlerini anlamalarını ve tanımalarını" kastederiz (Akt. Doğan, 2005, 43). Cüceloğlu, (2001) kendini tanıma süreci için; "Kendini tanıma sürekli ve zor bir süreçtir" der. Bireyin, kendini tanıma sürecini işletmesi, kendi çabalarına ve diğer insanların geri bildirimine bağlıdır (Akt. Doğan, 2005, 43). Kendini tanıma sürecinde birey, çeşitli duygular yaşar, davranışlar gösterir. Bunları uygun biçimde konuşma diliyle ortaya koyar. Ancak bu her zaman olası, olamaya bilir. Bunların anlatımı diğer insanlarca baskılanabilir. Anlatıma kavuşamayan duygular, bilinçdışına bastırılır, biçim değiştirir ve uygun zamanda, bedensel belirtiler olarak ortaya çıkar. Birey için bu belirtiler, bir anlam taşıyıcıdır. Bu belirtiler, beden dili olarak bilinir, dil konuşmayınca, beden konuşmaya başlamıştır. İnsanın kendini tanımasında, kendi beden dilinin farkında olması ve beden dilini iyi ve doğru okuyabilmesi önemlidir. Tüm insanlar, gerek kendilerini, gerekse çevrelerini tanıma çabası göstermekle birlikte, herkesin, kendini tanımadığını söylemek güçtür. Kimi zaman yaşadığımız duygular, gösterdiğimiz davranışlar, bizi en iyi tanıyanları, hatta kendimizi bile şaşırtabilir (Cüceloğlu, 2001; Doğan, 1999; Doğan, 2005, 44).

2.4.4. Benlik Algısı

Benlik kavramı, insanın kendine bakışı ve kendisini algılayışı olarak ifade edilebilir. "Bireyin, ben kimim?" Sorusuna verdiği cevabı; özelliklerine, yeteneklerine, değer yargılarına, amaç ve ilkelerine yönelik tanımlarına dönüktür. Bebekler, doğum sonrası çevreleriyle, bedeninin ayrımını yapamazlar; çevrelerini, bedenlerinin bir parçasıymış gibi algırlar, zamanla kendi bedenlerinin sınırlarını keşfeder ve öğrenirler.

İstekleri arttıkça kendilerinin farkına varırlar. Böylece benlik algısının ilk temelleri atılmış olur. Önce aile bireyleri, sonra çevreyle olan akran ilişkileriyle bu etkileşim artar. Bireysel ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlarını olumlu etkileşim içinde topluma dönük olarak karşılması ve uygulama yeteneği kazanması bireylerin, benlik gelişimleri için hayati bir öneme sahiptir. Benlik gelişimi; çocukluk yıllarıyla birlikte, aile ve çevre tarafından bireye gösterilen ilgi, sevgi ile birlikte, güven duygusu ve öz saygı, kabul görme hissi ile birlikte olumlu yönde gelişirken, aksi durumda ise güvensiz ve özgüvenden yoksun olarak mutsuz yönde gelişir (Megep, 2013c). Başka bir tanımda ise benlik algısı; “Hayatın ilk yıllarında başlayarak kişinin çevresiyle etkileşimi sonucu kazandığı geri bildirimler ve birebir yaşadığı tecrübeler ile oluşur” şeklinde ifade edilmektedir (Kuzgun, 1996, 7).

2.4.5. Benlik Sunumu

Bireyin, diğerleri tarafından kendi benlik kavramına uygun ve çoğu kezde olumlu bir şekilde algılanma eğilimini ifade eden, kendini sunma ya da benlik sunumu (self-presentation) kavramı; bireyin, diğerleri önündeki davranışlarını kontrol etme ve görünümünü ayarlama çabalarını kapsamaktadır (Yavuzer, 2001). Benlik sunumu için iletişim ve beden duruşunda önemli olduğu belirtilmektedir. İletişim alanında dik durulmalı, oturuluyorsa sandalye ve koltuğa tam olarak oturmalı ve arkaya yaslanmalıdır. Birisiyle konuşuyorsak öne doğru eğilerek o kişinin anlattıkları ile ilgili dinlediğimizi göstermeliyiz. İnsanları mümkün olduğunca en yakın mesafede durmalıyız. Ancak bunu yaparken onları rahatsız etmemeye dikkat etmeliyiz. Tanıdığımız insanlara yakınlık derecemize göre duruş mesafemizi ayarlamalıyız. İletişim anında daima konuşulan kişiye veya konuşan kişiye dönüp durmalıyız. Toplumsal iletişim sürecinde başarılı olabilmek için grup normlarına, toplumsal ve statüye uygun giyinmeliyiz. Saç bakımına özen göstermeliyiz (Megep, 2014).

Kağıtçıbaşı'na (2012, 32) göre, birey ve toplum arasındaki bağlantılar genellikle aile ve çocuğun toplumsallaşması bazında, yani orta analiz düzeyinde incelenmiştir. Araştırmada, değişik sosyo-kültürel çevrelerde, aile ve ailenin çocuğu sosyalleştirmesi sürecini, insan gelişimiyle işlevse ya da nedensel bağlarını açığa çıkarmaya çalışmıştır. Aynı zamanda kültürel ve kültürler arası, bağlamsal-gelişimsel ve işlevsel bir yaklaşımla çalışmasını sürdürmüştür.

2.4.6. Kendini Uyarlama

Kendini uyarlama; benlik imajının kontrolü olarakda bilinen bu olgu (self-monitoring), kişiler arası ilişkilerde, diğerlerine sunulan imajın manipülasyonunu ifade etmektedir. Bu ilişkilerde, diğerlerinin tepkilerine, geri bildirimlerine göre ve belirli bir etki yaratmak amacıyla benlik sunumu denetlenip ayarlanmaktadır. Kendini uyarlama bireyin çeşitli sosyal ortamlarda kendilerini sunmalarının belirli bir tarzına işaret eder. Bu tarz, diğer insanları ve durumun özelliklerini dikkate alarak kendini diğerlerine kontrollü bir şekilde göstermeyi içermektedir. Burada kontrol konuşmanın tarz ve içeriği kadar, dış görünüşü ve sözel olmayan davranışları da kapsamaktadır (Yavuzer, 2001).

2.4.7. Beden İmajı Kavramı

İnsanlar bütüncül bir varoluşa sahiptir. Fiziksel becerileri ve çevreleri ile sürekli bir etkileşim içinde olması bu bütüncül yapıyı sağlamaktadır. Beden ilgi çekici bir olgudur. İnsanın bedenini algılaması, çevresiyle olan uyumunu düşünmesiyle sağlanır, böylelikle kişinin öznel dünyasında beden simgelemesi için, onu algılanması gerekir, tüm deneyim ve uyarıcılar bu imajın algılamasını sonrasında da geliştirmesini sağlar (Taşneli, 2007, 21).

Bedenin dış görünüşü ve içyapısıyla alakalı kişinin bütün algı ve tecrübelerini içerir. Beden imajı; kişinin tecrübelerinden edindiği deneyimleri, ilişkilendirilmesi ve uygulamasıdır. Yetişkin bir bireyin, beden imajı ve benlik kavramı sosyal değişimler ile şekillenir toplum ile uyumlu bir beden imajı kabullenilir. Kişinin beden imajı ona olumlu katkı sağlar ve ufku genişleterek onu başarıya ulaştırır. Yetişkin bireylerde ben kavramı, kimlik ve kişilik ilişkisi aktif bir haldedir. Bireylerin, kendileri hakkındaki olumlu bakış açısı kazanmaları, onların olumlu bir tutum göstermelerini sağlar. İnsanlar, olumlu kişilere ve özgüven duyan bireylere ilgi göstermektedirler. (Taşneli, 2007, 21-22).

2.5. Fiziksel Benlik Algısı

Fiziksel benlik algısı kavramı, alan yazındaki yerini alarak, araştırmacıların inceleme alanına girmiştir. Fox (1990), çeşitli tanımlar ve sınıflandırmalar ile ifade edilen benlik kavramını, fiziksel aktiviteye katılımın etkilediği, fiziksel benlik kavramı

veya fiziksel benlik algısının, çocukluk çağından başlayarak, fiziksel çevre ile ilişki kurmamızdaki kabiliyetimiz ve sağlıklı bir gelişim için önemli olduğunu belirtir. Fox, fiziksel benlik algısını; kişinin psiko-motor bağlamda kendisini algılaması ve değerlendirmesi şeklinde tanımlamaktadır. Farklı bir söylem ile bireyin, kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve benzeri motor becerilerde kendini nasıl algıladığıdır. Benlik üzerinde yapılan sınıflamalar içerisinde, önemi büyük olan bu psikolojik kavram üzerinde fiziksel aktivitenin etkisi büyüktür. Kaygı, depresyon gibi kavramların yanında inceleme alanına girmiştir (Taşneli, 2007, 27).

2.5.1. Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite İlişkisi

Fiziksel benlik algısı, fiziksel aktivite ve sosyal beceri ilişkisine bakıldığında; düzenli fiziksel aktivite faaliyetleri bireylerin fiziksel görünüşlerini istenilen şekle getirdiği gibi beden imgesi ve benlik saygısını olumlu açıdan etkilemektedir. Düzenli fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerin benlik algıları, düzenli fiziksel aktivite yapmayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Kuru, 2003, 175-191).

Fiziksel gelişim, tüm gelişim alanlarının başlangıcıdır. Gelişimin olumlu yönde olması; öğrenme, beceri, psiko-motor gelişim ve kendine güveni desteklerken, olumsuz olması durumunda hem sosyal, hem de çevresel olarak bireyi etkiler. Örneğin, fiziksel açıdan gelişmemiş bir çocuk, arkadaşlarıyla oynarken çabuk yorulur, bu durum çocuğun psikolojisinin bozulmasına sebep olabilir. Burada sosyal beceri ve psiko-motor gelişim arasındaki etkileşim açıkça görülmektedir. Fiziksel gelişim ile bireyler fiziksel benlik algısı kazanırlar. Bireyler, fiziksel gelişimden ergenliğe geçiş döneminde oldukça etkilenirler. Sosyal ortamlarda yer edinmeleri, sosyal beceri, çevreleriyle kurdukları iletişim, kendine güven duymaları, öz saygı edinmeleri bakımından fiziksel gelişimin önemi büyüktür. Bu gelişim doğru fiziksel aktiviteler ile gerçekleştirildiğinde bireye büyük ayrıcalıklar kazandırır. Kişilere hayatları boyunca kalıcı kazanımlar sağlaması açısından fiziksel aktiviteler oldukça önemlidir (Megep, 2013b).

Küreselleşmenin dayattığı tek yönlü imaj “güzel anlayışı kadınlar ve erkekler için çekici ve arzulanan beden formlarında” belirlenmiştir; atletik, kaslı, ince, zarif. Genetiğiyle oynanmış, sağlıksız fast-food tarzı yiyecek ve içecekleri reklamlar eşliğinde tüketmeye özendirilen “şişirilmiş” insanların, “sağlıklı toplum” adı altında spor salonlarına itilmesindeki ticari yörünge açıktır. Bio-psiko-sosyal bir varlık olan insanın sadece beden güzelliğine indirgenerek “spor değerlendirmesi” eksiktir (İnal, 2008, 22).

Pisko-motor gelişim, sadece fiziksel değil, duyuşsal ve bilişsel gelişim ile de bağlantılıdır. Benlik saygısı ve akranları ile ilişki, topluluklarda bir yer edinmesi açısından önemlidir (Megep, 2013a). Ayrıca bu yukarıda ifade edilenlerin yanı sıra düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanan bireylerde; şişmanlık ve kemik sistemiyle alakalı sorunlar ortadan kalkar (Kalyon, 1997, 23).

2.6. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite vücudun tümünün veya bir kısmının katılımıyla kas ve iskelet sistemi tarafından yapılan ve sonucunda enerji harcanan bir takım hareketlerdir (Aracı ve Aracı, 2014, 1-2). Fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerde anatomik, fizyolojik, psikolojik ve sosyal açılardan olumlu birçok gelişim gözlenmektedir (Kalyon, 1997, 23).

Toplumun genelinde fiziksel aktivite, “spor” kelimesiyle eş anlamlı olduğu düşünölmektedir. Fakat, fiziksel aktivite, gündelik hayat içerisinde, kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanması ile ortaya çıkan, kalp ve dolaşım sistemini hızlandıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan, aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve günlük gerçekleştirilen farklı aktivitelerde fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak, Zorba ve Saygın; fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcanması olarak tanımlamışlardır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcanmasıyla sonuçlanmaktadır. Fiziksel aktivite, çalışmaların çeşitliliğine göre farklı şekillerde ve yoğunluklarda ortaya konabilmektedir. “Anaerobik, static veya dinamik gibi çeşitlendirilebilmektedir (Bek, 2008; Zorba, 2009; Akt. Saygın, 2012, 8-9).

2.6.1. Fiziksel Uygunluk

Kuru ve Cicioğlu'na (2000) göre; sedanterlerde ve sporcularda vücutta bulunan fazla yağ miktarı ve yağ oranının, fiziksel aktiviteyi engelleyici bir özelliğinin olduğunu belirtmektedirler. Vücut yağ oranının fazlalığı kuvvet, çeviklik ve esnekliğin azalmasına böylece enerji kaybına neden olabilmektedir. Çünkü, kuvvet ve performansı etkileyen faktörlerden biride, vücut yağ oranıdır. Aynı çevre büyüklüğüne sahip iki kas, farklı oranlarda doku içerdiklerinde, farklı kuvvetler ortaya koyabilmektedirler (Akt, Özkan, Köklü ve Ersöz, 2010, 14). Fiziksel uygunluğun alt başlıkları şu şekilde sıralanmaktadır: Fizyolojik faaliyetler, antropometrik yapı ve fiziksel hareket faaliyetleri olarak

sayılabilir; sinir sistemi ve kalbin çalışması, dolaşım sistemi ve kas çalışması, solunum sistemi ve sindirim sistemi çalışması, kas ve iskelet sistemi çalışması, hareket sistemi çalışması, salgı sistemi çalışması ve genel sağlık düzeyi fiziksel uygunluğu oluşturmaktadır (Zorba, 2006). Fox, Bowers ve Foss (1993), yaptıkları çalışmada; performansı etkileyen faktörlerden birinde vücut yapısı ve kompozisyonu ya da fiziksel özellikler, fizyolojik kapasitenin ortaya konulmasını etkilediklerini belirtmişlerdir (Özkan, Köklü ve Ersöz, 2010, 6). Başka bir tanımda, fiziksel uygunluktan bahsederken; vücudun fiziksel dayanıklılığının, kişinin mevcut kondisyonu ile birlikte hareketlerin doğru şekilde yapılmasını ifade etmektedir. Fiziksel uygunluk ölçüsü, yorulmadan en uzun süre hareket edebilme kabiliyeti olarak belirtilir (Zorba, 1999, 97).

2.6.2. Fiziksel Uygunluğun, Antropometrik Yapıyla ilişkisi

Fiziksel uygunluğun, antropometrik yapıyla ilişkisi; postür, boy, ağırlık ilişkisi ile kemik, kas ilişkisi, vücut yağ oranı, vücut yapısı, yumuşaklık ve esneklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel hareket faaliyetleri; dikkat, çeviklik, denge, kuvvet, dayanıklılık, hız ve sürat olarak görülmektedir. Fiziksel uygunluk, bedenle ilişkilidir. Fiziksel uygunluğa; organik uygunluk veya fizyolojik uygunluk adıda verilebilir. Fiziksel uygunluk, birçok parçadan meydana gelen bir kavramdır. Karşımıza kuvvet ile aynı anda kullanılıyormuş gibi çıksada, kuvvet tek başına fiziksel uygunluğu tanımlamaz. Kuvvet; fiziksel uygunluğun eyleme döndüğü şeklidir. Fiziksel uygunluk; kuvvet, kalp, dolaşım dayanıklılığı, hız, çeviklik, güç ve yumuşaklık esneklikten gelen koordinasyondur (Zorba, 2006). Açıkada ve Ergen'e (1990) göre; fiziksel yapı bir sporcunun, kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans göstergeleriyle birleşerek yüksek düzeyde performans göstergelerinden sadece bir tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır ve sporcunun performansını olumlu yönde etkilemektedir (Özkan, Köklü ve Ersöz, 2010, 14).

2.6.3. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Genç yaşlarda kazanılan egzersiz alışkanlığı, orta yaşlarda ve sonrasında korunabilirse 80'li, 90'lı yaşlarda bile sağlıklı ve üretken olabiliriz (Zorba, 2006, 32). Egzersiz; fiziksel uygunluğun herhangi bir komponentini geliştirmeyi amaçlayan fiziksel aktivitelerdir (Aracı ve Aracı, 2014, 1-2). Büyük kas psiko-motor gelişime baktığımızda:

Kaba psiko-motor becerileri olarak tanımlanır; (emekleme, yürüme, koşma) gibi, küçük kas psiko-motor gelişim ise; ince psiko-motor becerileri olarak tanımlanır eli ve ayağı kullanma becerileridir (Tutma, kavrama, yazma, kesme gibi). Çocukluk dönemi için yapılan her psiko-motor beceri, bir sözsüz iletişimidir (Megep, 2013a). Egzersiz boyutunda genel sağlık kurallarına baktığımızda ise; ideal vücut ağırlığı (VKI) ve vücut kompozisyonu, sağlıklı beslenme alışkanlığı, sigaradan uzak durma, stresi kontrol altında tutma, sağlıklı iskelet ve kas sistemi, alkol ve ilaçtan uzak durma, normal kan basıncı, verimli ve sağlıklı kan dolaşımını sağlamak olduğunu görmekteyiz (Aracı ve Aracı, 2014, 365).

Fiziksel aktiviteyi yaşam biçimi haline getirmek eğitim ile mümkün olabilir. Fiziksel aktiviteyi eğitimin bir parçası haline getirmek hayati önem taşımaktadır. İnsanlar gözlemleyerek öğrenirler, gördükçe birbirlerinden etkilenirler. Karşılıklı etkileşim bireylerin iletişimini ve beceri gücünü artırır (Karasüleymanoğlu, 1995, 32-37). Küreselleşmenin bir getirisi olarak dayatılan emek sömürüsü, kendini spor alanlarında da göstermektedir. Spor salonlarında, çoğu zaman uzman olmayan kişiler “ucuz işçiler” tarafından sürdürülen spor, insan bedeninde sakatlanmalara bağlı olarak kalıcı hasarlara yol açmaktadır. Oysa ki spor düzenli ve bilinçli yapıldığı sürece sağlıkla ilgili sonuçlar alınabilen bir etkinliktir, burada görülmektedirki ticari kaygıyla yapılan spor etkinlikleri, insan sağlığını düşünmekten uzaktır (İnal, 2008, 22).

2.6.4. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktivite; yaşamın ilk yıllarında başlayan gelişim, çocuğun ileriki yaşlarını büyük ölçüde etkileyecek bir olaydır. İlk yıllar oldukça önemlidir. Gelişimin ilk yıllarında temeli oluşan, psiko-motor gelişim bir başka adımdır. Psiko-motor gelişim; temelinde hareket olan becerilerin kazanılmasını kapsayan, anne karnında başlayıp yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Büyük beden kullanımı ve küçük kas hareketleri nesne kullanma olarak iki grupta incelenir. Başka bir tanım ise; yüksek büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişmesine bağlı olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanmasıdır. Düzenli bir sıra izler. Psiko-motor gelişim; baştan-ayağa, içten-dışa, büyük kaslardan-küçük kaslara olmak üzere gelişim gösterir (Megep, 2013a). Gerçekleştirilen düzenli fiziksel aktivitenin; kalp dolaşım sistemi, kas-iskelet sistemi metabolik, hormonal sistemler ve psikolojik fonksiyonlar üzerinde pek çok olumlu etkileri bulunmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite ve kardiyovasküler risk faktörlerinin

azaltılmasında da katkıda bulunur; vücut kompozisyonunda değişikliğe yol açmadan insülin duyarlılığında olumlu gelişmelere neden olur, diyabet oluşumunun önlenmesine katkıda bulunur, kan basıncının düşmesine katkı sağlar, kan lipit profilinde iyileşmelere yol açan (HDL), (HDL 2), kolesterollerinde artış, trigliserit kolesterol/ HDL oranında ve vücut yağ oranında azalma sağlar. Düzenli fiziksel aktivite, iş kapasitesini artırır, dinlenme ve egzersiz kalp atım hızını düşür. Kuvvet antrenmanlarıyla kas sistemi kuvvetlenir, kemikler, kaslar ligament ve tendonların kuvveti ve eklemlerde kıkırdak yoğunluğu artar. Ayrıca, kaslardaki kılcal damar yoğunluğu artar, hareket sistemini güçlendirir, kadınlarda menepozla birlikte ilerlemiş yaşlarda görülen kırık gibi ciddi sorunlara yol açabilen kemik kaybını azaltır, vücut ağırlığını kontrol altında tutulmasını sağlar. Kişiyi psikolojik olarak rahatlatır, kendini daha iyi hissetmesini sağlar. Düzenli fiziksel aktivite ile kişi yeni roller edinir ve sosyal çevresi genişler, emeklikten sonraki süreçte, eğlence ve sağlık için yapılan egzersizler. Kişinin boşluğa düşmesini engeller. Bütün bunlar anksiyete ve depresyonu azaltarak, stresle başa çıkmayı kolaylaştırır (Aracı ve Aracı, 2014, 365).

Fiziksel aktivite ve egzersiz insülin duyarlılığını arttırmakta, plazma insülin düzeyini en aza düşürmekte, böylece glikoz toleransı artmaktadır. Buna bağlı olarak, şişman kişilerde bile yetişkin diyabeti (Tip II diyabet) oluşma riski azalmaktadır Fiziksel aktivite şişmanlık oluşumu ve tedavisinde de önemli bir faktördür. Böyle olmasının nedeni ise, fiziksel aktivite gerçekleştirmenin, enerji harcamanın bir bileşeni olmasıdır. Egzersiz ve diyetle vücut yağ kaybı sadece diyet uygulamaya oranla daha fazla gerçekleşmektedir. Buna bağlı olarakta vücutta aynı etki görülmektedir (Ersoy, 2004). Düzenli fiziksel aktivite gerçekleştirilmesi ile cinsel aktivite, dolaşım ve solunum sistemlerinin işlevi artar, kan basıncı düşer, dinlenme nabızı azalır, kolestrol azalır, hareket sistemi elemanlarının esnekliği artar ve sağlamlaşır (Kalyon, 1997, 23). İnsanın genel sağlığı için; ideal vücut ağırlığı (VKİ), zararlı alışkanlıklardan ve stresten uzak bir yaşam, güçlü bir kalp, hareket, dengeli ve doğru beslenme ile düzenli bir yaşam biçimi benimsemesi çok önemlidir (Zorba, 2006, 22). Hareketsizlikten oluşan problemleri şu şekilde sıralayabiliriz; şişmanlık, aşırı şişmanlık durumu obezite, kas iskelet problemleri, kas ve kemik problemleri, diyabet, şeker hastalığı karbonhidratların emilimindeki problemler, hipertansiyon, yüksek kan basıncı, arter duvarların yağlar tarafından tıkanması gibi (Aracı ve Aracı, 2014, 365).

Özbydar'e (1983) göre; canlıların en önemli özelliklerinden biri, sürekli hareket durumunda olmalarıdır. Hareket etme canlı kalma ve canlılığı sürdürme için gereklidir.

Ancak, bu hareketlerin amaca yönelik olması önemlidir. Bu hareketler belirli ilkeler çerçevesinde ve düzenli olarak yapılırsa, spor insanın kas-iskelet sistemi gelişir, gücü ve dayanıklılığı artar, dolaşım-solunum sistemi daha düzenli çalışır, fazla enerjisini kabul edilebilir bir biçimde boşaltır, insanın, sağlığı yerinde olur ve performansı artar. Bu değişiklikler somuttur, gözlemlenebilir ve ölçülebilir (Doğan, 2005, 61). Fiziksel gelişimi sağlayan fiziksel aktivite, aynı zamanda psikolojik sıkıntıları da giderir. Fiziksel aktivite yapan bireylerin, özgüven gelişimi ile beraber moral gücünde yükselmektedir. “Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur” sözlerini açıklamakta ve desteklemektedir. Fiziksel aktivite ile sağlık ayrılmaz bir bütündür (Karasüleymanoğlu, 1995, 21). Fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerin, özgüveni artar ve iletişim becerileri gelişir (Kalyon, 1997, 23).

2.7. Spor

Spor, hem bedensel hemde ruhsal yönden sağlıklı olma hedefine ulaşmadaki en etkili araçtır (Karasüleymanoğlu, 1995, 21). Diğer bir tanımda ise, spor; mağlup etme ve kazanma gibi bilinçaltındaki isteklerin gerçekleştirilmesi için kurallı mücadele gerektiren sosyalleştirici ve bütünleştirici fiziksel ruhsal faaliyetlerin tamamının ortak adıdır (Aracı ve Aracı, 2014, 1-2). Spor; insanlık tarihi ile birlikte var olan sporun kesinleşmiş bir tanımı yoktur. İnsanların gerçekleştirdikleri aktivitelerden belli başlı olanları spor aktiviteleri olarak kabul edilir. Spor, insanlık tarihinden beridir süregelen, kendine göre kuralları olan rekabetçi, yapana ve izleyenlere keyif veren aktiviteleri kapsamaktadır (Zorba, 2006, 9).

Belirli kurallar çerçevesinde olmak kaydıyla düzenli ve sürekli yapılan fiziksel aktiviteye spor denilmektedir (Kalyon, 1997, 23). Spor gibi eğitimde toplumda kesintiye uğratılmayacak bir olgudur. Tek başına eğitimin yeterli olmayacağı gibi sporda tek başına değerlendirilemez. Eğitim ile spor topluma büyük katkılar sağlar ve toplumu geleceğe hazırlamaktadır. Toplumun eğitime ve spora bakış açısı o ülkenin gelişmişlik düzeyini göstermektedir. Eğitim ve sporda yalnızca çok çaba harcayanlar amaçlarına ulaşırlar (Karasüleymanoğlu, 1995, 21).

2.7.1 Spor ve Sağlık

Sağlık; sadece hastalık ve hastalığın olması ile ilgili değil; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden de tam bir iyi olma halidir (Aracı ve Aracı 2014, 365). Özbaydar'a (1983) göre; sporun özellikleri arasında zevk verici yönüde vardır. Spor yapan insan, yaptığı hareketlerden ve sonuçlarından zevk/keyif alır, bu bir anlamda yaşama sevincinin bir belirtisidir. Spor yaptıktan sonra vücutta dinlenme, gevşeme durumu görülür. Spor etkinlikleri insanda; kendini geliştirme, başkalarıyla yarışma, macera, heyecan, günlük yaşamın tek düzeliğinden kurtulma gibi gereksinimlerin giderilmesini sağlar. Kişinin kendisiyle ve çevresiyle ilgili algıları değişir ve zenginleşir. Tüm bu kazanımlar kendine güvenin artması, zihnin rahatlaması ile sonuçlanır. Kişinin, yaşamı renklenir ve canlılık kazanır (Akt, Doğan, 2005, 61).

Sağlık, kişilerin yaşam tarzıyla şekillenen bir kavramdır. Sporla ilgili olarak ünlü sağlıkçılardan Hipokrat, "Eğer biz her ferde ne çok az ne de çok fazla doğru miktarda gıda ve hareket verebilseydik, sağlık için en güvenli yolu bulurduk" sözlerini söylerken, İbn-i Sina ise; "Sağlığı korumanın üç temel prensibi vardır; hareket, gıda ve uykudur" der (Zorba, 2006, 9).

2.7.2. Spor, Sosyal Beceri, Kişilik ve Toplum İlişkisi

Kendini tanıma bireyin mesleğini iyi uygulayarak başarılı olmasında da gerekli ve önemlidir. Spor alanında çalışan birinin kendini tanıması, sözel ve sözsüz iletişim araçlarını kullanmasının gerçek nedenlerini anlamasını sağlar. Spor elemanı sporcunun ruhsal-toplumsal özelliklerini, baş etme ve uyum yeteneklerini kendisinden istediklerinin ve belediklerinin neler olduğunu daha iyi anlayabilir. Spor elemanı kendini iyi tanıyorsa, sporcuya karşı duyduğu duygularının gösterdiği davranışlarının ve bunların nedenlerinin farkında olur. Kendini tanıyan bir spor elemanı, kendisiyle ilgili olumlu ve olumsuz yönleri bilir, kendi duygularının farkındadır ve duygularına karşı açıktır. Duygularının düşüncelerinin ve davranışlarının altında yatan nedenleri tanır. Bu özellikleri taşıyan bir spor elemanı bunları denetleyebilir, düzenleyebilir, daha iyi iletişim kurup sürdürebilir; böylece, karşısındakini daha iyi anlayabilir ve daha çok yardım edebilir. Bunların gerçekleştirilmesi, bireyin başarısını ve mesleksi doyumunu artırır (Doğan, 2005, 45).

Gören gözler için, farklılıkların hiç olmadığı kadar belirginleştiği dünyamızda, bir yandan çamurdan ekmek yaparak beslenmeye, gıda yardım paketleriyle açlıktan ölmemeye çabalayan insanlar; diğer yanda sadece bilgisayar klavyesindeki tuşlara basarak dünya kaynaklarını sömürmekten “obez sınıf” insanları vardır. Benzer olarak, bir yanda yırtık topun peşinde koşan, yalın ayak çocuk ve gençler; diğer yanda her türlü donanıma sahip koşullarda spor yapanlar (İnal, 2008, 11).

Sosyal beceri, spor ilişkisi ise; fiziksel aktivite gerçekleştirilmesi ile kişilerde performansta artış, benlik saygısında yükselme, olumlu bir bakış açısı kazanımı, stresten uzaklaşma, düzenli uyku, kendine güven, kişiler arası ilişkilerde gelişim, akran kabulü gibi birçok özellik kazandırılması ve toplum ile bütünleştirmeye katkı sağladığı görülmektedir. Toplumların, sportif etkinlikleri alışkanlık haline getirdiklerinde uluslararası düzeyde sportif performans ve başarılarında yükseldiği gözlemlenmektedir. Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin temel hedefi bireylerin yaşadıkları ülkelerde spor kültürünü kabul etmesi fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimini sağlanmasının benimsenmesi ile olimpizm ruhunun toplumlarca özümsemesini temel prensip olarak görmektedir (Zorba, 2006, 10).

Küreselleşmeyle, kapitalist sistem içindeki üretim sürecinde yaşanan değişim küreselleşme ve spor ilişkisinde birleşmektedir. Çok uluslu şirketlerin üretim tarzı ve boş zaman kavramı küreselleşmeyle üretim sistemlerinde ortaya çıkan iki türlü esneklik biçimiyle açıklanabilir. Bunlardan bir tanesi, fordist üretim (üretimin fabrika dışına çıkarılarak, daha vasıfsız işçilere, yarı zamanlı çalışma veya talebe göre çalışma) şeklinde üretimdir. Teknolojik ilerlemeler ve makineleşme ile birlikte emek değersizleşmiş, nitelik düzeyi yüksek emeğe talep artarken, çok sayıda işçi “işsiz” kalmıştır (Müftüoğlu, 2003, 20).

Bamley (2005, 351), üretim sürecindeki esnekleştirme boyutu “boş zaman kavramı” olduğunu söylemektedir. Ayrıca, işçi sınıfının önemli kazanımlarından, işgücünün “sekiz saat” ile sınırlandırılmasından doğan “boş zaman”, kapitalizmin kontrolüne kültürel, sanatsal etkinlikler yanında, spor etkinlikleriyle girerek işçinin “kendi zamanı” olarak kalmamakta olduğunu söylemektedir (Akt. İnal, 2008, 21). Ancak, sosyal devlet koşullarında “boş zamanda” ayrıcalık olan spor yapma olanağı, küreselleşmeyle birlikte çoğu kez sporu seyretmekten ibarettir. Spor yapan insan, spor izleyen insana dönüşmektedir; çünkü, yedek işçi “işsizler” ordusu vardır ve işçinin bedenini yeniden üretim için sağlıklı kılmasına, dolayısıyla sağlıklı bir işçi sınıfına ihtiyaç yoktur (İnal, 2008, 21).

Spor olanakları kapsamında spora katılıma bakıldığında, küreselleşmenin etkisiyle hem dünya ülkeleri arasında hem de aynı ülkede yaşayan farklı sınıfsal yapılardan dolayı insanlar arasında ekonomik ve sosyal eşitsizlikler ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla aynı ölçü bireylerin spora katılımını doğrudan eklemektedir (İnal, 2008, 23). Sporu gerçekleştirme biçimi olan oyun kavramı; boş zaman değerlendirmenin yanı sıra bir amaç dahilinde eğlence, eğitim, sağlık gibi fiziksel ve zihinsel beceriler ile sınırlandırılmış olarak, belirli bir zamanda amaçlara yönelik gerçekleştirilebilir. Kendine özgü aktiviteler şeklinde gerçekleşir, gönüllü katılım ile gerçekleşen bu etkinliklerde sosyal uyum ve duygusal olgunluk geliştiren yetenek, zekâ ve becerileri geliştiren, rastlantısal seçilen katılımcılar ile izleyicileri etkileyen insanda heyecan uyandıran etkinliklerdir. Oyunlar fiziksel aktiviteye gerçekleştirmede önemli bir araçtır (Aracı ve Aracı, 2014, 1-2).

Sosyal beceriler, tecrübe etme ve deneyim kazanma esasına göre gelişmektedir. Toplumsal huzura katkısı bakımından spor ve fiziksel aktiviteler ile bireyler bu ortamları yakalayabilmektedir (Karasüleymanoğlu, 1995, 21-24). Düzenli egzersiz; sosyolojik ve psikolojik düzeyleri geliştirmektedir. Ayrıca; iş birliğini, enerji düzeyini arttırması, dayanıklılığı geliştirmesi, özgüven gelişmesine, organizmayı beden ve ruhsal stresin yıpratıcı etkisinden kurtarmaya, hayata daha mutlu bakmaya, agresif yapıdaki kişileri sakinleştirdiği, insanlarla çabuk arkadaşlık kurmaya, paylaşma yardımlaşma duygularını geliştirmeye yardımcı olduğunu görmekteyiz (Aracı ve Aracı, 2014, 365). Fiziksel aktivite ve spor müsabakaları toplumsal açıdanda birliktelik ruhunu yapılandırdığı gibi, toplumsal heyecanı, moral gücünü, halkın değer yargılarını şekillenmesine etki etmektedir. Sporun hayatı renklendirme özelliği vardır. Spor ve fiziksel aktivite ile çağdaş ve etkin bir toplum oluşmaktadır. Bu hedefe sporun bir yarış olduğu düşüncesinden kurtarıp, toplumsal bir olgu haline getirip, fiziksel aktiviteyi amaç edindirerek ulaşılması sağlanmalıdır. Mutlu bireyler, mutlu aileyi, mutlu aileler de mutlu bir toplum oluşturur. Hasta, bıkkın ve yılgın toplumlara bakıldığında spordan ve fiziksel aktivitelerden uzak oldukları görülmektedir (Karasüleymanoğlu, 1995, 70-74).

Toplumumuzda bu sorunlar ile maalesef karşılaşmaktayız. Asabi, sinirli, gergin bireyler toplumun her kademesinde 7'den, 70'e karşımıza çıkmaktadır. Ülkemiz suratları asık insanlarla dolmuş durumdadır. Evde, sokakta, topluluklar içinde birçok birey sıkıntı ve öfkeden patlama durumundadırlar. Hastaneler ve adliyeler oldukça kalabalık, halbuki bu sosyal bozukluk tek başına kanunlar ile düzelecek bir konu değildir. Eğitimi sadece kitaplar ile değil, aktivite ve etkinlikler ile desteklemeliyiz. Toplumun bu gerginliğini

giderebilmek için eğitim programlarımız psikolojik yaklaşımların yanında, sosyal beceri kazanımını sağlamak için fiziksel aktivite etkinlikleri sonunda bireylerin kendi başlarına ve oluşturdukları gruplar ile spor faaliyetlerini gerçekleştirmelerini sağlanmalıdır (Karasüleymanoğlu, 1995, 70-74).

Küreselleşme sürecinde gelişmiş ülkelerle, az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler arasında spor olanakları paralelinde spora katılım ve sporla ilgili harcamalar farklılıklar göstermektedir. Üçüncü dünya ülkelerinin büyük çoğunluğu için spor aktiviteleri, çok uluslu sponsorlardan gelen kaynaklardan gelen malzemeler ve paralarla, dışarıdan gelen yardımlara bağımlıdır. Bu bağımlılık; Birleşmiş Milletler' in, gıda yardımının bir benzeri gibidir. Az gelişmiş ülkelerin spora katılım oranı gelişmiş ülkelere oranla oldukça düşüktür. 1983'te Afrika'daki 739 sakinden sadece 1 tanesi, Asya'daki 707 sakinden sadece 1'i ve Latin Amerika'da 100 sakinden 1'i federasyona bağlıydı. Fas'ta 1993'te 1000 sakin arasında sadece 4 tane spor katılımcısı spor federasyonuna bağlıyken, 1994'te Tunus'ta 1000 sakinden 14 katılımcı ve 1995'te Afrika'da 800 kişi içerisinde 1 kişi spor faaliyetlerine katılıyordu. Avrupa Ülkeleri'nde, nüfusun %20, 25'inin spor federasyonlarına bağlı olması ile kıyaslanırsa, üçüncü dünyada spor katılımının oranı nüfusun % 0.01'i ve %1 arasındadır. Bu katılım ise, birkaç branş ile sınırlıdır (Anderff, 2005; Akt. İnal, 2008, 97).

2.7.2.1. Sporun Toplumsal Özellikleri ve Yararları

Özellikle yirminci yüzyılın ikinci yarısında spor gerek kitle iletişim araçlarının etkisiyle, gerek performans artışıyla, gerekse para kazanma ve propaganda aracı olmasıyla toplumsal bir nitelik kazanmıştır. Spor insanların toplumsal etkileşimlerini geliştirme, başkalarıyla birlikte olmaktan zevk alma, kendini gösterme, başkaları tarafından onay, kabul görme, toplumsal statüsünü yükseltme, üstünlük duygusu kazanma, arkadaşlık ilişkilerini geliştirme gibi gereksinmelerini karşılamalarına yardım eder (Doğan, 2005, 61). Toplumun sağlığı, bireylerin sağlığıyla doğru orantılıdır. Sinirliliğin ve öfkenin azalması, ruhsal gerginlikleri giderek, bedeni rahatlatmaktadır. Sağlıklı bireyler, iş gücünün, kalkınmanın ve toplumsal moralin yüksek olmasını sağlamaktadırlar. Toplumsal olarak çökmüş moralsiz ve bunalımları aşamayan insanların, buhrandan kurtarılması ve bir denge kurulması bakımından, aydın ve ileri görüşlü eğitimcilere fırsatlar verilmesi ile spor ve fiziksel aktivitelerin gelişmesi mümkün olacaktır. Bu hedefi gerçekleştiren toplumlara baktığımızda aidiyet duygusu ve

özgüven ile toplumsal huzurun sağlandığı bireylerde moral gücünün yüksek olduğunu görmekteyiz (Karasüleymanoğlu, 1995, 70-74). Sporun, sağlık ve toplumsal boyutları çoğu zaman bir tarafa atılarak, profesyonelce yapılmasının fikrinde onun herhangi bir dalda meslek olarak gerçekleştirilmesi yatmaktadır. Bunun altında yatan amaç; kapitalizm ve küresel sermaye için, sporun kar amacı taşımasından dolayı, sporun profesyonellerce gerçekleştirilerek, bir izleyici kitlesi oluşturulmasıdır. Sporla ilgili belirleyici kararları alan kurumlardan “Uluslararası Olimpiyat Komitesi, 1990’lı yılların başında yaptığı çağrıyla olimpiyatların 90 yıldır ihlal edilmeyen “Herkes için spor” ilkesini bir tarafa bırakıp, “Profesyonel sporculara” ilgiyi arttırarak” sporun dönüşümüne olan olumsuz katkısı gözlerden kaçırılmaz (Daşdan vd., 2005, 113).

2.7.2.2. Sporun Kişilik Üzerine Etkisi

Sporun kişilik üzerine etkisine baktığımızda; sporun karakteri şekillendirdiğini, işbirliği yapmayı öğrettiğini, disiplin ve sosyalleşme sürecini geliştirdiğini görmekteyiz. Spor, saldırganlık dürtülerini doğal yollarla ve toplumsal hayatın kurallarına uygun şekilde üzerinizden atmayı öğretmektedir (Taşneli, 2007, 7). Toplumsal iletişimin en önemli unsuru bireysel mutluluktur. Kişiler tabii ve toplumsal hayatlarında kendilerinden ve çevrelerinden kaynaklanan çeşitli sorunlarla karşılaşır. Bunların sonucunda hüznlenebilir veya umutsuzluk duygusuna kapılabilirler. Halbuki insan tabiyatının gerekliliği, şahsını mutsuz eden olaylardan, insanlardan ve durumlardan uzaklaşmak, eğlenceli ve hoşça zaman geçirmek eğilimindedir. Bu sebep ile kişiler kendilerini iyi hissedebileceği, birlikte güzel zaman geçirebileceği, olumlu ve nitelikli iletişim kurabilecekleri kişiler ile ve gruplarla paylaşma ve onlarla zaman geçirme eğilimindedirler. Sosyal hayatta iletişim kurmanın en temel hedeflerinden bir tanesi, kişilerin kendilerine mutluluk veren eylemlere ihtiyaç duymasıdır (Megep, 2014).

Sosyal beceriler, çoğu zaman çevrenin gözlemleyerek edinilen kazanımlardan oluşur ve yine çevreden alınan olumlu veya olumsuz deneyimlerle kalıcılık kazanır. Artık çağımızda bu tanımın önemi kavranmış ve birçok ülke sosyal beceri eğitimini, eğitim programına almıştır. Buna bağlı olarak; çeşitli yaş gruplarındaki ve farklı özelliklerdeki çocuklar ve yetişkinler için, çeşitli sosyal beceri grupları hazırlanmakta olup, yapılan araştırmalarla, bu programların etkinliği ve fertlerin sosyal beceri öğrenme ve kullanma düzeylerini etkileyen faktörler tespit edilmeye çalışılmaktadır (Çiftci ve Sucuoğlu, 2012, 19).

III. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Bilindiği gibi tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu yaklaşımda önemli olan, var olanı değiştirmeye kalkmadan gözleyebilmektir. Spor öğrenimi görmekte olan öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri belirlenerek durum tespiti yapılmış ve değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır olup, araştırmanın örneklemini, 167 kadın, 286 erkek, toplam 453 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Süreci

Bu bağlamda, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda öğrenim gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri belirlenmiştir.

3.3.1. Verilerin Toplanması ve Ölçme Araçları

3.3.1.1. Sosyal Beceri Envanteri (Kendini Tanıma Envanteri)

Sosyal Beceri Envanteri (Social Skills Inventory), Riggio (1986, 1989), tarafından sosyal yeterlik ya da sosyal beceri olarak adlandırılan temel sosyal iletişim beceri boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, öncelikle iletişim becerilerinin iletişimde duyarlılık, iletişimde anlatıcılık ve iletişim kontrolü boyutları üzerinde durmuştur. Sosyal Beceri Envanteri; 90 madde ve altı alt ölçekten oluşan bir ölçme aracıdır. Alt ölçekler;

- 1- Duyuşsal Anlatıcılık (Emotional Expressivity), bireylerin, sözel olmayan duyuşsal mesajları iletebilme becerisini,
- 2- Duyuşsal Duyarlılık (Emotional Sensitivity) diğerlerinin, sözel

- olmayan mesajlarını anlama ve yorumlama becerisi,
- 3- Duyuşsal Kontrol (Emotional Control), bireyin, sözel olmayan mesaj ve duygularını düzenleme ve kontrol etme becerisi,
 - 4- Sosyal Anlatımcılık (Social Espressitivity), karşılıklı konuşmada diğerleri ile meşgul olmak ve sözel anlatım becerisini,
 - 5- Sosyal Duyarlık(Social Sensitivity), diğerlerinin, sözel iletişimlerini yorumlama becerilerini,
 - 6- Sosyal Kontrol (Social Control), sosyal ortamlarda kendinden eminlik, sosyal rol oynama ve kendini ayarlama becerisini ifade etmektedir. Her bir alt ölçek

15 maddeden oluşmaktadır. Envanterdeki maddelere beşli Likert tipi bir cevaplama anahtarı hazırlanmıştır. Anahtarda en düşük puan 1 en yüksek puan 5' tir. Envanterde bazı maddelerin puanları tersine çevrilerek puanlanır. Bir kişi envanterin bütününden en az 90, en çok 450 puan alabilir. Alt ölçeklerden ise en az 15, en çok 75 puan alınabilmektedir (Riggio, 1989; Akt. Yüksel, 2004).

3.3.1.2. Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (PSPP)

Kendini fiziksel algılama envanteri: Kişinin 4 alt boyut (Sportif yeterlilik, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet) ve genel fiziksel yeterliğini ölçen envanter, her alt ölçekte 6 madde içeren toplam 30 maddeden oluşmaktadır.

Alt boyutların tanımları;

- **Fiziksel benlik algısı:** Fox'a (1990) göre; fiziksel benlik kavramı, bireyin, psiko-motor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Akt. Taşneli, 2007, 26).
- **Vücut çekiciliği:** Vücut çekiciliği, kişinin sahip olduğu bedeninin başkaları tarafından ilgi görmesi ve beğenilmesidir (Çetin, 2009, 17).
- **Kuvvet:** Çeşitli dirençlerin, sinir ve kas sistemlerinin yüksek bir kasılma hızıyla yenilenmesidir (Aracı ve Aracı, 2014, 380).
- **Genel fiziksel yeterlik:** Hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder

(Aracı ve Aracı, 2014, 365).

- **Fiziksel kondisyon:** Organizmanın, o anda yüksek bir performans düzeyindeki baskılara dengeli ve devamlı bir uyum sağlama halidir (Aracı ve Aracı, 2014, 2).
- **Sportif yeterlilik:** Sporda başarı için gerekli olan spor yeteneğidir (Aşçı, 1994, 13-20).

Envanter, her madde için kişiye iki farklı insanı tanımlayan ifade sunmakta ve kişiden bunlardan hangisine ne derecede benzediğini belirlemesini istemektedir. Kişi, önce iki farklı gurup insandan hangisine daha çok benzediğine karar verdikten sonra bu benzemenin derecesini “Tam bana uygun” veya “Bana oldukça uygun” ifadelerini kullanarak yapmaktadır. Bu envanterin Türkiye’ye uyarlama çalışması, Aşçı ve diğ. (1995) tarafından yapılmıştır.

Kendini fiziksel tanıma envanterinin puanlaması ve hesaplaması; maddelerin puanlaması 1 ile 4 arasındadır. “4” yüksek yeterlilik, “1” ise düşük yeterliliği ifade etmektedir. Envanter fiziksel algılamının 5 farklı boyutunda 6 ile 24 arasında değişen puanlar vermektedir.

3.3.1.3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ)

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) Dr. Micheál Booth (Sidney-Avustralya) tarafından 1996 yılında, toplumun sağlık ve fiziksel aktivite düzeylerini ve bunların arasındaki ilişkisini incelemek için tasarlanmıştır. Bunu takiben Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu bu ankete dayanarak IPAQ’i geliştirmişlerdir. IPAQ, yetişkinlerin fiziksel aktivite ve sedanter hayat biçimlerini tespit etmek için kısa ve uzun form şeklinde tasarlanmıştır. 1998-1999, 6 kıtada bulunan toplam 12 ülke ve 14 araştırma merkezinde IPAQ test-retest yöntemiyle güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar neticesinde IPAQ fiziksel aktiviteyi belirlemek için güvenilir ve geçerli bir yöntem olduğu açıklanmıştır (Atenz, 2001). Ölçeğin Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2005 yılında Öztürk tarafından yapılmıştır (Öztürk, 2005). Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Anket, 18-69 yaşlan arasındaki yetişkinlere uygulanması tavsiye edilmektedir. Anket son 7 günde en az 10 dk yapılan FA

ile ilgili sorular içermektedir. Ankette son haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile a) Ağır fiziksel aktiviteler (AFA), b) Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (OFA), c) Yürüyüş yapıldığını belirlenmektedir (Y). Son soruda ise günlük olarak hareket etmeden (oturarak, yatarak vs) harcanan zaman belirlenmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi, MET yöntemiyle belirlenmektedir. MET=3,5 ml/kg/dk. İstirahat halinde iken her kişi bir kg başına bir dakikada 3,5 ml oksijen tüketmektedir. IPAQ'ta, AFA=8.0 MET, OFA=4.0 MET, Y=3.3 MET olarak harcandığını kabul edilmektedir. Her bir kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile AFA, OFA ve Y yaptığını tespit ederek bu üç farklı fiziksel aktiviteden harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır. Fiziksel Aktivite düzeyi 3 kategoride belirlenmektedir;

I.kategori : İnaktif olanlar : <600 MET-min/hf

II.kategori : Minimum Aktif olanlar : >600 - 3000 MET-min/hf

III.kategori : HEPA aktif olanlar :<3000 MET-min/hf (Karaca, vd, 2000, 17-28).

3.3.2. Verilerin Analizi ve Çözümlemesi

Çalışmaya katılan öğrenciler hakkında bilgi sağlamak amacı ile araştırmada kullanılan değişkenlerin ölçüm sonuçlarına ilişkin frekans dağılımları, aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, ortanca değerleri, en küçük ve en büyük değerleri hesaplanmıştır.

Çalışmaya katılan spor eğitimi gören üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde: Pearson korelasyon katsayısından (r) yararlanılmıştır. Çalışmada kullanılan ilişki katsayıları aşağıda mutlak değer olarak belirtilen katsayılara göre yapılmıştır:

- 0.00-0.19 İlişki yok ya da önemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki
- 0.20-0.39 Zayıf(düşük) ilişki
- 0.40-0.69 Orta düzeyde ilişki
- 0.90-1.00 Çok kuvvetli ilişki (Alpar, 2000).

Çalışmada kullanılan istatistiksel analizler %95 güven aralığında .05 ve .01 hata düzeylerinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu çalışma spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Elde edilen verilere tanımlayıcı istatistik yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler “Pearson Çarpım Momentler Korelasyon” analizi kullanılarak belirlenmiştir.

4.1. Tanımlayıcı Bulgular

Çalışmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin boy, kilo, ideal kilo ve vücut kütle indeksleri ortalama ve standart sapma değerleri tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Kadın ve erkek öğrencilerin boy, kilo, ideal kilo ve vücut kütle indeksleri ortalama ve standart sapma değerleri.

Değişkenler	Boy	Kilo	İdeal Kilo	VKI
Erkek (n=286)	175.88±.607	70.88±9.11	76.94±7.30	22.89±2.48
Kadın (n=167)	167.13±.709	57.90±8.32	61.91±6.32	20.69±2.24

Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin, düşük vücut ağırlığına sahip oldukları bununla birlikte, ideal vücut ağırlıklarının altında bir özelliğine sahip oldukları görülmektedir.

Ayrıca çalışmaya katılan erkek öğrencilerin, normal VKI değerlerine sahip olduğu yani boylarına göre uygun bir ağırlıkta oldukları görülmektedir. Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin, düşük vücut ağırlığına sahip oldukları bununla birlikte ideal vücut ağırlıklarının altında bir özelliğine sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca çalışmaya katılan kadın öğrencilerin, normal VKI değerlerine sahip olduğu yani boylarına göre uygun bir ağırlıkta oldukları görülmektedir.

Çalışmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin, kendini fiziksel algılama envanterinin alt boyutlarının ortalama ve standart sapma değerleri tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Kadın ve erkek öğrencilerin, kendini fiziksel algılama envanterinin alt boyutlarının ortalama ve standart sapma değerleri.

Değişkenler	Sportif Yeterlilik	Fiziksel Kondisyon	Vücut Çekiciliği	Kuvvet	Genel Fiziksel Yeterlilik
Erkek (n=286)	16.29 ± 3.11	16.33 ± 3.07	15.37 ± 2.42	16.00 ± 2.58	16.20 ± 2.65
Kadın (n=167)	16.04 ± 3.36	15.59 ± 3.22	15.23 ± 2.97	15.72 ± 3.17	16.01 ± 2.60

Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin, vücut çekiciliği düşük olmakla birlikte, yüksek sportif yeterlilik ve genel fiziksel yeterlilik düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin, kuvvet ve fiziksel kondisyon düzeylerinin birbirine yakın değerlerde olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin, kendini fiziksel algılama düzeyleri bakımından normal değerlere sahip oldukları görülmektedir. Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin, vücut çekiciliği düşük olmakla birlikte, yüksek fiziksel kondisyon düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca, kuvvet, genel fiziksel yeterlilik, fiziksel kondisyon ve sportif yeterlilik düzeylerinin birbirine yakın değerlerde olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin, kendini fiziksel algılama düzeyleri bakımından normal değerlere sahip oldukları görülmektedir.

Çalışmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin, fiziksel aktivite düzeyleri ortalama ve standart sapma değerleri tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ortalama ve standart sapma değerleri.

Değişkenler	Y (3.3 MET)	OFA (4.0 MET)	AFA (8.0 MET)	TOPLAM (MET-min/w)
Erkek (n=286)	3551.10 MET- min/w	3288.40 MET- min/w	3731.22 MET- min/w	12571.72 MET- min/w
Kadın (n=167)	3058.05 MET- min/w	1949.04 MET- min/w	5641.80 MET- min/w	10649.89 MET- min/w

HEPA aktif olanlar = (>3000 MET- min/hf)

Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin, toplam fiziksel aktivite düzeyi bakımından HEPA aktif grupta yer aldıkları görülmektedir. Ayrıca öğrenciler; OFA (orta şiddetli fiziksel aktivite) değeri minimum aktif grupta yer alırken; Y (yürüme) değerleri ve AFA (aktif fiziksel aktivite) değerinin HEPA aktif grupta yer almakta olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin, toplam fiziksel aktivite düzeyi bakımından HEPA

aktif grupta yer aldıkları görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin, Y (yürüme), OFA (orta şiddetli fiziksel aktivite) ve AFA (aktif fiziksel aktivite) değerlerinin HEPA aktif grupta yer aldıkları görülmektedir.

Çalışmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin, sosyal beceri düzeyleri ortalama ve standart sapma değerleri tablo 4’de verilmiştir

Tablo 4. Kadın ve erkek öğrencilerin, sosyal beceri alt ölçek ve toplam puanları ortalama ve standart sapma değerleri.

Değişkenler	DA	DD	DK	SA	SD	SK	TOPLAM
Erkek (n=286)	44.50 ± 5.50	48.55 ± 8.13	45.26 ± 6.56	47.07 ± 8.15	45.69 ± 6.65	49.69 ± 8.49	280,76 ± 43.48
Üst			*	*			*
Orta	*	*			*	*	
Düşük							
Kadın (n=167)	45.17 ± 4.97	50.78 ± 8.65	43,64 ± 7.05	48.03 ± 8.13	46.28 ± 7.41	50.78 ± 8.38	284,68 ± 44
Üst		*	*	*			*
Orta	*				*	*	
Düşük							

Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin, duyuşsal kontrol ve sosyal anlatımcılık değerleri yüksek bulunmuştur. Ayrıca erkek öğrencilerin, duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık ile sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol değerleri orta düzeylerde görülmektedir. Bununla birlikte, erkek öğrencilerin, toplam sosyal beceri düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol ve sosyal anlatımcılık değerlerinin yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kadın öğrencilerin, duyuşsal anlatımcılık, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol değerleri bakımından orta düzeylerde oldukları görülmektedir. Kadın öğrencilerin, toplam sosyal beceri değerlerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

4.2. Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Bulguları

Sosyal beceri, fiziksel benlik algısı, fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiler: Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı yöntemi ile analiz edilmiştir.

Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin, sosyal beceri düzeyleri ile kendini fiziksel algılama değerleri arasındaki ilişkiler tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Erkek öğrencilerin, sosyal beceri ve kendini fiziksel algılama değerleri arasındaki ilişkiler.

Erkek (n=286)	Fiziksel Benlik Algısı				
	Sportif Yeterlilik	Fiziksel Kondisyon	Vücut Çekiciliği	Kuvvet	Fiziksel Yeterlilik
Sosyal beceri					
DA	.006; p>0.05	.000; p>0.05	.075; p>0.05	-.010; p>0.05	-.043; p>0.05
DD	.142*; p=.016	.229**; p=.000	.031; p>0.05	.117*; p=.048	.195**; p=.001
DK	-.002; p>0.05	.005; p>0.05	-.067; p>0.05	-.048; p>0.05	.005; p>0.05
SA	.172**; p=.003	.187**; p=.001	.079; p>0.05	.166**; p=.005	.218**; p=.000
SD	.042; p>0.05	.015; p>0.05	-.037; p>0.05	-.040; p>0.05	.008; p>0.05
SK	.201**; p=.001	.201**; p=.001	.087; p>0.05	.217**; p=.000	.209**; p=.000

*p<0.05 - **p<0.01

Tablo 5’de de görüldüğü gibi duyuşsal duyarlılık ile sportif yeterlilik ($r=.142$; $p=.016$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duyuşsal duyarlılık ile fiziksel kondisyon ($r=.229$; $p=.000$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duyuşsal duyarlılık ile kuvvet ($r=.117$; $p=.048$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duyuşsal duyarlılık ile fiziksel yeterlilik ($r=.195$; $p=.001$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal anlatımcılık ile sportif yeterlilik ($r=.172$; $p=.003$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal anlatımcılık ile fiziksel kondisyon ($r=.187$; $p=.001$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal anlatımcılık ile kuvvet ($r=.166$; $p=.005$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal anlatımcılık ile fiziksel yeterlilik ($r=.218$; $p=.000$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kontrol ile sportif yeterlilik ($r=.201$; $p=.001$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kontrol ile fiziksel kondisyon ($r=.201$; $p=.001$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kontrol ile kuvvet ($r=.217$; $p=.000$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kontrol ile fiziksel yeterlilik ($r=.209$; $p=.000$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin, sosyal beceri düzeyleri ile kendini fiziksel algılama değerleri arasındaki ilişkiler tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Kadın öğrencilerin, sosyal beceri ve kendini fiziksel algılama değerleri arasındaki ilişkiler.

Kadın (n=167)	Fiziksel Benlik Algısı				
	Sportif Yeterlilik	Fiziksel Kondisyon	Vücut Çekiciliği	Kuvvet	Fiziksel Yeterlilik
Sosyal beceri					
DA	.053; p>0.05	-.022; p>0.05	.107; p>0.05	.155*; p=.044	.076; p>0.05
DD	.121; p>0.05	.135; p>0.05	-.023; p>0.05	.147; p>0.05	.067; p>0.05
DK	-.094; p>0.05	.048; p>0.05	-.019; p>0.05	-.034; p>0.05	.026; p>0.05
SA	.192*; p=.012	.116; p>0.05	.082; p>0.05	.147; p>0.05	.150; p>0.05
SD	.040; p>0.05	-.073; p>0.05	-.141; p>0.05	-.002; p>0.05	-.052; p>0.05
SK	.331**; p=.000	.323**; p=.000	.152*; p=.047	.237**; p=.002	.231**; p=.002

*p<0.05 - **p<0.01

Tablo 6’da da görüldüğü gibi duyuşsal anlatımcılık ile kuvvet ($r=.155$; $p=.044$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal anlatımcılık ile sportif yeterlilik ($r=.192$; $p=.012$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kontrol ile sportif yeterlilik ($r=.331$; $p=.000$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kontrol ile fiziksel kondisyon ($r=.323$; $p=.000$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kontrol ile vücut çekiciliği ($r=.152$; $p=.047$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kontrol ile kuvvet ($r=.237$; $p=.002$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kontrol ile fiziksel yeterlilik ($r=.231$; $p=.002$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin, sosyal beceri düzeyleri ile fiziksel aktivite değerleri arasındaki ilişkiler tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Erkek öğrencilerin, sosyal beceri ve fiziksel aktivite değerleri arasındaki ilişkiler.

Erkek (n=286)	Y	Fiziksel Aktivite Düzeyleri		
		OFA	AFA	Toplam Fiziksel Aktivite
Sosyal Beceri				
DA	.063; p>0.05	.078; p>0.05	-.065; p>0.05	.041; p>0.05
DD	.028; p>0.05	.086; p>0.05	.093; p>0.05	.086; p>0.05
DK	.011; p>0.05	-.055; p>0.05	-.060; p>0.05	-.039; p>0.05
SA	-.012; p>0.05	.018; p>0.05	.027; p>0.05	.011; p>0.05
SD	.037; p>0.05	.017; p>0.05	.002; p>0.05	.028; p>0.05
SK	-.058; p>0.05	-.004; p>0.05	-.072; p>0.05	-.062; p>0.05

*p<0.05 - **p<0.01

Tablo 7’de de görüldüğü gibi erkek öğrencilerin, sosyal beceri değerleri ile fiziksel aktivite değerleri arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin, sosyal beceri düzeyleri ile fiziksel aktivite değerleri arasındaki ilişkiler tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Kadın öğrencilerin, sosyal beceri ve fiziksel aktivite değerleri arasındaki ilişkiler.

Kadın (n=167)	Y	Fiziksel Aktivite Düzeyleri		
		OFA	AFA	Toplam Fiziksel Aktivite
Sosyal Beceri				
DA	.086; p>0.05	.002; p>0.05	-.118; p>0.05	-.081; p>0.05
DD	.060; p>0.05	-.064; p>0.05	.085; p>0.05	.085; p>0.05
DK	.009; p>0.05	-.033; p>0.05	-.196*; p=.010	-.182*; p=.017
SA	.068; p>0.05	.008; p>0.05	-.046; p>0.05	-.020; p>0.05
SD	.036; p>0.05	-.029; p>0.05	.130; p>0.05	.124; p>0.05
SK	.082; p>0.05	-.013; p>0.05	-.097; p>0.05	-.066; p>0.05

*p<0.05 - **p<0.01

Tablo 8’de de görüldüğü gibi duyuşsal kontrol ile AFA (r=196; p=.10) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duyuşsal kontrol ile toplam fiziksel aktivite (r=182; p=.017) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin, kendini fiziksel algılama düzeyleri ile fiziksel aktivite değerleri arasındaki ilişkiler tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Erkek öğrencilerin, kendini fiziksel algılama değerleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiler.

Erkek (n=286)	Fiziksel Benlik Algısı				
	Sportif Yeterlilik	Fiziksel Kondisyon	Vücut Çekiciliği	Kuvvet	Fiziksel Yeterlilik
Fiziksel Aktivite					
Y	-.110; p>0.05	-.055; p>0.05	-.013; p>0.05	-.040; p>0.05	.006; p>0.05
OFA	-.075; p>0.05	-.061; p>0.05	-.014; p>0.05	.029; p>0.05	.015; p>0.05
AFA	.112; p>0.05	.146*; p=.013	.090; p>0.05	.194**; p=.001	.037; p>0.05
TFA	-.048; p>0.05	.002; p>0.05	.022; p>0.05	.065; p>0.05	.024; p>0.05

*p<0.05 - **p<0.01

Tablo 9’da da görüldüğü gibi AFA ile fiziksel kondisyon ($r=.146$; $p=.013$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. AFA ile kuvvet ($r=.104$; $p=.028$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin, kendini fiziksel algılama düzeyleri ile fiziksel aktivite değerleri arasındaki ilişkiler tablo 10’de verilmiştir.

Tablo 10. Kadın öğrencilerin, kendini fiziksel algılama değerleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiler.

Kadın (n=167)	Fiziksel Benlik Algısı				
	Sportif Yeterlilik	Fiziksel Kondisyon	Vücut Çekiciliği	Kuvvet	Fiziksel Yeterlilik
Fiziksel Aktivite					
Y	.205** ;p=007	.123; p>0.05	.102; p>0.05	.213*; p=005	-.035; p>0.05
OFA	.141; p>0.05	.039; p>0.05	.013; p>0.05	.110; p>0.05	.086; p>0.05
AFA	.037; p>0.05	.033; p>0.05	.033; p>0.05	.028; p>0.05	.014; p>0.05
TFA	.122; p>0.05	.075; p>0.05	.064; p>0.05	.111; p>0.05	.018; p>0.05

*p<0.05 - **p<0.01

Tablo 10’da da görüldüğü gibi Y ile sportif yeterlilik ($r=.205$; $p=007$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Y ile kuvvet ($r=.213$; $p=005$) değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma spor eğitimi gören öğrencilerin, hangi düzeyde fiziksel aktivite, sosyal beceri ve fiziksel benlik algılara sahip olduğu ve elde edilen sosyal beceri düzeyleri ile öğrencilerin, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler, “Person Çarpım Momentler Korelasyon Analizi” kullanılarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla tartışılmıştır.

Bu bağlamda araştırmamızın bulgularına bakacak olursak, öğrencilerin, sosyal beceri envanterinden aldıkları puanlar cinsiyete göre incelendiğinde; kadınlarda duyuşsal duyarlılık puanlarının, erkeklerden yüksek olduğu, bununla birlikte ise öğrencilerin, genel sosyal beceri düzeyleri yüksek bulunmuştur. Spor eğitimi gören öğrencilerin fiziksel aktivite puanları incelendiğinde, cinsiyete göre fiziksel aktivitenin şiddetine bakıldığında, kadın öğrencilerin AFA puanları, erkeklerden yüksek bulunurken, iki cinsiyetinde HEPA aktif grupta oldukları görülmektedir; kadınlar OFA değerlerinde minimum grupta yer alırken, erkekler fiziksel aktivitenin tüm değerlerinde HEPA aktif grupta yer almaktadırlar.

Öğrencilerin, genel itibari ile fiziksel aktivite puanlarının HEPA aktif olduğu görülmektedir. Öğrencilerin, fiziksel benlik algıları incelendiğinde; çalışmaya katılan öğrencilerin, normal bir fiziksel benlik algısına sahip oldukları ve kadınların erkeklerden daha düşük bir fiziksel benlik algısına sahip oldukları görülmektedir. Öğrencilerin, sosyal beceri ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişki incelendiğinde, öğrencilerin genelinin sosyal beceri envanterinin alt boyutu olan DD, SA değerleri ile fiziksel benlik algısı alt boyutlarından SY, FK, K GFY değerleri arasında istatistiksel olarak olumlu yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Cinsiyete göre sosyal beceri ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkiye bakacak olursak, erkek öğrencilerin bu ilişkiden aldığı değerlerin, öğrencilerin sosyal beceri ve fiziksel benlik algıları toplam değerleri arasında benzer ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, kadınlarda sosyal beceri envanterinin alt boyutlarından DA ile fiziksel benlik algısı ölçeğinin alt boyutu olan K arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.05$). Ayrıca kadınlarda sosyal beceri envanteri alt boyutu olan SA ile fiziksel benlik algısı ölçeğinin alt boyutu olan SY arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Çalışmamıza katılan erkek öğrencilerin sosyal beceri alt boyutlarından SK değeri ile fiziksel benlik algısı alt boyutlarından SY, FK, GFY ve K değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Kadınlarda, sosyal beceri envanterinin SK alt boyutu düzeyinde ve fiziksel benlik algısı alt boyutlarının tamamı ile ilişkisinin olduğu görülmektedir. Cinsiyetin sosyal becerinin alt boyutu olan SK ile fiziksel benlik algısı envanterinin alt boyutu VÇ arasında kadınları, erkeklerden ayıran bir farklılık görülmektedir. Çalışmamıza katılan öğrencilerin genel puanlarına bakıldığında; sosyal beceri envanteri ve fiziksel aktivite envanterinden elde ettikleri puanların, sosyal beceri alt boyutu olan DK ile fiziksel aktivite alt boyutu olan AFA değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Cinsiyete göre, sosyal beceri ve fiziksel benlik algısı değerlerine bakacak olursak, erkeklerde herhangi bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p < 0.05$). Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin, sosyal beceri envanterinin alt boyutu olan DK ile Fiziksel aktivite envanteri alt boyutu olan AFA ve genel fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Bir diğer bulguya göre, çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; öğrencilerin genelinin AFA aktiviteleri, HEPA aktif olarak gerçekleştirdikleri ve bu değerlerin fiziksel benlik algısı alt boyutlarından K değeri ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkisinin bulunduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyete göre incelendiğinde; erkek öğrencilerde AFA gerçekleştiriminin, FK ile K değerleri arasında yüksek bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Çalışmamıza katılan kadın öğrencilerde ise gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin yoğunluğuna baktığımızda, Y değerleri ile fiziksel benlik algısı alt boyutu olan SY ve K değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Fiziksel aktivite gerçekleştirme sıklığı ve yoğunluğu yüksek olan bireylerde; VKİ düzeylerinin normal olduğu görülmektedir. Ayrıca ülkemizde spor eğitimi görmekte olan öğrencilerin, ideal kilolarının düşük olduğunu söyleyebiliriz. Spor eğitimi gören bireylerin sosyal beceri düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Cinsiyete göre sosyal beceri düzeylerine baktığımızda; kadınların, erkeklerden biraz daha yüksek sosyal beceriye sahip olduklarını görmekteyiz. Kadınlarda duyuşsal duyarlılığın yüksek olması sezgilerinin yüksek olduğu ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Bu özellikleri ile kadınların; çevrelerinden ve diğer bireylerden olumlu ve olumsuz yönde etkilenmekte olduğu düşünülebilir. Kadınların duyuşsal duyarlılık düzeyinin yüksek olması; empati kurma

becerilerini olumlu açıdan etkilemektedir. Duyuşsal yönden duyarlı bireylerin; gruba bağlı, sempatik, duyarlı, gergin, açık, atılgan, iddiacı ve özgür ruhlu bireyler olduğu görülmektedir. Ancak duygusal yönlerden çok hassastırlar (Yüksel, 1997).

Bulgular dahilinde, spor öğrenimi gören öğrencilerin, fiziksel benlik algılarının normal düzeylerde olduğu görülmektedir. Cinsiyete göre fiziksel benlik algısına baktığımızda ise; erkeklerin kadınlardan daha yüksek bir fiziksel benlik algısına sahip olduklarını görmekteyiz. Bu farkın erkeklerin kadınlardan daha çok fiziksel aktivite gerçekleştirmeleriyle ilgili olduğu söylenebilir. Çalışmamıza katılan öğrencilerin fiziksel olarak HEPA aktif grupta yer aldıkları görülmektedir. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri fiziksel benlik algısı alt boyutlarının tamamında HEPA aktif grupta yer almaktadırlar. Bu özelliğin erkeklerde kuvvet gerektiren ve fiziksel kondisyonlarını artırıcı aktiviteler gerçekleştirmeleriyle ilgili olduğu düşünülebilir. Kadınlarda ise fiziksel aktivitenin alt boyutu olan yürüme değeri ile şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinin HEPA aktif grupta yer aldığını görmekteyiz. Kadınların şiddetli fiziksel aktivite değerleri erkeklerden yüksek bulunmuştur. Bu değerlerin kadınlarda fiziksel benlik algısı alt boyutu olan kuvvet ile ilişkisinin olduğu görülmektedir. Kadınların gerçekleştirdikleri şiddetli fiziksel aktivitelerin onların kuvvet düzeylerini artırdıklarını söyleyebiliriz. Ayrıca sportif yeterlilikleri ile yürüme düzeyleri arasında güçlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Bununla birlikte kadınların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça, fiziksel benlik algısı düzeylerinin de arttığını görmekteyiz. Ayrıca kadınlarda fiziksel aktivitenin artması ile vücut çekiciliği arasında yakın bir ilişki olduğunu ve bununla birlikte onların sosyal kontrol düzeylerinin de olumlu yönde etkilendiğini söyleyebiliriz. Sosyal kontrolü yüksek bireyler; sosyal rol oynama ve bireyin sosyal olarak kendini ortaya koyma becerilerini güçlendirmektedir. Sosyal olarak kendisini kontrol edebilen bireyler; herhangi bir sosyal durumda ortama uygun hareket eder, kendinden emin ve sosyal durumlara kolay uyum sağlayan bireylerdir. Sosyal kontrol becerisi, bireylerde iletişim becerisini arttırmaktadır. İletişimin içeriğini kontrol edip, istedikleri yönde kullanabilirler. Bu özellikteki kişilerin; cana yakın, tutarlı, girişken, özgür, grup çalışmasına uyumlu ve rahat karakter özellikleri göstermektedirler. Kısaca sosyal kontrol seviyesi yüksek olan bireyler ilişkilerinde aktiftirler. Özgüveni yüksek ve sosyal rol almaya müsaittirler (Yüksel, 2004, 12).

Bir diğer bulguya bakacak olursak; fiziksel benlik algısı alt boyutlarından sportif yeterliliğin yükselmesi ile bireylerin sosyal anlatımcı özellikleri sergilemeleri arasında yakın bir ilişki görülmektedir. Sosyal anlatımcı bireylerin sözel iletişim kurma becerileri

yüksektir. Başkalarıyla sosyal yaklaşım kurmaları kolaydır. Konuşmayı istedikleri gibi başlatıp sonlandırabilirler. Bu kişiler girişken ve sempattirler ve sıcakkanlıdırlar (Yüksel, 1997). Çalışmaya katılan kadın öğrencilerin, sosyal beceri ile fiziksel benlik algısı alt boyutlarından kuvvet ile yakın bir ilişki vardır. Kadınlarda, kuvveti artıran fiziksel aktivitelerin, duyuşsal anlatımcılık düzeylerini arttırdığı görülmektedir. Duyuşsal anlatımcılığı yüksek olan bireylerin; sözel olmayan iletişim becerileri yüksektir. Bu kişiler neşeli, sıcak kanlıdır ve başkalarını etkileme güçleri yüksektir (Yüksel, 2004, 10). Kısaca kadınlarda sportif yeterlilik düzeyleri yükseldikçe, duyuşsal anlatımcılık düzeylerinde artış görülmektedir.

Ayrıca, kadınlarda yürüme aktivitelerinin HEPA aktif gerçekleştirilmesinin onların kuvvet ve sportif yeterlilik düzeylerini arttırdığı, bununla birlikte; sosyal anlatımcılık düzeylerinde de artış gözlemlenmektedir. Kadınlarda, fiziksel benlik algısı yükseldikçe, vücut çekiciliği ve fiziksel benlik algıları yükselmektedir.

Bununla beraber, çalışmaya katılan erkek öğrencilerde, kadınlardan yüksek bir fiziksel benlik algısı olduğu görülmektedir. Erkeklerde, fiziksel benlik algısı ile sosyal beceri arasında daha çok ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel benlik algısı yükseldikçe, erkeklerde, sosyal anlatımcılık düzeyleri artmaktadır. Bu ilişkiler kadınlara göre oldukça yüksek bulunmuştur. Ağır fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerin, kuvvet ve fiziksel kondisyon düzeyleri yükselmekte, bununla birlikte, erkeklerde fiziksel benlik algısında ciddi bir artış görülmektedir. Fiziksel benlik seviyesindeki artış erkeklerin sosyal beceri düzeylerini artırdığını söyleyebiliriz.

Cinsiyete göre sosyal beceri düzeyleri karşılaştırıldığında ise; kadınların, duyuşsal duyarlılık seviyelerinin yüksek olması ile erkeklerin, fiziksel aktivite değerleri arasında ilişki vardır. Bu ilişkiye göre; fiziksel aktivite, erkeklerde, duyuşsal kontrol düzeyini arttırırken, kadınlarda da duyuşsal anlatımcılık ve sosyal anlatımcılık düzeylerini geliştirdiği görülmektedir. Erkeklerde kuvvet gerektiren aktivitelerin, HEPA aktif düzeyde yapılması duyuşsal duyarlılık ve genel sosyal beceri düzeyini arttırmaktadır. Kadınlarda ise yürüme gerektiren fiziksel aktivitelerin HEPA aktif düzeyde yapılması onların duyuşsal ve sosyal anlatımcılık düzeylerini yükseltmektedir.

Bu çalışmamızda elde edilen bulguları, alan yazında farklı çalışmalar ile kritik yapacak olursak; Şanlı, (2008) yılında “Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş-Cinsiyet ve Beden Kitle Endeksi İlişkisi” isimli yapmış olduğu çalışmasındaki bulgularında; kadınların, şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinin, erkeklerden yüksek olduğunu bulmuştur. Bu bulgular ile araştırmamızda ki bulgular benzerlik

göstermektedir. Ayrıca, Şanlı, (2008) çalışmasında; öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyini inaktif düzeylerde bulmuştur. Bizim çalışmamızda ise fiziksel aktivite düzeyi HEPA aktif düzeylerde dir. Çalışmada, cinsiyete göre beden kitle endekslerinin hafif şişman katagorisinde olduğu görülmektedir. Bu bulgular ile çalışmamızdan elde ettiğimiz VKI bulguları ile farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Buna göre fiziksel aktivite düzeyi düşük olan bireylerin hafif şişman özellikte olduğunu ve fiziksel aktivitesi yüksek olan bireylerin ise, normal VKI değerlerine sahip oldukları söylenebilir. Sağlıklı yaşam için düzenli ve yüksek düzeyde gerçekleştirilen fiziksel aktivite gerçekleştirilmesi gerekmekte olduğu görülmektedir.

Başka bir çalışmada, Genç ve ark. (2011) yılında yaptıkları, “Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesinin Farklılıklarının Araştırılması” adlı çalışmada, VKI değerleri erkeklerde kadınlardan yüksek bulunmuştur. Bu bulgular çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Çalışmada fiziksel aktivitenin OFA ve TFA değerlerinin kadınlarda yüksek düzeyde bulunması çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Kadınlar ve erkeklerde TFA değeri düzeylerinin farkı; Y düzeyleri dışında, OFA ve AFA düzeyleri ile ilgilidir. Bu bulgular ile çalışmamızdaki bulgular benzer niteliktedir.

Benzer bir çalışmada, Yıldız’ın (2011) yılında yapmış olduğu “14-18 Yaş Grubu Gençlerin Vücut Yağ Yüzdesi, Vücut Kitle Endeksleri, Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması” adlı bu çalışmasını, düzenli spor yapan öğrenciler üzerinde gerçekleştirmektedir. Bu çalışmada, bireylerin VKI değerlerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bizim çalışmamızda da aynı sonuçlar elde edilmiştir.

VKI ile ilgili başka bir çalışma ise, Bozlar, tarafından (2016) yılında gerçekleştirilmiştir. Bozlar, “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Beden Kitle Endeksi ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelemesi” konulu çalışmasında; VKI düzeyleri zayıf olan bireylerin kendini gerçekleştirme düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bu spor öğrenimi gören öğrenciler üzerine yapmış olduğumuz çalışmamızı desteklemektedir.

Fiziksel aktivite ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda; Öztürk’ün (2005) yılında üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir çalışmasında; erkek öğrencilerin, fiziksel aktivite düzeylerinin, kadın öğrencilerin, fiziksel aktivite düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar ile çalışmamız benzer niteliktedir.

Fiziksel aktivite ile ilgili olarak, Özkan ve arkadaşlarının (2013) yılında,

üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada ise; fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışının belirlenmesi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bizim çalışmamızda araştırmayı destekler niteliktedir.

Branş olarak, halk oyuncuları üzerinde yapılan bu çalışmada; fiziksel aktivite düzeyi HEPA aktif düzeylerde bulunmuş ayrıca, sağlıklı yaşam biçimi açısından da yüksek sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlar ile araştırmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar benzer niteliktedir.

Ayrıca, Karaca, (1998) yılında, fiziksel aktivite değerlendirme anketi güvenilirlik ve geçerlilik üzerinde yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite değerlendirme (FADA) anketinin geçerli olduğu sonucuna varmıştır. Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar araştırmayla benzer niteliktedir.

Fiziksel aktivite ile ilgili olarak, Sahebi'nin (2014) yılında "Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelemesi" isimli yapmış olduğu çalışmada; öğrencilerin akademik başarıları ile fiziksel aktivite arasında bir ilişki olmadığını bulmuştur. Öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ve üniversiteye giriş puanlarına bakılmış ve anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Öğrencilerin not ortalaması ve üniversiteye girişlerinde, fiziksel aktivite ile anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Fiziksel aktivitenin akademik başarı ve cinsiyete göre bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Bizim çalışmamızda ise akademik başarının aksine öğrencilerin fiziksel benlik algıları ve sosyal beceri düzeyleri artmakta ve artan sosyal beceri düzeyleri ile fiziksel aktiviteler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Sonuç olarak akademik başarı ile fiziksel aktivite arasında dolaylı bir ilişki olduğu söylenebilir. Akademik başarıyı arttırmak için, fiziksel aktivite ile sosyal beceri eğitimi birlikte verilmelidir.

Sosyal beceri ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; Yüksel'in (1997) yılında yapmış olduğu; "Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi" konulu doktora çalışmasında; sosyal beceri eğitiminin öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine olumlu yönde etkisinin olduğu sonucunu bulmuştur. Bu sonuç bizim çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Araştırmada sosyal beceri eğitiminin duyuşsal duyarlılık düzeyi üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Araştırmamızda da benzer sonuçlar alınmıştır. Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgulara göre, kadınlarda sosyal beceri düzeyi alt boyutu olan duyuşsal duyarlılıklarının erkeklerden yüksek yüksek olması arasındaki farkın, gerçekleştirilen fiziksel aktivite ile giderilebileceği düşünülebilir. Çalışmamızdan elde edilen bulgulara göre gerçekleştirilen fiziksel aktivite

düzeıı arttııkça bireylerin sosyal beceri düzeylerinin de arttığı görölmektedir.

Yüksel, (1997) alışmasında, sosyal beceri eğitiminin; bireylerde sosyal becerilerin diğer alt boyutları olan, duyuşsal anlatımcılık, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol düzeylerine herhangi bir etkisinin olmadığını bulmuştur bu bulgular ile bizim çalışmamızdaki bulgular karşılaştırıldığında; fiziksel aktivite gerçekleştiren öğrencilerin, fiziksel aktivite düzeyi arttııkça, kuvvet düzeylerinde arttığı bulunmuştur. Kuvvet değerinde sosyal beceri boyutlarından, duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık ve sosyal kontrol düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Araştırmadan elde ettiğimiz bulgular ile H. Gardner'ın (1983) yılında "oklu Zekâ Kuramı" benzer özellikler göstermektedir. Bu yaklaşıma göre; zekânın çoğul bir yapısının olduğu varsayılmaktadır. Bu yaklaşım; ölkemizde de şu an eğitim sisteminde kullanılmakta olan bir yaklaşımdır. Gardner, kişisel yetenekleri ve becerileri bir zekâ alanı olarak kabul eder ve bireylerin herhangi bir alanda başarılı olmasının; o bireyin diğer alanlardaki zekâsının yetersiz olduğu anlamına gelmediğini belirtmektedir. Kişiler birbirlerinden farklı bir çok alanda yeni beceriler kazanabilir ve davranışlar sergileyebilir. Gardner, bunun bir öğrenme süreci olduğunu söylemektedir. Gardner zekâyı çoklu bir hale getirmekle, bireyin birçok alanda öğrenme yolu bulabileceğini ileri sürer (Gardner, 1983).

Spor eğitimi gören öğrencilerin, hangi düzeyde fiziksel aktivite, sosyal beceri ve fiziksel benlik algılara sahip olduğu ve elde edilen sosyal beceri düzeyleri ile öğrencilerin fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmış olan bu çalışmanın sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Günümüzde tek düze bir eğitim sisteminden bahsetmek mümkün değildir. Yapmış olduğumuz çalışma ile sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite arasında tutarlı ve birbirini etkileyen bir ilişki olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu ilişkiye göre bireylerin, gerçekleştirmiş oldukları fiziksel aktivitelerin, fiziksel benlik algısı düzeylerine olumlu etkisinin olduğu görölmekte ve fiziksel aktivitelerin bireylerin, sosyal beceri düzeylerini de yükselttiği anlaşılmaktadır. Düzenli ve sıklıkla gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler ile bireylerin, sağlıklı bir görünüm kazandıkları; bununla birlikte, yüksek düzeyde bir fiziksel benlik algısı geliştiği, benliklerindeki bu gelişimin öz güvenlerini yükselterek, hem bedensel hem de ruhsal anlamda daha sağlıklı kişiler olmalarını ve fiziksel bakımdan güçlü, toplum ile uyumlu bireylerin gelişimini sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Öneriler

Bu araştırmada; fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerin, hangi dzeyelerde sosyal beceriye ve fiziksel benlik algısı düzeyine sahip olduğu incelenmiştir. Çalışmanın sınırlılıkları ve elde edilen sonuçlar ışığında, ilerideki yapılacak olan çalışmalara aşağıdaki öneriler yapılmaktadır.

- ✓ Kadınlarda, fiziksel benlik algısı ve sosyal beceri düzeylerini arttırması için; onlara doğa yürüyüşü, yüzme, hafif tempo da koşu vb. fiziksel aktivitelerin gerçekleştirilmesi tavsiye edilebilir.
- ✓ Bireylerde, kuvvet ile ilgili şiddetli fiziksel aktiviteler gerçekleştirmenin, kişilerde sosyal ilişkilere katkı sağladığı dşnlmektedir.
- ✓ Kişilerde, yaşam kalitesi ve sağlık düzeyini arttırması bakımından kuvvet gerektiren aktivitelerin gerçekleştirilmesi önerilebilir.
- ✓ Bireylerde, z güvenin artırılması için fiziksel aktivite gerçekleştirmeleri tavsiye edilebilir.
- ✓ Kişilerin, sosyal beceri kazanmalarında; erkeklerde kuvvet gerektiren aktivitelerin yapılması, kadınlarda da şiddetli yürüme aktivitelerinin gerçekleştirilmesi, kişilerin fiziksel benlik algısı düzeyini arttırmak için önerilebilir.
- ✓ Bireylerde, sosyal beceri düzeyini yükseltmek için, gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin yoğunluğunun artırılması önerilebilir.
- ✓ Kadınlara, duyuşsal duyarlılıklardan olumsuz etkilenmemeleri için, fiziksel aktivite gerçekleştirmeleri tavsiye edilebilir.
- ✓ Erkeklerin, duyuşsal duyarlılıklarını arttırmak için fiziksel aktivite gerçekleştirmeleri tavsiye edilebilir.
- ✓ Cinsiyet arasındaki anlaşmazlıkları gidermesi için, fiziksel aktivitelerin sıklığının ve şiddetinin artırılması önerilebilir.
- ✓ öğrencilerde, sosyal beceri düzeyleri ve akademik başarıyı arttırmak için, takım sporları gerektiren fiziksel aktiviteler gerçekleştirmeleri önerilebilir.
- ✓ çoklu zekâ yaklaşımına göre öğrencilere; fiziksel aktiviteler ile birlikte gerçekleştirilen sosyal etkinlikler ile sosyal beceriler kazandırılmasının

hedeflenmesi önerilebilir.

- ✓ Akademik başarı ile fiziksel aktivite arasında dolaylı bir ilişki olduğu söylenebilir. Akademik başarıyı arttırmak için, fiziksel aktivite ile sosyal beceri eğitimi birlikte verilmesi tavsiye edilebilir.
- ✓ Şiddetli fiziksel aktiviteler haz veren aktivitelerdir, bu aktiviteler genellikle takım sporları ile gerçekleştirilmektedir. Bu tarz fiziksel aktiviteler gerçekleştirmek kişilerin sosyal becerilerini ve fiziksel benlik algılarını arttırmaları için önerilebilir.
- ✓ Bireylerin, beden imajlarına olumlu katkı yapması bakımından fiziksel aktivite gerçekleştirmeleri önerilebilir.
- ✓ Bireylerin, özgüven gelişimi için fiziksel aktivite gerçekleştirmeleri önerilebilir.
- ✓ Bireylerin, beden imajlarını ve fiziksel benlik algılarını geliştirmeleri bakımından, fiziksel aktivite gerçekleştirmeleri tavsiye edilebilir.
- ✓ Bireylerin, kendilerini gerçekleştirmelerine olan katkısı bakımından fiziksel aktivite gerçekleştirmeleri önerilebilir.
- ✓ Bireylerin, iletişim becerilerini geliştirmeleri ve sosyalleşmeleri bakımından takım sporları gerçekleştirmeleri önerilebilir.
- ✓ Bireylere, bazı psikolojik sorunların giderilmesi ve anksiyete düzeylerinin azaltılması bakımından orta ve yüksek şiddetlerde fiziksel aktivite gerçekleştirilmesi tavsiye edilebilir.
- ✓ Diyabet hastası olan bireylerin, kan şekeri oranını düşürmesi ve stres düzeylerini azaltarak, iletişimlerini normalleştirmeleri için, hafif ve orta şiddetli fiziksel aktivite gerçekleştirmeleri tavsiye edilebilir.
- ✓ Obezite ve fazla kilolardan kaynaklanan sebeplerden dolayı gelişen olumsuz fiziksel benlik algısı düzeyleri, düzenli ve sıklıkla gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler ile azaltılması tavsiye edilebilir.
- ✓ Bireylerin olumlu bir fiziksel benlik algısına sahip olmaları için, kas ve iskelet sistemini güçlendiren, kuvvet gerektiren fiziksel aktiviteler gerçekleştirmeleri tavsiye edilebilir.

KAYNAKÇA

- Albayrak, A. G. (1999). “*Sosyal Beceri Envanterinin Ergenler için Geçerlik Güvenilirlik Çalışması*” Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. 2-4.
- Alpar, R. (2000). *Spor Bilimlerinde uygulamalı İstatistik*. GSGM. 151. Ankara.
- Atenz A. A. (2001). A review of empirically based physical activity program formiddle aged toolder adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. 9. (1). 38-55.
- Aracı, H. ve Aracı Ş. (2014). *Spor Bilimleri Öğretimi*. Eylül Ofset. 1. Basım Grafiker Rek. San. ve Tic. Ltd Şti. Ankara.
- Aşçı, H. (1994). “Genç Erkek Milli Basketbolcuları Kendini Fiziksel Algılama ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri” *Spor Bilimleri Dergisi*. (7) 4, 1994/4 13-20
- Aşçı, H. (2004a). “Benlik Algısı ve Egzersiz” *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 15 (4) 237-239.
- Aşçı, H. (2004b). “Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması” *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 15. (1). 40-41.
- Avcioğlu, H. (2009). *Etkinliklerle Sosyal Beceri Öğretimi*. Kök Yayıncılık 3. Baskı Ankara.
- Bacanlı, H. (2008). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Asal Yayın ve Bilişim. Ankara.
- Bacanlı, H. (2014). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Pegem Akademi. Ankara. 5. Baskı
- Baymur, F. (1985). *Genel Psikoloji*. İnkılâp Kitabevi. İstanbul.
- Bozlar, V. (2016). “*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Beden Kitle İndeksi ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*” T. C. Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Kars.

- Canbay, H. (2010). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. T. C. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Cüceoğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi. İstanbul. 404-405.
- Çetin, K. B. (2009). “*Feminen ve Maskülen Spor Yapan Kadınlarda Fiziksel Benlik Algısı*”. Yüksek Lisans Tezi. T. C. Mersin Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Çiftçi, İ. ve Sucuoğlu, B. (2012). *Bilişsel Süreç Yaklaşımlarıyla Sosyal Beceri öğretimi*. Kök Yayıncılık. Ankara.
- Çiriş, V. (2014). “*Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması*” Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. 1. Ankara.
- Daşdan, E., Çamlıyer, H. ve Yılmaz, S. (2005). Küreselleşme Postmodernizm ve Beden Eğitimi. *Spor Eğitiminin ve Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu* Manisa.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*. Nobel Yayın Dağıtım. 3. Baskı, Ankara.
- Gardner, H. (2013). *Çoklu Zeka, Yeni Ufuklar*. (Çev. Hekimoğlu, G. A.). Optimist Yayınları. İstanbul.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). “Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması” *Kocatepe Tıp Dergisi The Medical Journal of Kocatepe Afyon Kocatepe Üniversitesi*. 12: 145-150
- İnal, R. (2008). *Küreselleşme ve Spor Küreselleşmenin Spora Etkileri*. Evrensel Basım Yayın. İstanbul.
- Jones, R. N. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. (Çev. Akkoyun F.). Cassell Educational Limited.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikoloji*. Koç Üniversitesi Yayınları. İstanbul.

- Kalyon, T. A. (1997). *Özürllülerde Spor*. Bağırđan Yayınvevi. Ankara.
- Karaca, A., Ergen, E. ve Kuruç, Z. (2000). “Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması” *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*.11 (1-2-3-4). 17–28
- Karakaya, I., Coşkun A. ve Ağaoğlu B., (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 7. 162-166.
- Karasüleymanoğlu, A. (1995). *Yeni Boyutlarıyla Spor*. Ozan Dağıtım. Ankara.
- Kuru, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23. (1) 175-191
- Kuzgun, Y. (1996). *Akademik Benlik Kavramı Ölçeği*. T. C. MEB Yayınları, Ankara.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2013a). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi “*Psiko-motor Gelişim*”. Ankara. 2-40.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2013b). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi. “*Fiziksel Gelişim*”. Ankara. 3-36.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2013c). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi. “*Sosyal Gelişim*”. Ankara. 4-23.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2014). Halkla ilişkiler ve Organizasyon Hizmetleri “*Sosyal Hayatta İletişim*”. Ankara. 3-37.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. (Çev. Editörleri. Ayvaşık, H. B. ve Sayıl, M.). Psikoloji Derneği Yayınları. Ankara.
- Müftüoğlu, Ö. (2003). Üretim Süreçlerindeki Değerişim Çalışma Hayatı ve Sendikalar. KESK, Değerişim Sürecinde Kamu Hizmetleri ve Sendikal Politikalar Sempozyumu. Ankara.
- Özkan, A., Köklü, Y. ve Ersöz, G. (2010). *Anaerobik Performans ve Ölçüm Yöntemleri*. Gazi Kitapevi, Ankara.
- Özkan, A., Bozkuş, T., KUL, M., vd. (sep. 2013). “Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi”. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*.1. (3) 24-28.
- Öztürk, M. (2005). “*Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği Ve Güvenirliği Ve Fiziksel Aktivite*

- Düzeylerinin Belirlenmesi*". Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara. 23.
- Özüğurlu, K. (1985). "*Evlilik Raporu Bilimsel Sorunlar Dizisi*". 2. Baskı. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul.
- Riggio, R. E. (1986). The assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Sahabi, A. (2014). "*Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*". T. C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Saygın, Ö. (2012). *Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kompozisyonlarının Belirlenmesi*. Muğla Üni. Basımevi. Muğla.
- Şahin, M., Yetim, A. Z., Çelik, A. (2012). "Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite". *The Journal of Academic Social Science Studies*. 5. (8) 373-380.
- Şanlı, E. (2008). "*Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi*" T. C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Taşneli, Ö. (2007). "*Fiziksel Benlik Algısı Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi*". Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. 15-30.
- Yamaner, F. (2002). *Üniversitelerde Seçmeli Ders Olarak Beden Eğitimi ve Spor'a Bakış*. Emek Matbaacılık ve reklamcılık. Krd. Ereğl Dağıtım. Ankara.
- Yavuzer, H. (2001). *Ana-Baba ve Çocuk*. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Yıldız, H. (2011). "*14-18 Yaş Grubu Gençlerin Vücut Yağ Yüzdeleri, Vücut Kitle İndeksleri, Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması*". T. C. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Kütahya.
- Yüksel, G. (1998). "*Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri düzeyine etkisi*". Yayımlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri

Enstitüsü. Ankara.

Yüksel, G. (2004). *Sosyal Beceri Envanteri El Kitabı*. 1.Basım Asil Yayın Dağıtım Ltd. şti. Ankara.

Zorba, E., (1999). *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı Yayınları. Ankara.

Zorba, E. (2006). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*. Nobel yayıncılık. Ankara.

EKLER

EK-1

Kişisel Bilgi Formu

- 5.2.1. Cinsiyetiniz :**
- 5.2.2. Boyunuz :**
- 5.2.3. Kilonuz :**

KENDİNİ FİZİKSEL OLARAK ALGILAMA ENVANTERİ

AÇIKLAMA:

Burada sizin kendinizi tanımlamanıza imkan veren bazı cümleler verilmiştir. Her birey diğer bireylerden farklı olduğundan bu ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Öncelikle yapmanız gereken farklı iki bireyi anlatan cümlelerden sizi en iyi tanımlayanı seçmektir; daha sonra seçtiğiniz cümlenin tarafında "TAM BANA UYGUN" ve "BANA KISMEN UYGUN" ifadeleri ile belirtilen benzeşme derecelerinden birisini işaretlemektir.

Göstereceğiniz ilgi ve özene şimdiden teşekkür ederiz.

ÖRNEK:

TAM BANA UYGUN <input type="checkbox"/>	BANA KISMEN UYGUN <input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çok yarışçıdır	FAKAT	Diğerleri o kadar yarışçı değildir.	BANA KISMEN UYGUN <input checked="" type="checkbox"/>	TAM BANA UYGUN <input type="checkbox"/>
--	---	-----------------------------	-------	-------------------------------------	--	--

TANIMLAR:

FİZİKSEL UYGUNLUK: Spora katılımda temel oluşturan, hastalıklara ve günlük yaşamın zorluklarına karşı koymak için gerekli olan kalp-dolaşım dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik, vücut kompozisyonu gibi faktörlerin fizyolojik olarak sağlıklı olma hali.

FİZİKSEL ÖZELLİKLER: Kişinin fiziki görünüşü, spor faaliyetlerindeki becerisi, fiziksel davranışları, sportif faaliyetleri sürdürmek için gerekli olan dayanıklılık, hareketlilik, esneklik ve sürat gibi hareket faktörlerinin hepsini içeren kavram.

*** HER SORU İÇİN DÖRT KUTUDAN SADECE BİR TANESİNİ

İŞARETLEMENİZ GEREKTİĞİNİ UNUTMAYINIZ ***

EK- 2

	TAM BANA UYGUN	BANA KISMEN UYGUN				BANA KISMEN UYGUN	TAM BANA UYGUN
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler konu spor olunca çok iyi olmadıklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri bütün sporlarda kendilerini gerçekten iyi hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziksel kondüsyon düzeyleri ve fiziksel uygunlukları konusunda çok rahat değillerdir.	FAKAT	Diğerleri her zaman mükemmel bir kondüsyon ve fiziksel uygunluğu sağladıklarından kendilerini rahat hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çoğularına göre çekici bir vücuda sahip olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri çoğularına göre vücutlarının o kadar da çekici olmadığını hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki insanların çoğundan fiziksel olarak daha kuvvetli olduklarını düşünürler.	FAKAT	Diğerleri kendi cinsiyetinden birçok insanla karşılaştıklarında fiziksel kuvvetlerinin yetersiz olduğunu düşünürler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziksel olarak yapabildiklerinden ve kim olduklarından aşırı gurur duyarlar.	FAKAT	Diğerleri fiziksel olarak yapabildiklerinden ve kim olduklarından o kadar da gurur duymazlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler konu atletik yeteneğe geldiğinde en iyilerden birisi olduklarını düşünürler.	FAKAT	Diğerleri konu atletik yetenek olunca en iyiler arasında yer almadıklarını düşünürler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler düzenli ve ağır fiziksel egzersizleri bazı çeşitlerine katılabileceklerinden emindirlir.	FAKAT	Diğerleri çoğunlukla düzenli ve ağır fiziksel egzersizleri sürdürmeyi başaramazlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çekici bir vücutun sağlanmasında zorlukları olduğunu hissederler.	FAKAT	Diğerleri vücutlarının çekici görüldüğünü kolaylıkla sağlayabileceklerini düşünürler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki çoğu kişiden kaslarının daha güçlü olduğunu düşünürler.	FAKAT	Diğerleri tüm kaslarının kendi cinsiyetindeki çoğu kişininki kadar güçlü olmadığını hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler bazen oldukları görünümünden veya fiziksel olarak yapabildiklerinden o kadar da hoşnut değillerdir.	FAKAT	Diğerleri her zaman fiziksel olarak oldukları görünümlerinden hoşnuturlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spor aktivitelerine katılmaya gelindiğinde bazı kişiler o kadar rahat değillerdir.	FAKAT	Diğerleri ise spor aktivitelerine katılmaya gelince en rahat olanlar arasındadırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK-2

	TAM BANA UYGUN	BANA KISMEN UYGUN			BANA KISMEN UYGUN	TAM BANA UYGUN	
12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çoğunlukla yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahip değildirler.	FAKAT	Diğerleri her zaman yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahiptirler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler vücut hatlarını belirten gıysileri giymeye gelince vücutlarından utanç duyarlar.	FAKAT	Diğerleri vücut hatlarını belirten gıysileri giydiklerinde vücutlarından utanç duymazlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ilk katılındılar.	FAKAT	Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ise son katılanlardandırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Konu kişilerin kendi fiziksel özelliklerine geldiğinde bazı kişiler rahatsızlık hissederler.	FAKAT	Diğerleri kendi fiziksel özelliklerinden gerçekten rahat duyguya sahip görünürler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler konu spor etkinliklerine katılma olunca her zaman en iyilerden biri olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri konu spor etkinliklerine katılma olunca en iyilerden biri olmadıklarını hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında biraz endişeli olma eğilimindedirler.	FAKAT	Diğerleri her zaman fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında güven ve rahatlık hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziki yapılarını çekici olarak kabul edtiklerinden çoğunlukla kendilerini beğenilmeye değer hissederler.	FAKAT	Diğerleri vücutlarının görünümleri için nadiren beğeni aldıklarını hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziksel kuvvetleri konu olunca kendilerine güvensizlik eğilimi gösterirler.	FAKAT	Diğerleri ise fiziksel kuvvetleri konu olunca aşırı derecede rahatlırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler her zaman kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler.	FAKAT	Diğerleri nadiren kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler spor ortamındaki yeni becerileri öğrenmede çoğularından biraz daha yavaşlırlar.	FAKAT	Diğerleri yeni spor becerilerini öğrenmede her zaman en hızlılar arasında yer alırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK-2

	TAM BANA UYGUN	BANA KISMEN UYGUN				BANA KISMEN UYGUN	TAM BANA UYGUN
22.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondisyonu korumadaki yetenekleri hakkında aşırı rahatlık hissederler.	FAKAT	Diğerleri egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondisyonu korumadaki yetenekleri hakkında o kadar çok rahatlık hissetmezler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çoğuları ile karşılaştıklarında, vücutlarının en iyi şekilde görünümlüğünü hissederler.	FAKAT	Diğerleri çoğuları ile karşılaştıklarında, vücutlarının her zaman mükemmel bir fiziksel görünümünde olduğunu hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çoğu insanla karşılaştıklarında, kendilerinin çok güçlü ve iyi gelişmiş kaslara sahip olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri kendilerinin o kadar güçlü olmadıklarını ve kaslarının da gelişmemiş olduğunu hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziksel özellikleri için daha fazla saygı görmek isterler.	FAKAT	Diğerleri fiziksel özellikleri için her zaman büyük saygı gördüklerine inanırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fırsat verildiğinde her zaman spor etkinliklerine ilk katılanlardandırlar.	FAKAT	Diğer kişiler bazen geride kalırlar ve çoğunlukla da spora ilk katılanlardan değillerdir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çoğuları ile karşılaştıklarında her zaman yüksek düzeyde fiziksel kondisyona sahip olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri çoğu insanla karşılaştıklarında çoğunlukla fiziksel kondisyon düzeylerinin o kadar yüksek olmadığını hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler vücutlarının görünüşünden aşırı rahattırlar.	FAKAT	Diğerleri vücutlarının görünüşleri hakkında biraz sıkıldandırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fiziksel kuvvet gerektiren durumlarda ilgilenmede bazı kişiler çoğuları kadar iyi olmadıklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri fiziksel kuvvet gerektiren durumlarda ilgilenmede on iyiler arasında olduklarını hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziksel olarak buldukları hallerinden aşırı hoşnutluk duyarlar.	FAKAT	Diğerleri bazen fiziksel özelliklerinden biraz hoşnutsuzdırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**ULUSLAR ARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ
(KISA FORM)**

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___ gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3. soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___ gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5. soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___ gün

EK-3

Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

6.Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir .Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7.Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

KENDİNİ TANIMLAMA ENVANTERİ

- (1) Hiç benim gibi değil
 (2) Biraz benim gibi
 (3) Benim gibi
 (4) Oldukça benim gibi
 (5) Tamamen benim gibi

- | | |
|---|--|
| 1. Üzüntülü ve mutsuz olduğum zaman başkalarının bunu anlaması zordur. | 13. Mutsuz olduğum zaman çevremdekileri de mutsuz yapma eğilimim vardır. |
| 2. İnsanlar konuşurken onların hareketlerini izlemeye de onları dinlediğim kadar zaman ayırırım. | 14. Toplantılarda herhangi birisi bana ilgi duyduğu zaman bunu hemen farkedebilirim. |
| 3. Sevmediğim insanlara karşı olan duygularımı ne kadar saklamaya çalışsam da onlar sevmediğimi anlarlar. | 15. İnsanlar sıkıldığını yüz ifademden her zaman fark edebilirler |
| 4. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantıları düzenlemekten hoşlanırım. | 16. Sosyal olmaktan hoşlanırım |
| 5. Başkaları tarafından eleştirilmek veya azarlanmak beni pek rahatsız etmez. | 17. Politik bir tartışmada, tartışan kişileri gözlemek ve görüşlerini analiz etmekten ziyade tartışmada bizzat yer almayı tercih ederim. |
| 6. Genç - yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat hissedirim. | 18. Kişisel bir şey hakkında konuşurken karşımdakilerin yüzüne bakmakta bazen zorluk çekerim. |
| 7. Pek çok insandan daha hızlı konuşurum. | 19. Bakışlarımın anlamlı olduğu söylenir. |
| 8. Çok az insan benim kadar duyarlı ve anlayışlıdır. | 20. İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker. |
| 9. Komik bir hikâye anlattığımda yada şaka yaptığımda çoğunlukla kendimi gülmekten alıkoyamam. | 21. Duygularımı kontrol etmede çok başarılı sayılmam. |
| 10. İnsanların beni iyice tanımaları çok zaman alır. | 22. Çok sayıda insanla bir arada çalışmayı gerektiren işleri tercih ederim. |
| 11. Benim zevk ve üzüntümün en büyük kaynağı diğer insanlardır. | 23. Çevremdeki insanların psikolojik durumundan büyük ölçüde etkilenirim. |
| 12. Bir grup arkadaşımınla birlikte olduğum zaman genellikle grubun sözcüsü olurum. | 24. Önceden hazırlanmış bir konuşmayı yapmakta pek başarılı değilim. |

- (1) Hiç benim gibi değil
 (2) Biraz benim gibi
 (3) Benim gibi
 (4) Oldukça benim gibi
 (5) Tamamen benim gibi

25. Başka insanlara dokunmaktan genellikle rahatsız olurum.
26. Başkalarıyla olan ilişkilerini izleyerek bir insanın karakterini kolayca anlayabilirim.
27. Gerçek hislerimi hemen hemen herkesten gizleyebilirim.
28. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarına her zaman katılırım.
29. Bazı ortamlarda doğru şeyleri yaptığımdan veya söylediğimden endişe ederim.
30. Kalabalık bir insan grubu önünde konuşmak benim için çok zordur.
31. Sık sık yüksek sesle gülerim.
32. Ne kadar saklamaya çalışsalar da, insanların gerçek düşüncelerini genellikle bilirim.
33. Arkadaşlarım beni güldürmeye veya gülümsetmeye çalışsalar bile ciddiyetimi koruyabilirim.
34. Kendimi yabancılara tanıtırken genellikle ilk adımı ben atarım.
35. Bazen başkalarının bana söylediklerini sanki çok kişisel olarak alıyorum.
36. Bir grup içinde olduğum zaman konuşacağım doğru şeyleri seçmede güçlük çekiyorum.
37. Arkadaşlarıma ve aileme onların beni nasıl kızdırdıklarını veya üzdüklerini anlatmakta bazen güçlük çekiyorum.
38. Bir insanla ilk karşılaşmamdan sonra onun karakterini tam olarak anlayabilirim.
39. Duygularımı kontrol etmek benim için oldukça zordur.
40. Karşılıklı konuşmalarda genellikle ilk adımı ben atarım.
41. Hareketlerim hakkında başkalarının ne düşündükleri benim için çok fazla önem taşımaz.
42. Grup tartışmalarını yönetmede genellikle çok başarılıyım.
43. Yüz ifadem genellikle tarafsızdır.
44. Hayatımdaki en büyük zevklerimden biri, diğer insanlarla birlikte olmaktır.
45. Üzgün olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.
46. Bir hikâye anlatırken konunun anlaşılması için genellikle pek çok el-kol hareketi yaparım.
47. Genellikle insanlara söylediklerimin yanlış anlaşılacağından kaygılanırım.
48. Genellikle sosyal düzeyi benimkinden farklı olan insanlarla birlikte bulunmaktan rahatsız olurum.
49. Kızgınlığımı çok seyrek gösteririm.
50. Kendilerini olduğundan farklı gösterenleri, karşılaştığım ilk andan itibaren hemen tesbit edebilirim.
51. Grupla birlikteyken genellikle davranışlarımı ve fikirlerimi gruba adapte ederim.

-
- (1) Hiç benim gibi değil
 (2) Biraz benim gibi
 (3) Benim gibi
 (4) Oldukça benim gibi
 (5) Tamamen benim gibi
-

52. Tartışmalarda konuşmaların büyük bir kısmını ben üstlenirim.
53. Büyürken ailem daima iyi davranışların önemini vurgulamıştır.
54. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında başkalarıyla kaynaşmakta pek başarılı değilim.
55. Arkadaşlarımla konuşurken onlara sık sık dokunurum.
56. Başka insanların sorunlarını bana anlatmalarından nefret ederim.
57. Sinirli olduğum zaman bu durumumu başkalarından çok iyi bir şekilde saklayabilirim.
58. Toplantılarda çok çeşitli insanla konuşmaktan hoşlanırım.
59. Herhangi birinin bana gülümsemesinden veya surat asmasından çok etkilenirim.
60. Bir çok önemli kişinin katıldığı toplantılarda kendimi dışlanmış hissederim.
61. Durgun geçen bir toplantıyı neşelendirebilirim.
62. Üzüntülü filmlerde bazen ağlarım.
63. Sosyal etkinliklerde hiç eğlenmesem bile kendimi çok iyi vakit geçiriyormuş gibi gösterebilirim.
64. Kendimi yalnız biri olarak görüyorum.
65. Eleştiriye karşı çok duyarlıyım.
66. Farklı öz geçmişe sahip insanların çevremde rahatsız olduklarını arasına farketmişimdir.
67. İlgi odağı olmaktan nefret ederim.
68. Üzüntülü bir insanı, rahatlatmak için kolaylıkla dokunup kucaklayabilirim.
69. Güçlü bir duygumu, pek saklayamam.
70. Kalabalık toplantılara katılmaktan ve yeni insanlarla tanışmaktan zevk alıyorum.
71. Başka insanların beni sevmesine çok önem veririm.
72. Bir yabancı ile konuşmaya başlarken bazen yanlış şeyler söylerim.
73. Duygu ve heyecanlarımı çok seyrek gösteririm.
74. Başka insanları seyretmek için saatler harcarım.
75. Gerçekten kendimi mutlu hissediyorken bile kolaylıkla üzgünmüş gibi gösterebilirim.
76. Tanımadığım birileri benimle konuşmadıkça onlarla konuşmam mümkün değildir.
77. Eğer bir başkasının bana baktığı düşüncesine kapılırsam huzursuz olurum.

- (1) Hiç benim gibi değil
(2) Biraz benim gibi
(3) Benim gibi
(4) Oldukça benim gibi
(5) Tamamen benim gibi

78. Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim.
79. Arkadaşlarım bazen bana çok konuştuğumu söylerler.
80. Çoğunlukla duyarlı ve anlayışlı bir insan olduğum söylenir.
81. Duygularımı saklamaya çalışsam bile insanlar bunu her zaman anlayabilirler.
82. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında toplantının yıldızı olma eğilimindeyim.
83. Başkalarının üzerinde bıraktığım etki ile genellikle meşgul olurum.
84. Sosyal ortamlarda genellikle kendimi beceriksiz bulurum.
85. Kızgın olduğum zaman asla bağırıp çağırmam.
86. Arkadaşlarım kızgın ve sinirli oldukları zaman onları sakinleştirmem için beni ararlar.
87. Bir önceki dakika mutlu ve bir sonraki dakika üzgün görünmeyi kolaylıkla başarabilirim.
88. Herhangi bir konu üzerinde saatlerce konuşabilirim.
89. Sık sık başkalarının benim hakkımda ne düşündükleriyle meşgul olurum.
90. Her türlü sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilirim.

EK-5

İzin yazısı



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

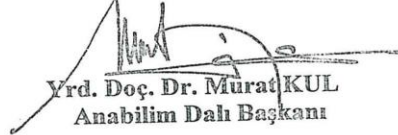
10 MART 2016

Sayı : 36098476-302.13 / 11
Konu : Anket Uygulaması Hk.

Sayın Emre MAKAR

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Yüksek Lisans Programı öğrencisi Emre MAKAR'ın Yrd. Doç. Dr. Ali ÖZKAN danışmanlığında yürüttüğü "Bartın Üniversite Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite İncelemesi" konulu tez çalışmasına veri sağlamak amacı ile Yüksekokulumuz öğrencilerine anket uygulaması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Gereğini rica ederim.


Yrd. Doç. Dr. Murat KUL
Anabilim Dalı Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Emre MAKAR
Doğum Yeri ve Tarihi : Bartın/Merkez, 20.05.1986

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : T.C Selçuk Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrenimi : T.C. Bartın Üniversitesi

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce, Almanca

Bilimsel :
Faaliyet/Yayımlar : Makar, E., Güder, F., Canpolat, B. ve Gün, F. (2016).
Aldığı Ödüller : Taekwondocularıda Kuvvet, Esneklik ve Alt-Üst Ekstremiteden Elde Edilen Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, 5. Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Kongresi, International Science Cultere and Sport Association, 13-15/ Nisan/ 2016, Türkistan-Kazakistan.

İş Deneyimi

Stajlar :
Projeler ve Kurs : BDBF, Bocce 1. Kademe Antrenörlük Kursu,
Belgeleri : BDBF Dart 1. Kademe Antrenörlük Kursu,
KOSGEP (Girişimcilik Kursu)
:Bocce 1. Kademe Antrenörlük Belgesi, Dart 1. Kademe Antrenörlük Belgesi, KOSGEP Girişimcilik Sertifikası, Sıhhi Tesisat ve İklimlendirme Kalfalık Belgesi.

Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-Posta Adresi : makaremre@gmail.com

Tarih : 21/12/2016