

Bölüm 9

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE FİZİKSEL BENLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Muhammet MAVİBAŞ¹

Yunus Emre ÇİNGÖZ²

GİRİŞ

Bireylerde mutluluğun oluşmasını sağlayan unsurlar, kendini sevmesi, kendini tanıması, pozitif düşünmesi ve kendi sahip olduğu yeteneklerin farkına varması ile ilgilidir (Akyüz ve ark, 2017). Bu yüzden sağlıklı yaşama arzusu son yıllarda daha önemli derecede artmıştır. Hedefe giden yolda sağlık okuryazarlığı ve egzersiz önemli derecede yer tutmaktadır (Uğur ve Güder, 2021).

Spor, beden eğitimi çalışmalarının özelleşmiş farklı dallarda somutlaşmış, profesyonel seviyede yapıldığında ruhsal, bedensel, estetik olarak yapılan şeklidir (Duman ve Öktem, 2021).

Spor günlük yaşam dâhil iş hayatında başarılı olmak için gerekli olan becerilerin ve değerlerin öğrenilmesine önemli katkıda bulunur (Gönen ve Ceyhan, 2022). Sporun faydalarının kesinliği göz önüne alındığında, içsel motivasyon eksikliği, algılanan fiziksel görünümle ilgili endişe, egzersiz yaparken sosyal kaygı veya eğlence eksikliği gibi insanların rutinlerini bırakmasına katkıda sunarak farklı faktörleri azaltarak özellikle öz benliğin artışına katkı sağlar.

Fiziksel aktivite geliştirme ve sağlıklı bir yaşam tarzı gençlerin yaşamında hayati derecede önemli olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Üniversite öğrencileri arasında da yaygın olarak kaygı ve düşük benlik saygısı görülmektedir (Çakır & Gönen, 2022). Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin fiziksel, estetik, psikolojik ve sosyal düzeyde çok sayıda faydası olduğunu gösteren birçok bilimsel çalışma vardır (Warburton ve Bredin, 2016).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Erzurum Teknik Üniversitesi, muhammet.mavibas@erzurum.edu.tr

² Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi, yunusemrecingoz@bayburt.edu.tr

KAYNAKLAR

- Akyol, P., Vedat, E.R.İ.M. ve Yamak, B. (2015). Beden Eğitimi Öğrencileri, Öğretmenleri ve Dansçıların Fiziksel Benlik Algılarının Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 109-120.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 253-262.
- Aşçı, H. F. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi/Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 15(1), 39-48
- Aydın, O., & Yaşartürk, F. (2019). Üniversitede öğrenim gören elit düzey bocce sporcularının rekreasyon faaliyetlerine yönelik tatmin ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 449-461.
- Aygün, A. (2021). Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği İle Egzersizle Benlik Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey))
- Bayköse, N., Saraç, H., & Yavuz, S. C. (2018). Cinsiyet ve Fiziksel Algı: Sporcularda Cinsiyet Farklılıkları Fiziksel Algı Düzeylerinin Farklı Olmasının Nedeni Olabilir mi?. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Böke, İ. (2018). Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Ceyhan, M.A, & Çakır, Z. (2021). Examination of Fear of Missing Out (FOMO) States of Students Who Study at the School of Physical Education and Sports in Terms of Some Variables. In: *Education Quarterly Reviews*, Vol.4, No.4, 419-427.
- Çağlar, E., Aşçı, F. H., & Bilgili, N. (2017). Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Benlik Ölçeği Türkçe Sürümünün psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry/ Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6).
- Çakır, Z. & Gönen, M. (2022). Investigation of the decision regrets of the graduates and students of the faculty of sports sciences in the selection of the department, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7(18), 1334-1346. <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.485>
- Çoknaz H., Aksoy E., Tiryaki K., Ustaoglu P., Efek E. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel benlik algısı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 12(68), 883-888.
- Dalbudak, İ., & Yiğit, Ş. (2019). Spor Yapan ve Yapmayan İşitme Engelli Bireylerin Benlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Turkish Studies-Social Sciences*.
- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.

- Demiral, S. (2018). Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat-Karagöl örneği (Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi, Batman.
- Erkılıç, A. O., & Şenel, Ö. (2019). Determination of relationships between body composition, anaerobic performance and balance in wrestlers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 7(4), 1-10.
- Gönen, M. & Ceyhan, M. A. (2022). Analysis of self-perceptions of students of the faculty of sport sciences regarding leadership behaviors according to team sports and individual sports preferences, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(17), 1092-1103. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.585>
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi Scientific research method]. *Ankara: Nobel Yayınları*.
- Lawrence, D. (2006). Enhancing self-esteem in the classroom. Pine Forge Press.
- Makar, E. (2016). Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). scholar.google.com veri tabanından erişildi.
- Oktem, T. (2021). Öğretmenlerin spora yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Bayburt İli Örneği).
- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2010). Benlik-Kavramı Ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı? *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20–38. <https://doi.org/10.17556/jef.25502>
- Schwarzer, R., & Luszczynska, P. (2015). Health action process approach. In: Conner M, Norman P, eds. Predicting and changing health behaviour: research and practice with social cognition models. 3rd ed. *Berkshire, England: Open University Press*; 2015:252–278
- Serdar, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tatlısu, T., Turan, M., & Tatlısu, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği)/Analysis of the life significance levels of university students according to sports and different variables (Sample of Bayburt University). *Anatolia Sport Research*, 1(1), 37-48.
- Uğur, O. A., & Güder, F. (2021). The effects of the health literacy levels of academic staff in sports sciences on the healthy life awareness levels. *Pakistan Journal of Medical & amp*, 674-678.
- Warburton, D.E.R.; Bredin, S.S. (2016). Reflections on physical activity and health: What should we recommend? *Can. J. Cardiol.* 32, 495–504.
- Yıldız, Y. (2019). Boş zaman faaliyeti olarak bisiklet sporu yapan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Batman Üniversitesi).