



The Journal of Academic Social Science Studies

JASSS

International Journal of Social Science

Doi number: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2352>

Number: 25 , p. 537-544, Summer I 2014

SPORUN KİŞİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI *THE INVESTIGATION OF THE EFFECT OF SPORTS ON PERSONALITY*

Ünsal TAZEGÜL

Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi

Özet

Literatürde birden fazla kişilik tanımı ve teorisi bulunmaktadır. En genel anlamıyla kişilik, bir insanı ilgilendiren a'dan z'ye her şeyi içermektedir. Bu çalışmanın amacı, sporun kişilik üzerindeki etkisini belirlemektir. Çalışmanın örneklemini daha önce düzenli olarak spor yapmayan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 50 Üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Ayrıca 33 kişilik denek grubu oluşturuldu. Çalışmaya katılan öğrencilere 3 ay boyunca haftada 4 gün spor eğitimi verilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin kişilik özelliklerini belirlemek için Bacanlı ve arkadaşları tarafından (2009) geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve eş örneklem t testi uygulanmıştır. 3 Aylık spor eğitiminin ardından, nevrotizm kişilik özelliğinde bir azalma, dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarında bir artış olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın sonunda, sporun kişilik üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma ve bundan önce yapılan bir çok çalışmada, sporun kişilik gelişiminde ve sosyalleşmede önemli bir rolü olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kişilik, Etki

Abstract

There are several personality definitions and theories in the literature. Personality in the most general sense, includes everything includes everything from a to z about human beings. Purpose of this study is to determine the impact of sport on personality. The sample of the study is made up of 83 university students who do not exercise regularly and participate in the study voluntarily. In addition, experimental group involving 33 person was made up. The students participating in the study are given fitness training 4 days a week for 3 months. To determine the personality of the students participating in the study to assess personality characteristics Adjective Based Personality Test (SDKT) developed by Bacanlı et al (2009) was used. SPSS 20 software package was used to analyze the data obtained. Supplementary statistics and co-sample t-test were used to analyze the data. Following 3 month sports training, a reduction in the trait of neuroticism, and an increase in extraversion, complaisance, and responsibility dimensions have been determined. At the end of the study, it was determined that the sport has a positive influence on the personality. In this study and many other studies carried out before, it has emerged that the sport has an important role in personality development and socializing.

Key Words: Sports, Personality, Impact

GİRİŞ

Literatürde birden fazla kişilik tanımı ve teorisi bulunmaktadır. En genel anlamıyla kişilik, bir insanı ilgilendiren a'dan z'ye her şeyi içermektedir. Kişiliğin başlangıcı, insanın ana rahmine düşmesinden itibaren başlayarak ve hayatının sonuna kadar devam eden uzun ve kesintisiz bir süreçtir (Tazegül, 2012., Güney, 2000., Hancerlioğlu,1993., Gençtan,2004).

Cüceloğlu kişiliği, insanın iç ve dış çevresiyle kurduğu ve kendini diğer insanlardan ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2002).

Spor, temelinde oyun ve haz kavramlarını barındırarak, insanın evrimleşmesinin ardından, insanın hayatında, farklı şekillerde var olmuştur (Alpman 1972).

Spor genel olarak, belirlenmiş bir dizi kurallara göre, bireysel veya takım halinde yapılan yarışmalar veya haz amacı güden sosyal etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Filiz, 2010).

Spor Bireylerin sosyalleşmesinde bir araç olduğu gibi, içerisinde barındırdığı hareketler ve oyunlar sayesinde, bireye duygularını ifade etme ve kendini gerçekleştirebilme imkânı vermektedir. Birey spor sayesinde, başta saldırganlık dürtüsü olmak üzere birçok olumsuz güdülerini boşaltır ve onları kontrol altında tutmasını öğrenir (Öztürk,2007).

Spor, bireyin biyolojik kökenli içgüdülerinden kaynaklanan dürtülerin hedefe ulaşmasını sağlarken, aynı zamanda temel gereksinmelerini de karşılayan bir davranış biçimidir. Amacı ise, bireysel, toplumsal ya da ekonomik olabilir. Spor yapmak sadece fiziksel bir uğraş olmayıp, aynı zamanda bireyin sosyalleşmesinde ve topluma uyum sağlama sürecinde bir araçtır. O halde spor ortamındaki etkileşim, duyguların boşalımı ve kontrolü için uygun olanaklar sağlar. Sportif etkinliklere katılan birey, hareketler aracılığıyla kendini ifade etme olanağı bulur. Olumsuz davranışlar olarak nitelendirilen saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi duyguların boşalmasını ve olumsuz duyguları kontrol edebilmeyi öğrenir. Böylece uyum sağlama sürecine de olumlu etki yapmış olur. Aynı zamanda spor, nörovejatif sinir sistemi üzerine olumlu etki yaparak bu sistemin dengeli bir şekilde çalışmasını sağlar. Böylece aşırı heyecanların, saldırganlık duygularının, sinirlilik hallerinin giderilmesine yardımcı olur. Sporda kazanılan başarılar, kendine güveni artırır (Feist,1990; Kuru, 2003).

1994 yılına kadar spor ve kişilik arasındaki ilişkiyi gösteren 1000'den fazla makale yayımlanmıştır. Bu makalelerin pek çoğu 1960 ve 1970'li yıllar boyunca yazılmıştır. Bu araştırmalar, spor ve antrenman çerçevesindeki kişilik rolünün ne kadar önemli olduğunu göz önüne aldıklarını göstermektedir. 1980'de Williams, başarılı bayan sporcuların, normatif bayanın kişilik profiline nazaran açık bir şekilde farklı olduğunu saptamıştır. Sporcu olmayanlarla kıyaslanan bayan sporcuların daha başarıya yönelen, bağımsız, saldırgan ve inatçı oldukları bulunmuştur (Weinberg ve Gould, 1995).

Hills ve Argyle (1998) serbest zaman aktivitelerinin yarattığı pozitif duygu durumlarını ve bunların kişilikle etkisini inceledikleri çalışmalarında, her türlü serbest zaman etkinliğinin pozitif duygu durumlarının kaynağı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu aktivitelerin her birinin dışadönük (extravert) kişilik özelliği ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Spor ile extravert kişilik özelliği arasındaki ilişki özellikle takım sporlarında ortaya çıkmıştır (Pehlivan ve Ada, 2011).

Spor aktiviteleri, bireylere ortak bir faaliyet yapma imkanı sunmaktadır. Bireyler bu ortamda, rekabet, çalışma disiplini, mücadele azmi kazanır. Kazanmayı, kaybetmeyi kabullenmeyi, kendilerini ifade etmeyi, ve başkalarının inanç ve düşüncelerine saygı duymayı öğrenerek insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler (Şahan, 2008).

Spor, kişisel gelişimi pek çok yönden olumlu şekilde desteklemektedir. Laker (2000)'in aktardığına göre, Blake (1996) genel olarak okul eğitimi, toplumdaki tüm bireylerin arzu edilen bireysel karakterlerin gelişimi için fırsatlar sunduğunu belirtmiştir. Özel olarak ise, beden eğitiminin beceri gelişimi, mücadele ve sosyal değişimleri içeren interaktif bir çevre sunduğunu belirtmiştir. Böylece beden eğitiminin, kişisel gelişime katkı yapan sosyal deneyim ortamı olduğunu belirtmiştir (Laker, 2000).

Spor, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımı sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumlarda sporun çoğunlukla kollektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sportif faaliyetler aracılığı ve spor ile ilgilenen bireyler, değişik insan grupları ile sosyal ilişkiye girmektedir. Spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönü ile sporun, yeni arkadaşlıkların kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylenebilir. Spor sadece spor yapanlar değil izleyici kitleler arasında da önemli bir sohbet ve muhabbet konusu oluşturmaktadır (Küçük ve Koç, 2004).

Spor, bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını güvence altına alarak bireylerin kişiliğinin olumlu yönde gelişmesinde ve bireylerin sosyalleşme süreci içerisinde, insan yaşamında önemli bir role sahip olmaktadır.(Öztürk, 1983.,Fişek, 1982).

Kişilik ve spor arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar, sporun bireyin kişiliğinin gelişmesinde ve sosyalleşme sürecinde önemli bir rol aldığını bulmuşlar. Newman ve Cooper yaptıkları çalışmada, sporcular ile spor yapmayanları kişilik özellikleri yönünden karşılaştırmış ve sporcuların sporcu olmayanlara göre dinamik, kendini kontrol edebilen, dışa dönük ve uyum sağlayıcı olduklarını saptamışlardır (akt. Korkmaz ve ark. 2003).

Gökdoğan(1988), yapmış olduğu çalışmanın sonunda, sportif faaliyetlere katılmanın bedene olan ilgiyi artırdığını, ergenin psikolojik ve toplumsal gelişimini olumlu yönde etkilediğini ve beden imajından doyum sağladığını saptamıştır. Bedenden sağlanan doyum düzeyi ile ergenin kendine güveni ve kişilerarası ilişkiler arasında bağıntı vardır. Spor yapmak, bedensel etkinlikte bulunmak, bedeni eğitmek, değişen bedeni kabul etmedeki zorlukları gidererek kişinin değişen bedenine uyum sağlamasını kolaylaştırır (Gökdoğan, 1988).

Bu konuda yapılan araştırmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha iyi, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur (Doğan, 2005).

Bu çalışmanın temel amacı, düzenli olarak spor yapmayan bireylerin kişilik özelliklerini belirlemek ve bu bireyler 3 aylık bir spor eğitimi vererek sporun kişilik üzerindeki etkisini ortaya koymaktır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Örneklem

Çalışmanın örneklemini, daha önce düzenli olarak spor yapmayan 50 Üniversite öğrencisi ve 33 kişilik denek gurubu oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan sporcular 3 ay boyunca düzenli olarak haftada 4, günde 2 saat olmak üzere boks ve kick boks antrenmanı yaptırılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Çalışma kapsamındaki örneklemin kişilik özelliklerini belirlemek için Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, 40 sıfat çiftinden oluşan, 1-7 arasında derecelendirilen likert tipi bir ölçektir. SDKT dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık olarak beş boyuttan oluşmaktadır. Beş boyut, SDKT'ne ait varyansın %52.63'ünü açıklamaktadır. Beş boyutun faktör yükleri .367-.793 arasında değişmektedir. Testin test- tekrar test güvenilirlik katsayısı Dışadönüklük için .85, Yumuşak Başlılık için .86, Sorumluluk için .71, Duygusal Dengesizlik için .85 ve Deneyime Açıklık için .68 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa Katsayıları ise Dışadönüklük için .89, Yumuşak Başlılık için .87, Sorumluluk için .88, Duygusal Dengesizlik için .73 ve Deneyime Açıklık için .80 olarak bulunmuştur (Bacanlı ve ark.2009.,Aslan, 2012).

Verilerin çözümlenmesi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için "Kolmogorov-Smirnov" testi, homojenliğini belirlemek için ise "Anova-Homogenity of variances" testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Bu ilk incelemeden sonra verilerin istatistiksel analizinde parametrik test yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik ve eş örneklem t testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda ulaşılan bulgular 3 ayrı tablo halinde sunulmuş ve açıklanmaya çalışılmıştır.

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Spor Öncesi				Spor Sonrası		
Boyutlar	N	\bar{x}	\bar{x}	ss.s	\bar{x}	s.s
Nevrotizm	50	23,500	4,875	19,020	3,761	
Dışa Dönük	50	30,680	13,640	37,140	11,856	
Deneyime Açık	50	26,880	8,223	24,800	7,131	
Yumuşak Başlı	50	39,420	11,990	39,140	11,114	
Sorumluluk	50	32,860	6,559	33,000	6,509	

Tablo 1'de, çalışma kapsamındaki sporcuların tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, 3 aylık spor eğitiminin ardından sonra, sporcuların kişiliklerinde olumlu bir gelişme olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Eş örneklem t testi

Spor Öncesi	Spor Sonrası	\bar{x}	T	P
Nevrotizm	Nevrotizm	23,500-19,020	5,867	,000*
Dışa Dönük	Dışa Dönük	30,680-37,140	-3,347	,002*
Deneyime Açık	Deneyime Açık	26,880-24,800	1,748	,087
Yumuşak Başlı	Yumuşak Başlı	39,420-39,140	,200	,842
Sorumluluk	Sorumluluk	32,860-33,000	-,167	,868

Tablo 2'de, eş örneklem t test sonuçları incelendiğinde, nevtizm ve dışa dönüklük boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 3. Denek gurubu Eş örneklem t testi

İlk ölçüm	Son ölçüm	N	\bar{x}	T	P
Nevrotizm	Nevrotizm	33	22,230-23,300	-3,545	,147
Dışa Dönük	Dışa Dönük	33	29,875-30,145	-4,149	,096
Deneyime Açık	Deneyime Açık	33	27,452-26,204	5,268	,069
Yumuşak Başlı	Yumuşak Başlı	33	35,529-38,243	1,158	,721
Sorumluluk	Sorumluluk	33	32,860-33,000	-,579	,825

Tablo 3'de, eş örneklem t test sonuçları incelendiğinde, denek gurubundaki öğrencilerin ilk ölçüm ve son ölçüm arasında, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Tablo 1'de, çalışmaya katılan öğrencilerin spor yapmadan önceki ve 3 aylık düzenli olarak yapılan spor eğitiminin ardından kişilik özellikleri incelendiğinde, öğrencilerin nevrozizm, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarındaki skorlarında olumlu bir yönde gelişme olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin spor yapmadan önceki ve spor yaptıktan sonraki kişilik özelliklerinin skorları karşılaştırıldığında, nevrozizm ve dışa dönüklük boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki belirlenmiştir ($p<0,05$).

Çalışma kapsamındaki öğrencilerin spor yaptıktan sonra nevrozizm kişilik özelliğinde bir azalma ve dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarında bir artış olduğu belirlenmiştir. Nevrotik ve dışa dönük kişiliğin literatürdeki karşılığına bakıldığında, Nevrotik kişilik özelliğine sahip bireyler, kaygılı, aksi ve küskün tipleri temsil ettiği, dışa dönük tiplerin ise, insancıl ve cana yakın tipleri temsil ettiği görülmektedir. Ayrıca dışa dönük kişilik özelliği gelişmiş bireyler, farklı insanlarla kolay ilişki kurar ve insanlarla birlikte olmaktan hoşlanırlar. Elde edilen verilerin sonuçlarından ve nevrozizm ve dışa dönük kişilik özelliklerinden yola çıkarak sporun, bireydeki kaygıyı azalttığını ve bireye özgüven kazandırdığını insanlarla olan ilişkilerin gelişmesine ve sosyalleşmesine fayda sağladığı söylenebilir.

Yapılan literatür taraması sonunda, spor ve kişilik üzerine yapılmış çok sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalarda, sporun kişilik gelişiminde önemli bir yeri olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca yapılan birçok çalışmanın sonucunda, sporun sadece kişilik gelişiminde değil, benlik saygısı gelişiminde ve bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen kaygı, depresyon gibi olumsuz etkenler üzerinde olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir.

Kane 1964, yapmış olduğu çalışmasında, sporcuların sportif etkinlikte bulunmayanlara göre, daha güvenli ve duygusal olarak daha dengeli olduklarını saptamıştır(akt. Kuru, 2003).

İngiltere'de milli takım düzeyinde 57 tenisçi üzerine yapılan bir çalışmada tenisçilerin spor yapmayanlara göre daha dışa dönük olduğu, ancak bunların içinde en başarılıların içe dönük özellik taşıdığı anlaşılmıştır (Tiryaki, 2000).

Tiryaki ve Ark. (1991) tarafından yapılan bir araştırmada, spor yapan bireylerin yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir. Uzun süre spor yapan bireyler; Çok neşeli, sosyal durumlarda liderlik eğiliminde olan, aşağılık duygusuna daha az eğilimli, daha az sinirli, daha aktif, kişilik yapısına sahip olmaktadır.

Neumann tarafından yapılan bir çalışmada, spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının

daha iyi olduğunu, spor yapanların yapmayanlara göre daha dışadönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir (Tiryaki, 2000).

Stephens 1988 yılında, epistemolojik olarak spor ile öznel iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemiş ve spor ile öznel iyilik hali arasında net bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir (akt. Canan ve Ataoğlu, 2010).

(Cratty, 1973). Vincent (1976) sporcuların sporcu olmayanlardan daha yüksek benlik puanına sahip olduklarını belirtmiştir. Hawkins ve Gruber (1982), liseli erkek öğrencilerin benlik kavramlarının bezbol sezonundaki dersler sonucunda arttığını bulmuşlardır. Schumaker ve arkadaşları tarafından (1986), Guyot ve ark. (1981)'de yaptıkları çalışmada, sporcuların benlik saygılarının sporcu olmayanlardan daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuştur (akt. Gün, 2006).

Gün (2006), spor yapan bireylerin benlik saygılarının spor yapmayanlara göre daha fazla gelişmiş olduğunu bulmuştur.

Ferron ve arkadaşları tarafından (1999) yapılan çalışmada, 15–20 yaş aralığında bulunan ve herhangi bir spor kulübünde haftanın her günü veya haftada 2–3 kez spor yapan bir grup ergen ile haftada 1 spor yapan ya da hiç spor yapmayan ergenlerin intihar teşebbüsü açısından karşılaştırılmıştır. İntihar teşebbüsünün haftanın her günü veya haftada 2–3 kez spor yapan grupta, az spor yapan ya da hiç yapmayanlara göre daha az görüldüğü saptanmıştır.

Brown ve Blanton tarafından 2002 yılında yapılan çalışmada, fiziksel aktivite, spora katılım ve intihar davranışı arasındaki ilişkisi araştırılmış ve spora yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre daha düşük oranda suicidal davranış göstermiş oldukları ve düşük fiziksel aktivite düzeyi olan bireylerde daha fazla suicidal davranış göstermiş olduğunu belirlemiştir.

Brook ve Heim (1991), spor yapan 16 astımlı çocuğu spor yapmayan 14 astımlı çocukla karşılaştırdıkları çalışmalarında; spor yapmanın, astımlılarda kendilik imajını geliştirdiğini ve kişilerin kronik hastalıklarıyla baş etmesini kolaylaştırdığını ve spor yapan astımlıların yaşam kalitelerinin spor yapmayanlarınkine göre yüksek olduğunu saptamışlardır.

Kirkcaldy ve arkadaşları tarafından (2002), yapılan çalışmada, spor yapanların yapmayanlara göre daha olumlu kendilik imajına sahip oldukları, spor yapanların daha az oranda alkol ve madde kullandıkları, spor yapanların daha düşük depresyon ve kaygı skorlarına sahip oldukları saptanmıştır.

Çalışmanın sonunda, çalışma kapsamındaki öğrencilere verilen spor eğitiminin öğrencilerin kişilikleri üzerinde etkisi olduğu, nevrotik kişilik boyutunun skorunda bir azalma olduğu, dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarının skorlarında bir artma olduğu belirlenmiştir.

Günümüz modern dünyasında bireyin başarısı, toplumdaki statüsü ve elde ettikleri ile ölçülmektedir. Bireyler başta aileleri olmak üzere birçok insan ve kurum tarafından başarılı olmaları için yönlendirilmektedir. Bu yönlendirmeler sonucunda, birey hedeflenen amaca ulaşmak için psikolojik gereksinimlerini ikinci plana atarak, sosyal yapının gereksinimleri doğrultusunda yoğun bir çalışma içerisine girerek, hayatını sosyal yapının istek ve arzuları doğrultusunda şekillendirmektedir. Bu şekillendirme sonucunda, birey kendisini sosyolojik olarak ifade edebilirken psikolojik olarak kendini ifade edememektedir. Sosyolojik olarak kendini gerçekleştiren bireyler toplumun bireyin kendisinden beklentisine cevap verirken, kendisinin psikolojik gereksinimlerini ihmal etmekte, arzu ve isteklerini bastırmaktadır. Bu ihmal ve bastırmalar sonucunda, birey kendisinden uzaklaşmakta ve içe dönük sosyalleşmeyen kaygılı bir kişilik tipine sahip olmaktadır. Bu çalışmada ve bundan önceki çalışmalarda ortaya

çıkacağı üzere modern insanın yaşadığı ruhsal sorunların giderilmesinde de spor önemli bir yer tutmaktadır. Spor sayesinde bireyler, farklı insanlarla tanışarak sosyalleşme imkanı buldukları gibi yapılması zor bedensel hareketlerin uygulanmasını öğrenerek özgüven duygusunu geliştirmektedir. Böylece birey daha canlı ve yaşamdan zevk alan, mutlu bir birey olmaktadır. Ayrıca düzenli spor eğitimi ilköğretimden itibaren verilerek toplumun gelişmesinde ve terör gibi toplumsal sorunların çözümlenmesinde önemli katkı sağlayacaktır.

Küba yönetimi 1967'de sporun, "eğitiminin, kültürün, sağlığın, mutluluğun halkın ve yeni bir toplumun gelişmesinin ayrılmaz bir parçası" olarak düşünülmesi gerektiğini duyurmuştur (Lasch, 2006). Gelişmiş ülkelerin sosyal yapıları incelendiğinde, bu ülkelerde sporun bir yaşam biçimi olduğu görülmektedir (Fişek 1980).

KAYNAKÇA

- AKÇALAR, S, Ö. (2007). *Ortopedik Engellilerin Sosyalleşmesine Sporun Etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- ASLAN, S. (2012). Türk Geç Ergenlerde Beş Faktör Kişilik Boyutlarının Ergenlerin Benlik Saygılarıyla Yordanması. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: 14-1, 25-40
- ALPMAN, C. (1972). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi*. Millî Eğitim Basımevi: İstanbul.
- BACANLI, H., İlhan, T., Aslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- BROOK, U., Heim, M. (1991). A pilot study to investigate whether sport influences psychological parameters in the personality of asthmatic children. *Fam Pract*, 8:213-5.
- BROWN, D. R, Blanton, C. J. (2002). Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. *Med Sci Sports Exerc*, 34:1087-96.
- CANAN, F., Ataoğlu, A. (2010) Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11:38-43.
- CÜCELOĞLU, D. (2002). *İnsan ve Davranışı*, 10. Baskı, Remzi Kitapevi: İstanbul.
- DOĞAN, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. 2. Baskı, Nobel Kitapevi: Adana.
- FEIST, J. (1990). *Theories of Personality*, Mc Neese State University.
- FERRON, C., Narring, F., Cauderay, M., Michaud, P. A. (1999). Sport activity in adolescence. *Health Educ Res*, 14:225-33.
- FİLİZ, Z. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt 4, Sayı 3, 192-203.
- FİŞEK, K. (1980). *Türkiye'de ve dünyada spor yönetimi*. S.B.F. Basın Yayın Yüksek Okulu: Ankara.
- GENÇTAN, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*. Metis Yayınları: İstanbul.
- GÖKDOĞAN, Ç. F. (1988). *Ortaöğretime Devam Eden Ergenlerde Beden imajından Hoşnut Olma Düzeyi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- GÜN, E. (2006). *Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.

- GÜNEY, S. (2000). *Davranış Bilimler ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- HANÇERLİOĞLU, O. (1993). *Ruhbilim Sözlüğü*.2. baskı. Remzi Kitap Evi: İstanbul.
- KIRKCALDY, B. D., Shephard, R., Siefen. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 37: 544-50.
- KORKMAZ, N. H., Özduran K., İlhan, A. (2003). Bursa ve Çevresinde 18-24 Yaşları Arasında Spor Yapan Gençlerin sosyal uyum Düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 5, Sayı:3, 17-25.
- KURU, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23(1):175- 191.
- KÜÇÜK, V., Koç H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 10.131-141.
- LAKER, A. (2000). *Beyond the boundaires of physical education*. 1.st publised. Routledge Falmer: New york.
- LASCH, C. (2006). *Narsisizm Kültürü*. Bilim ve Sanat: Ankra.
- ÖZTÜRK, Ü. (1983). *Orta dereceli okullarda beden eğitimi*. 2. Baskı, Kayı yayıncılık: İstanbul.
- PEHLİVAN, Z., Ada. N. E. (2011). Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi 25- 27 Mayıs 2011, VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı,83- 95.
- ŞAHAN, H. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *KMU İİBF Dergisi*, 10 Sayı, 261-278.
- TAZEGÜL, Ü. (2012). *Güreşçilerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- TİRYAKİ, Ş., Erdil, G., Acar, M., Emler, Y. (1991). Sporcu ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 26(1), s.19-23.
- TİRYAKİ, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. 1.Baskı, Eylül Yayınevi: İstanbul.
- WEINBERG, R.S. and Gould, D. (1995). *Personality and sport* (chapter 3). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.