



Düzenli Fiziksel Aktivite Sosyal Onay Düzeyi Üzerinde Etkili Midir?

Recep Fatih KAYHAN¹, Osman Tolga TOGO², Esranur TERZİ³, İlker Kirişçi⁴

¹Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, İstanbul/Türkiye,
<https://orcid.org/0000-0002-1022-2892>

²Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, İstanbul/Türkiye,
<https://orcid.org/0000-0002-0471-4436>

³Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rize/Türkiye,
<https://orcid.org/0000-0002-1112-9307>

⁴Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, İstanbul/Türkiye
<https://orcid.org/0000-0001-5480-9241>

DOI: 10.70007/yalovaspor.1518610

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu çalışmanın amacı fiziksel aktivite durumu açısından üniversite öğrencilerinin sosyal onay düzeylerini incelemek ve sosyal onay düzeyi üzerinde etkili olan farklı demografik özellikleri belirlemektir. Çalışma grubunu farklı fakültelerde üniversite öğrenimi gören 119 erkek, 141 kadın toplam 261 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, "Kişisel Bilgi Formu" ve "Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği" kullanılarak çevrim içi anket yolu ile toplanmıştır. İstatistiksel analizlerde veriler başlangıçta çok değişkenli aykırı değerler ve normal dağılım açısından tarandı. Normal dağılım gösteren verilerde, değişkenler arasındaki farklılıkları karşılaştırmak için MANOVA analizi yapıldı. Yapılan analizler sonucunda aktivite yapma durumu ve aktivite sıklığı açısından sosyal onay ihtiyacı üzerinde anlamlı farklar olduğu görülürken cinsiyet ve yaş açısından anlamlı fark olmadığı görüldü. Sonuç olarak yapmış olduğumuz çalışma ile fiziksel aktivite ve egzersiz sıklığının, sosyal onay düzeyi üzerinde etkili faktörler olduğu belirlendi. Bu kapsamda fiziksel aktiviteye katılanların dış faktörlerden etkilendiği yani başkalarının yargılarına duyarlı ve çevreye olumlu izlenim yaratma eğiliminde oldukları düşünülmektedir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin sosyal onay ihtiyaçlarını kontrollü ve planlı olarak karşılayabilecekleri çeşitli programların geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Akran İlişkisi, Dikkat Çekme, Egzersiz, Kabul Görme, Sosyal Beğenirlik

Is Regular Physical Activity Effective on Level of Social Approval?

Abstract

The aim of this study is to investigate the social approval levels of university students in terms of physical activity status, as well as to identify the many demographic parameters that influence the level of social acceptance. The study group has 261 students, 119 male and 141 female, from various faculties. The data of the study were obtained by an online questionnaire using the "Personal Information Form" and the "Need for Social Approval Scale". In statistical analyses, data were initially scanned for multivariate outliers and normal distribution. In normally distributed data, MANOVA analysis was performed to compare the differences between variables. In the findings of the analyzes, it was seen that there were significant differences in the need for social approval in terms of activity status and activity frequency, while there was no significant difference in terms of gender and age. As a result, in our study, it was determined that physical activity and exercise frequency were effective factors on the level of social approval. In this context, it is thought that those who participate in physical activity are affected by external factors, that is, they are sensitive to the judgments of others and tend to create a positive impression on the environment. In this direction, it is thought that various programs should be developed to meet the social approval needs of university students in a controlled and planned manner.

Keywords: *Peer Relationship, Attention, Exercise, Acceptance, Social Desirability*

Giriş

Fiziksel aktivite yaşamda önemli bir rol oynayan (Leszczyńska, 2013) ve bütünsel gelişimi destekleyen önemli bir faktördür (Czechowski, 2014). Fiziksel olarak aktif olmak yaşantımız içerisinde bedensel, duygusal ve sosyal fonksiyonları desteklemenin yanı sıra daha yüksek yaşam kalitesi ile ilişkilidir (Kozdroń ve Leś, 2010). Fiziksel aktivitenin sağladığı tüm bu fonksiyonlar aktiviteye katılımın birey için yararlı olabileceği anlamına gelmektedir. Günümüzde, çeşitli spor aktivitelerine, az ya da çok ileri düzeyde dahil olmak giderek daha yaygın hale gelmektedir. Sportif aktiviteler bir boş zaman aktivitesi, yaşam tarzı veya meslek biçimi olabilmektedir (Godlewski, 2011). Tüm bu sınıflandırmalar yapmış olduğumuz fiziksel aktiviteyi kişisel olarak nasıl değerlendirdiğimize bağlıdır.

Sosyal bir varlık olan birey, toplum içerisinde diğer bireyler ile olan ilişkisinde belirli bir beğeni, statü kazanma ihtiyacı gibi etkenlerin yanı sıra sergilediği herhangi bir davranışın diğer kişiler tarafından da kabul gördüğünü bilmek ister. Bireyin bu istek veya beklentisi sosyal onay ihtiyacı olarak adlandırılmaktadır. Sosyal onay ihtiyacı yüksek kişilerin özgür iradeleriyle hareket etmediği, sürekli diğerleri tarafından onaylanma ihtiyacıyla yaşadığı görülürken, sosyal onay ihtiyacı düşük bireylerin bağımsız, özgür bir şekilde davrandıkları ve diğer kişiler tarafından takdir edilme, onaylanma gibi durumlarla pek ilgilenmedikleri belirlenmiştir (Adams vd., 2005). Ayrıca sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireyler kendilerini diğer kişiler tarafından olumlu olarak algıladıklarında, saygıyı içselleştirerek yüksek benlik saygısı yaşarken aksine, önemli kişiler tarafından olumsuz olarak değerlendirildiklerinde, algıyı içselleştirerek düşük benlik saygısı yaşamaktadırlar (Karaşar, 2021; Karasar ve Baytemir, 2018; Schmidt vd., 2015).

Sosyal onay ihtiyacı hakkında verilen bilgilerden hareketle, insan davranışları üzerinde ne kadar büyük bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Karasar, 2020). Bu doğrultuda sosyal onay ihtiyacının araştırılması alana yeni kaynaklar sağlanması açısından yararlı olacaktır. Fiziksel aktivite içerisinde bulunanların dış paydaşlardan (gruba aidiyet, dış görünüm vs.) fazlaca etkilendiği düşünüldüğünde fiziksel aktivite, sosyal onay ihtiyacını incelemek için benzersiz bir bağlam sağlar (Godlewski, 2011) ve daha fazla araştırma, spora katılım ile sosyal kabul arasındaki ilişkinin ortaya konulabilmesi için gerekli olan faktörler hakkında bilgi verir (Pelletier vd, 2001). Bu nedenle, sosyal faktörlerin spordaki potansiyel değişen rolünü gelişimsel bir bakış açısıyla araştırmak önemlidir.

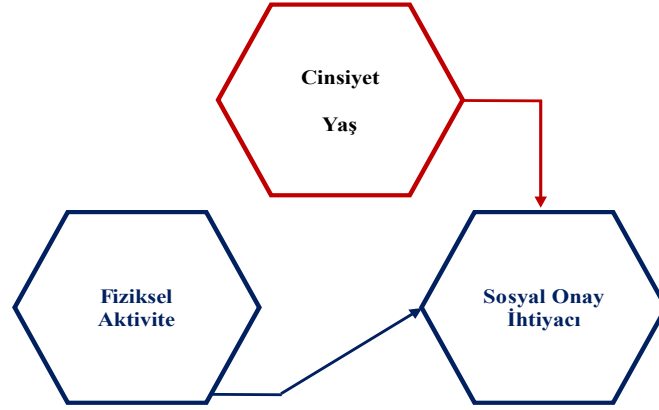
Gençler açısından baktığımızda, özellikle ülkemizde “insanlar ne der” düşüncesinin yaygın olması gençlerin davranışlarının şekillenmesinde etkili olan faktörlerden biridir. Bu düşünce, sosyal yaşamdan akademik alana kadar hayatın pek çok alanını etkileyebilmektedir. Ayrıca gençlerin arkadaşları arasında özellikle de üniversite ortamında olumlu izlenim bırakma eğilimleri sosyal onay ihtiyacının incelenebilmesi için kaynak sağlamaktadır. Öğrencilerin yalnızlık yaşaması ve sosyal ortamda geri kalmaları sosyal onay ihtiyaçlarını karşılayamamalarına neden olabilir. Bu durumda öğrencilerde kaygı, stres, mutsuzluk ve öfke duygusunu tetikleyebilir (Karaşar ve Öğülmüş, 2016). Fiziksel aktivitenin bireyler üzerinde sağladığı faydalarla hareketle sosyal onay ihtiyacının karşılanmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu doğrultuda fiziksel aktivite ile sosyal onay ihtiyacı kavramlarının birbirleriyle ilişkilendirilerek, sosyal onay ihtiyacı üzerinde aktiviteye katılımın ne denli etkisinin olduğunun belirlenmesi, üniversite öğrencileri üzerinde bu durum hakkında bilgi sağlanması açısından çalışmamızı önemli kılmaktadır. Bu kapsamda çalışmamızın amacı fiziksel aktivite durumu açısından üniversite öğrencilerinin sosyal onay düzeylerini incelemek ve sosyal onay düzeyi üzerinde etkili olan farklı demografik özellikleri belirlemektir.

Yöntem

Bu araştırma, uygulanan anket formunu, gönüllü olarak doldurmayı kabul eden üniversite öğrencilerinin kapsamaktadır. Çalışmada sosyal bilimler alanında kullanılan nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmış olup veri toplama tekniği olarak anket çalışması yapılmıştır.

Çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal onay ihtiyacı arasındaki fark ortaya konularak cinsiyet ve yaş gibi demografik özelliklerin sosyal onay ihtiyacı üzerinde etkili olup olmadığı belirlenmiştir. Bu kavramsal modelin çerçevesi Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın modeli

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu farklı fakültelerde (spor bilimleri, fen edebiyat, iktisadi ve idari bilimler, mühendislik, ilahiyat, hukuk, denizcilik) üniversite öğrenimi gören yaş ortalaması $22,03 \pm 2,55$ olan 119 erkek, 141 kadın toplam 261 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem sayısının belirlenmesinde daha önce yapılan çalışmalar (Karaşar ve Öğülmüş, 2016a) baz alınarak yapılan güç analizi sonucunda 162 katılımcının yeterli olduğu belirlendi. Öğrencilerden aşağıdaki kriterlerden birini karşılamayanlar çalışmaya dahil edilmemiştir:

- 18 ila 27 yaş arasında olmak
- Fiziksel aktiviteyi kısıtlayıcı herhangi bir sağlık sorunu olmaması

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, “Kişisel Bilgi Formu” ve “Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Anket formu, Mayıs-Haziran 2023 tarihleri arasında Google Form çevrim içi anket yolu ile katılımcılara gönderilmiştir. Öğrencilere araştırmanın önemi ve amacı ile ilgili açıklayıcı bilgiler verildikten sonra veriler, sadece gönüllü katılım gösteren öğrencilerden iki hafta içerisinde toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu form, araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup, araştırmanın amacı kapsamında cinsiyet, yaş, fakülte, fiziksel aktivite durumu ve fiziksel aktivite sıklığı gibi bağımsız değişkenlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ)

Ölçeğin geçerlik çalışması, Karaşar ve Öğülmüş (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam 25 maddeden oluşurken, “5- Tamamen Katılıyorum” ve “1-Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde 5’li likert derecelendirme ile cevaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan 125’tir. Ölçekten alınan yüksek puanlar sosyal onay ihtiyacının yükseldiğini göstermektedir. Ölçek hem toplam puan hem de alt boyutlar kullanılarak değerlendirilebilmektedir. Ölçekte başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma olarak 3 alt boyut bulunmaktadır.

Yapmış olduğumuz çalışmaya katılan bireylerin SOİÖ’ye verdikleri cevaplara ait Cronbach’s Alpha Katsayısı toplam puan için 0,903; başkalarının yargılarına duyarlılık için 0,791; sosyal geri çekilme için 0,710; olumlu izlenim bırakma için 0,767 olarak belirlendi.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analiz, JASP ve SPSS 27 yazılımları kullanılarak yapıldı. Çalışmada araştırmaya dahil edilecek örneklem sayısı G-Power analizi ile belirlendi. Veriler başlangıçta çok değişkenli aykırı değerler ve normal dağılım açısından tarandı (Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişken puanlarının histogram, çarpıklık ve basıklık incelemesi, normal dağılımlardan önemli sapmalar olmadığını gösterdi. Ölçeğin öğrenci grubunda güvenilir olup olmadığı Cronbach Alpha Katsayısına bakılarak değerlendirildi. Değişkenler arasındaki farklılıkları karşılaştırmak için MANOVA analizi yapıldı.

Bulgular

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin aktivite yapma durumu açısından sosyal onay düzeyleri

Sosyal Onay İhtiyacı	Aktivite Durumu	n	Ort.	Ss	SD	F	p	d
Baskalarının Yargılarına Duyarlılık	Yapıyorum	169	29,20	6,98	1-258	5,794	0,017*	0,316
	Yapmıyorum	91	27,04	6,67				
Sosyal Geri Çekilme	Yapıyorum	169	18,72	5,12	1-258	5,049	0,025*	0,281
	Yapmıyorum	91	17,07	6,52				
Olumlu İzlenim Bırakma	Yapıyorum	169	20,22	6,02	1-258	4,923	0,027*	0,287
	Yapmıyorum	91	18,47	6,17				

* $p < 0,05$, n: Kişi sayısı, Ss: Standart sapma, SD: Serbestlik derecesi, d: Cohen D

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA analizi sonucunda, “aktivite yapma durumu” değişkeninin sosyal onay ihtiyacı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görüldü [$\lambda = ,972$; $F(3,256) = 2,422$; $p < 0,05$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarında, “aktivite yapma durumu” değişkeni ana etkisi açısından; başkalarının yargılarına duyarlılık [$F(1,258) = 5,794$; $p < 0,05$], sosyal geri çekilme [$F(1,258) = 5,049$; $p < 0,05$], olumlu izlenim bırakma

[$F_{(1,258)}=4,923$; $p<0,05$] alt boyutlarında spor yapanların ortalamaları, spor yapmayanların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir.

Etki boyutları incelendiğinde aktivite durumunun başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma boyutları üzerinde düşük düzeyde etkiye sahip olduğu belirlendi.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin aktivite sıklıkları açısından sosyal onay düzeyleri

Sosyal Onay İhtiyacı	Aktivite Sıklığı	n	Ort.	Ss	SD	F	p	η^2
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	Hiç	91	27,04	6,67	3-256	5,928	0,001* 3>1	0,065
	1-2 gün	58	28,59	7,94				
	3-4 gün	70	31,14	5,75				
	5 gün ve üstü	41	27,73	6,66				
Sosyal Geri Çekilme	Hiç	91	17,07	6,52	3-256	1,811	0,146	-
	1-2 gün	58	18,71	5,32				
	3-4 gün	70	18,99	4,81				
	5 gün ve üstü	41	18,27	5,44				
Olumlu İzlenim Bırakma	Hiç	91	18,47	6,17	3-256	1,837	0,141	-
	1-2 gün	58	20,43	6,68				
	3-4 gün	70	19,80	5,67				
	5 gün ve üstü	41	20,66	5,73				

* $p<0,05$, n: Kişi sayısı, Ss: Standart sapma, SD: Serbestlik derecesi, η^2 : Eta-kare, 1: Hiç, 3: 3-4 gün

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA analizi sonucunda, “aktivite sıklığı” değişkeninin sosyal onay ihtiyacı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görüldü [$\lambda=,896$; $F_{(9,618,32)}=3,157$; $p<0,05$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarında, “aktivite sıklığı” değişkeni ana etkisi açısından; başkalarının yargılarına duyarlılık alt boyutunda [$F_{(3,256)}=5,928$; $p<0,05$] 3-4 gün arasında aktiviteye katılanların ortalamaları, hiç aktiviteye katılmayanların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir.

Etki boyutları incelendiğinde aktivite sıklığının başkalarının yargılarına duyarlılık boyutu üzerinde düşük düzeyde etkiye sahip olduğu belirlendi.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından sosyal onay düzeyleri

Sosyal Onay İhtiyacı	Aktivite Sıklığı	n	Ort.	Ss	SD	F	p
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	Erkek	119	28,92	6,89	1-258	1,060	0,304
	Kadın	141	28,04	6,98			
Sosyal Geri Çekilme	Erkek	119	18,72	5,82	1-258	2,324	0,129
	Kadın	141	17,65	5,56			
Olumlu İzlenim Bırakma	Erkek	119	20,21	6,29	1-258	2,108	0,148
	Kadın	141	19,11	5,94			

* $p>0,05$, n: Kişi sayısı, Ss: Standart sapma, SD: Serbestlik derecesi

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA analizi sonucunda, “cinsiyet” değişkeninin sosyal onay ihtiyacı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görüldü [$\lambda=,990$; $F_{(3,256)}=0,864$; $p>0,05$]. Öğrencilerin cinsiyete göre alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarında da herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin yaşları açısından sosyal onay düzeyleri

Sosyal Onay İhtiyacı	Yaş	n	Ort.	Ss	SD	F	p
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	19-20 yaş	63	27,75	6,91			
	21-22 yaş	119	27,85	7,24	2-257	2,529	0,082
	23-27 yaş	78	29,91	6,33			
Sosyal Geri Çekilme	19-20 yaş	63	17,57	5,50			
	21-22 yaş	119	17,60	5,57	2-257	2,880	0,058
	23-27 yaş	78	19,42	5,88			
Olumlu İzlenim Bırakma	19-20 yaş	63	19,60	6,54			
	21-22 yaş	119	19,20	5,51	2-257	0,681	0,507
	23-27 yaş	78	20,24	6,66			

* $p>0,05$, n: Kişi sayısı, Ss: Standart sapma, SD: Serbestlik derecesi

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA analizi sonucunda, “yaş” değişkeninin sosyal onay ihtiyacı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görüldü [$\lambda=,968$; $F_{(6,510)}=1,405$; $p>0,05$]. Öğrencilerin yaşa göre alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarında da herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Öğrencilerin, sosyal onay ihtiyacı düzeylerinin fiziksel aktivite durumuna ve fiziksel aktivite sıklığına göre farklılık gösterdiği belirlendi. Oluşan bu farklılıkları incelendiğinde spor yapanların sosyal onay ihtiyacının daha yüksek olduğu görüldü. Bunun nedeninin bireylerin sporu bir statü aracı olarak görmesi veya fiziksel çekicilik elde etmek için fiziksel aktivitelere katılıyor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu konu ile ilgili daha önceki çalışmalarda erkeklerin sınıfında daha yüksek bir statüye sahip olmak hem kendi cinsi arasında hem de karşı cins arasında daha popüler olabilmek için kadınların ise sosyal statünün en önemli belirleyicisinin fiziksel çekicilik olduğunu düşünmesinden dolayı spor yaptığı belirlenmiştir (Chase ve Machida, 2011; Piek vd., 2006; Spence vd., 2005). Özellikle sporun ve fiziksel aktivitelerin, psikolojinin genel veya spesifik alanları üzerinde sahip olduğu olumlu etki yadsınamaz bir gerçektir (Bergier ve ark., 2013; Naglak ve Supiński, 2011; Nowak, 2012; Vedul-Kjelsås vd, 2011; Zawadzka ve ark., 2015). Bu nedenle kişilerin sosyal onay ihtiyaçlarını karşılayabilmelerinde sporu ve fiziksel aktiviteyi araç olarak kullandıkları düşünülebilir.

Öğrencilerin, sosyal onay ihtiyacı düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre ise farklılık göstermediği belirlendi. Bunun nedeninin çalışma grubunun çoğunun fiziksel aktiviteye katılım göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalara bakıldığında çalışmamızla tutarlı sonuçlar elde edilmiştir (Boysan, 2012; Marconcin vd, 2022; Lyu ve Gill, 2012). Bazı çalışmalarda ise erkeklerin, sosyal kabullerine ilişkin algılarının kızlara göre daha az doğru olduğu görülmüştür (Smith ve ark., 2013).

Yapmış olduğumuz çalışma ile fiziksel aktivite ve egzersiz sıklığının, sosyal onay düzeyi üzerinde etkili faktörler olduğu belirlendi. Bu kapsamda fiziksel aktiviteye katılanların dış faktörlerden etkilendiği yani başkalarının yargılarına duyarlı ve çevreye olumlu izlenim yaratma eğiliminde oldukları düşünülmektedir. Sosyal onay ihtiyacının, bireylerin gerçekleştirmiş oldukları aktivitenin ve bu aktivitelerin sıklığı ile doğru orantılı olduğu görülmüştür. Bu durumda sosyal onaya ihtiyaç duyanların yapmış oldukları fiziksel aktiviteleri

düzenli bir şekilde sık sık gerçekleştirdiği belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım, sağlık açısından önemli olsa da bu durumun psikolojik olarak üstesinden gelememek bağımlılık yaratarak depresyon, kaygı veya duygu bozukluğu gibi ciddi sorunlara yol açabilir. Başkalarının, takdir görmek, beğenilmek, onaylanmak gibi beklentiler zamanla bireylerin bunlara ulaşabilmek için kendisi olmaktan vazgeçebildiği ve başkalarına boyun eğerek, bağımlı kişilik özellikler sergiledikleri durumlar ortaya çıkarmaktadır. Böyle bir psikolojide olan kişinin fiziksel aktiviteyi takıntı haline getirmesi de beklenebilir bir durumdur. Bu nedenle sosyal onay ihtiyacı göz önüne alınarak fiziksel aktivitenin kontrollü ve planlı olarak gerçekleşmesi gerektiği kanaatine varılmıştır.

Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin sosyal onay ihtiyaçlarını kontrollü ve planlı olarak karşılayabilecekleri çeşitli programların geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Adams, S. A., Matthews, C. E., Ebbeling, C. B., Moore, C. G., Cunningham, J. E., Fulton, J., Hebert, J. R. (2005). The effect of social desirability and social approval on self-reports of physical activity. *American Journal of Epidemiology*, 161(4), 389-398.
- Bergier, B., Niżnikowska, E., Stępień, E., Szepeluk, A., Bergier, J. (2013). Students' physical activity and self-evaluation of physical fitness. *Antropomotoryka*, 23(64), 41-48.
- Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Chase, M. A., Machida, M. (2011). The role of sport as a social status determinant for children: Thirty years later. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(4), 731-739.
- Czechowski, J. (2014). Sport szansą społecznego rozwoju człowieka. *Społeczeństwo i Ekonomia*, (01), 7-19.
- Godlewski, P. (2011). Globalny i lokalny wymiar współczesnego sportu. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Usług*, (78), 9-22.
- Karasar, B. (2020). Mediator Role of the Need for Social Approval in the Relationship between Perfectionism and Codependency: A Structural Equation Modeling Study. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 7(2), 40-47.
- Karasar, B., Baytemir, K. (2018). Need for Social Approval and Happiness in College Students: The Mediation Role of Social Anxiety. *Universal Journal of Educational Research*, 6(5), 919-927.
- Karasar, B. (2021). Codependency: An evaluation in terms of depression, need for social approval and self-love/self-efficacy. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(1), 117-126.
- Karasar, B., Öğülmüş, S. (2016). Sosyal onay ihtiyacı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 84-104.a
- Karasar, B., ve Öğülmüş, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 97-121.
- Kozdroń, E., Leś, A. (2010). Aktywność ruchowa procesie pomyślnego starzenia się. *Postępy Rehabilitacji*, 24(1), 49-57.
- Leszczyńska, A. (2013). Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków. *Acta Universitatis Lodzensis. Folia Sociologica*, (45), 179-189.
- Lyu, M., Gill, D. (2012). Perceived physical competence and body image as predictors of perceived peer acceptance in adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 15(1), 37-48.
- Marconcin, P., Werneck, A. O., Peralta, M., Ihle, A., Gouveia, E. R., Ferrari, G., Marques, A. (2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 209.
- Naglak, K., Supiński, J. (2011). Self-assessment and sport performance of young golf players. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 34, 27-31.
- Nowak, P.F. (2012). Relationships between declared activity and physical fitness and sense of general well-being in pupils at matriculation age. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 18(4), 361-365.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Piek, J. P., Baynam, G. B., & Barrett, N. C. (2006). The relationship between fine and gross motor ability, self-perceptions and self-worth in children and adolescents. *Human Movement Science*, 25(1), 65e75.
- Schmidt, M., Blum, M., Valkanover, S., Conzelmann, A. (2015). Motor ability and self-esteem: The mediating role of physical self-concept and perceived social acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 15-23.
- Smith, S. D., Van Gessel, C. A., David-Ferdon, C., Kistner, J. A. (2013). Sex differences in children's discrepant perceptions of peer acceptance. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(2), 101e107.
- Spence, J. C., McGannon, K. R., Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 311e334.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Vedul-Kjelsås, V., Sigmundsson, H., Stensdotter, A.-K., Haga, M. (2011). The relationship between motor competence, physical fitness and self-perception in children. *Child Care, Health and Development*, 38(3), 394e402.
- Zawadzka, D., Mazur, J., Oblacińska, A. (2015). Self-assessment of physical fitness and vitality versus physical activity in schoolchildren. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 96(1), 149-156.