

Spor Yapan Bireylerde Benlik Algısına İlişkin Kavramsal Bir Modelin Geliştirilmesi: Sistematiik Bir İncelenme*

Vahit ÇİRİŞ¹, Abdullah BOZDOĞAN²

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, Türkiye genelinde spor yapan bireylerde benlik algısı ile ilgili yayımlanan makale, yüksek lisans ve doktora tezlerinin incelenerek ilgili alan yazının genel durumunu saptamaktır.

Yöntem: Bu amaç doğrultusunda nitel araştırma yöntemlerinden biri olan sistematik derleme modeli benimsenmiştir. Ocak 2025'te 2 elektronik veri tabanında sistematik bir inceleme yapılmış ve 2003'ten bu yana yayımlanan çalışmalar dahil edilmek üzere değerlendirilmiştir. Spor yapan bireylerde benlik algısını ele alan çalışmalar dahil edilmiştir. Başlangıçta toplam 102 yayın tespit edilmiş ve bunlardan 34'ü seçim kriterlerini karşılamıştır. Bu çalışmalar 7 kriter bakımından incelenmiştir. Spor yapan bireylerde benlik algısı adlı kavramsal bir model önerilmiştir. Model, spor yapan bireylerin benlik algısı ile benlik algısını etkileyen faktörler ve diğer değişkenler arasındaki ilişkiyi tasvir etmektedir. Kriterlere ilişkin bulguların belirlenmesi, kavramsal modelin belirlenmesi ve kod bulutunun oluşturulması MAXQDA 2020 programı yardımıyla yapılmıştır.

Bulgular: İncelenen araştırmalara göre ülkemizde yapılan benlik algısı ile ilgili çalışmaların çoğunluğunun ölçeklerden oluşan anket veri toplama aracını kullandığı, ilişkisel tarama modelinden faydalandığı, örneklem büyüklüğünün 101-300 veya 300'den fazla olduğu, spor yapan bireyler olarak en fazla profesyonel sporcuların ele alındığı, benlik algısı düzeyinin yüksek olduğu, benlik algısı ile ilişkili diğer değişkenin belirtilmediği (en fazla 3 çalışmada Rekreasyon faaliyetlerine yönelik tatmin değişkeni), diğer değişken ile benlik algısı arasında ilişki olduğu, bu ilişkinin yüksek ve pozitif yönde olduğu, benlik algısını etkileyen faktör olarak cinsiyet faktörünün incelendiği görülmüştür.

Sonuç: Spor yapan bireyler için benlik algısı ile ilgili yapılan çalışmalar daha popüler hale gelmektedir. Spor yapan bireylerin benlik algısını inceleyecek çalışmalar farklı örneklem gruplarındaki etkilerinin veya benlik algısının ilişkili faktörlerin incelenmesi alana katkı sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor yapan birey, Sporcu, Benlik Algısı, Sistematiik Derleme

ABSTRACT

The Development of a Conceptual Model of Self-Perception in Sporting Individuals: A Systematic Investigation

Purpose: This study is to determine the general status of the related literature by examining the articles, master's and doctoral theses published in Turkey about self-perception in individuals who do sports.

Method: For this purpose, the systematic review model, one of the qualitative research methods, was adopted. A systematic review was conducted in 2 electronic databases in January 2025 and the studies published since 2003 were evaluated for inclusion. Studies addressing self-perception in individuals practicing sports were included. A total of 102 publications were initially identified, of which 34 met the selection criteria. These studies were analyzed in terms of 7 criteria. A conceptual model of self-perception in individuals practicing sport was proposed. The model depicts the relationship between the self-perception

¹ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Kırşehir/TÜRKİYE, Email: vahit.ciris@ahievran.edu.tr ORCID: 0000-0002-3087-0942.

² Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Kırşehir/TÜRKİYE, Email: bozdoganabdullah350@gmail.com ORCID: 0009-0007-5989-8248.

*: Bu araştırma, 2025 yılında Doktora tezi kapsamında üretilmiştir

of individuals practicing sport and the factors and other variables affecting self-perception. Determining the findings related to the criteria, determining the conceptual model and creating the code cloud were done with the help of MAXQDA 2020 program.

Results: According to the studies examined, the majority of the studies on self-perception conducted in our country use the survey data collection tool consisting of scales, the relational survey model is used, the sample size is 101-300 or more than 300, and professional athletes are mostly considered as individuals doing sports, It was seen that the level of self-perception was high, the other variable related to self-perception was not specified (satisfaction variable for recreation activities in maximum 3 studies), there was a relationship between the other variable and self-perception, this relationship was high and positive, and the gender factor was examined as a factor affecting self-perception.

Conclusion: Studies on self-perception among individuals who engage in sports are becoming increasingly popular. Studies examining self-perception among individuals who engage in sports are expected to contribute to the field by investigating the effects of self-perception on different sample groups or examining factors related to self-perception.

Keywords: Individual doing sports, Athlete, Self-perception, Systematic review.

GİRİŞ

Spor, tarih boyunca kapsamlı tartışmalara konu olmuştur. Bazı bireyler sporu kolektif bir keyif ve anlama kaynağı olarak algılarken, diğerleri tarihsel ilerleme ve medeniyetin ilerlemesine engel olarak görmektedir (Doğru, 2019). Aynı zamanda, bir grup birey de kişisel ve sosyal üstünlük sağlaması, sağlık üzerindeki faydalı etkileri, kendini gerçekleştirme üzerindeki etkisi ve ruhsal üstünlüğü kolaylaştırması gibi özellikleri nedeniyle modern sporu yüceltmekte ve desteklemektedir (Coakley, 2011).

Toplum, sporu fırsatlar sunarak teşvik etmekte bunun yanında da beklentileri ve yarattığı rekabetçi atmosfer aracılığıyla spor yapan bireylerde başarı güdüsünü geliştirmektedir. Spor yapan bireylerde gözlemlenen başarı güdüsü, mükemmellik için çabalamak, en yüksek performansı sergilemek ve yoğun rekabete girmek gibi bileşenleri içermektedir (Doğru, 2019).

Spor, ortak hedefleri ifade etme ve takdir edici davranışları teşvik etme kapasitesini ortaya çıkaran bir eğitim faaliyeti olarak ifade edilebilir. Ayrıca spor, işbirliği yoluyla düzen kurmanın yanı sıra kavrama ve sorumluluk alma kapasitesini de geliştirmektedir (İlhan, 2008). Spor, çocuklarla erken yaşlarda tanıştırılır ve onların eğitiminin yanı sıra gelişiminde en etkili eğitim yaklaşımı olarak kabul edilmektedir (Aydoğan, Özyürek ve Akduman, 2015). Bu erken dönemde, sporun varlığı öğretmenlerin kontrolünde çocukların gelişiminde etkili hale gelmektedir (Filiz, 2002).

Tarih boyunca, spor yapan bireylerin genellikle sahip olduğu fiziksel görünüm toplumda sürekli olarak önem taşımıştır. Sosyal ortamlarda, fiziksel görünümün birçok biçimi

bireylerin sosyalleşmesini önemli ölçüde etkilemiştir (Efe Arpa, 2019). Bu bağlamda, kadınlar için ideal fiziksel görünüm, minimum vücut yağına sahip fit bir fizik ile karakterize edilirken, erkekler için sağlam ve kaslı bir yapı en yaygın kabul gören fiziksel özellikler olarak ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, bu özellikler medya reklamlarında görülmüş ve bu fiziksel görünüme ulaşmak için toplumsal bir ölçüt oluşturulmuştur. Bu yaygın görüş, bireylerin kendi görüntülerine ilişkin hem olumlu hem de olumsuz algılar geliştirmelerine yol açmıştır (Biddle, Fox ve Boucher, 2001). Ek olarak, bireyler genellikle hem kendilerini hem de başkalarını fiziksel görünümüne göre değerlendirmektedir. Bu konu toplumlar arasında farklılık göstermekte ve bazı toplumlarda öncelikli olarak ele alınmaktadır. Değerlendirmeler, güzel-çirkin ve şişman-zayıf gibi ikili kategoriler kullanılarak yapılmaktadır. Bu durum medyada da yaygındır (Karaca, 2011). Bahsi geçen toplumsal ilkelere dayanarak, uygun bir fiziksel görünüme sahip olmak bireylerin mutlu olmasında önemli bir belirleyici olarak ortaya çıkmıştır (Efe Arpa, 2019).

Araştırmalar, sporun ruh sağlığı, fiziksel görünüm, psikolojik işlevselliği ve mutluluk düzeyini artırmak için uygun bir müdahale olarak etkinliğini göstermiştir. Benlik ve benlikle ilgili kavramlar, bireyin ruh sağlığı ve psikolojik işleyişinin göstergeleri olarak hizmet etmekte; günlük mutluluğu, çeşitli yaşam boyutlarındaki başarıyı ve etkili iletişim kapasitesini etkilemektedir. Bu kavramlar ve spor arasındaki ilişki psikolojik araştırmaların önemli bir konusudur (Folkins ve Sime, 1981; Hughes, 1984).

Benlik kavramı, bireyin kendisine ilişkin algısını ve kimliğine ilişkin zihinsel temsilini ifade etmektedir. Bu kavram, bireyin benlik algılarına, kişisel yüklemelerine, önceki deneyimlerine ve toplumsal rollerine odaklanarak kavramsal bir benlik oluşturmaktadır (Aydın ve Yaşartürk, 2020). Benlik kavramı, bireyin kendini algılamasını ve değerlendirmesini kapsamaktadır. Bireyin kimliğine ilişkin cevapları, yeterlilikleri, kişisel ve toplumsal değer yargıları, amaçları ve idealleri ile ilgilidir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2013). Doğum sonrasında bebekler çevrelerini ve bedensel formlarını birleşik bir varlık olarak algılamakta ve ihtiyaçları doğrultusunda bedenlerine dair farkındalıklarını kademeli olarak geliştirmektedirler. İlk benlik anlayışı bebeklik dönemi ile gelişmeye başlamaktadır. Çevreyle olan bu etkileşim başlangıçta ve sonrasında da devam eder. Benlik gelişiminin yapıcı olabilmesi için bireyin çocukluktan itibaren ailesinden ve çevresinden ilgi, alaka, sevgi, güven, özsaygı ve kabul duygusu görmesi gerekir. Bunlar olumsuz yönde ilerlerse benlik gelişimi bozulur. Farklı bir tanım ise benlik algısını şu şekilde özetlemiştir: “Yaşamın ilk

yıllarında, çevreyle etkileşimlerden elde edilen geri bildirimler ve tecrübeler yoluyla gelişir” (Kuzgun, 1996).

Benlik kavramı sosyal psikolojide önemli bir araştırma alanıdır. Tarihsel olarak, sosyal psikologların ilk ilgi alanlarından biridir (Aydın, 2019). Benlik kavramı, bir bireyin kendisine ilişkin algılarının kapsamlı bir toplamını ifade etmektedir. Bu bağlamda benlik kavramı, bir bireyin özellik ve niteliklerini kapsayan genel benlik algısı olarak tanımlanır; dolayısıyla bir kişinin benliğine ilişkin bilişsel temsillerinin bir sentezi olarak hizmet eder (Yavuzer, 2001).

1976 yılında önerilen benlik algısı modeli 1980'lerin ortalarına kadar çok az ilgi görmüştür. Marsh, Hey, Johnson ve Perry (1997) 1980'lerin ortalarında bu modeli temel alarak ergenlik öncesi, ergenlik ve genç yetişkinlik gibi çeşitli yaş demografileri için “Kendini Tanıma Envanteri 1, 2 ve 3”ü oluşturmuştur. Marsh vd. (1997) 1980'lerden bu yana karmaşık ve hiyerarşik benlik algısı modeli üzerine çok sayıda araştırma gerçekleştirmiştir. Günümüzde, karmaşık ve katmanlı benlik algısı çerçevesi kabul görmeye devam etmekte ve araştırmalar bu çerçeveye dayalı olarak yürütülmektedir (Aşçı, 2004).

Benlik algısının evrimi çocuklukta başlamakta ve kişinin hayatı boyunca devam etmektedir (Waterman ve Archer, 1990). Benlik algısı, ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri sesli ve sözsüz tutumlar aracılığıyla gelişmektedir. Çocuğun benlik algısı, ailesel sevgi göstermesi ya da göstermemesinin yanı sıra zeka ya da aptal olarak algılanmasından da etkilenmektedir (Toçoğlu, 2007). Benlik algısı çoğunlukla aile, eğitim kurumları, akranlar, dini ve etnik topluluklar, kültürel etkileşimler yoluyla sosyalleşme sürecinde elde edilmektedir. Ayrıca, başkalarının tepkileri ve geri bildirimleri, davranışlara ilişkin gözlemleri ve başkalarıyla yaptığı karşılaştırmalar bireye benliği hakkında bilgi edinmesini sağlamaktadır. Spencer ve Adams (1990) kültürel özelliklerin benlik algısını derinden etkilediğini ifade etmiştir. Benlik algısını etkileyen bir diğer önemli faktör ise karşı cinsle etkileşimlerdir. Bu etkileşimler, sosyal çevrelerdeki cazibe, kabul görme ve aranırılık benlik algılarını etkilemektedir. Bireyin öz farkındalık düzeyi ve kişisel özelliklerini bilmesi, kişilik gelişiminin önemli yönleridir. Bireyler inanç, değer ve davranışlarında tutarlılık ve süreklilik gösteren kendi özelliklerine dair bir farkındalık geliştirmektedir (Aydın, Şirin ve Yayıcı 2002). Bireyin kendini ve arkadaşlarıyla iletişimini nasıl gördüğü, olumlu bir benlik görüşü oluşmasında etkiye sahiptir. Bireylerin kendilerini algılamaları ve arkadaşlarını algılamaları sosyal rekabet için önem arz etmektedir (Salmivalli, Kaukiainen ve Lagerspetz, 1999). Bu bağlamda incelendiğinde, benlik algısının bireysel sosyalleşmedeki öneminin altı çizilmektedir.

Bu nedenle alan yazındaki spor yapan bireylerde benlik algısı sistematik derleme metodu ile ortaya koymaktır. Bu derlemede şu sorular ele alınmıştır:

1. Spor yapan bireylerde benlik algısı ile ilişki değişkenler nelerdir?
2. Spor yapan bireylerde benlik algısını etkileyen faktörler nelerdir?

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu çalışmada Türkiye genelinde spor yapan bireylerde benlik algısı ele alınmaktadır. Bu sebeple bu başlıkta sporcularda benlik algısı, benlik algısı ile ilişkili değişkenler, benlik algısını etkileyen faktörler anlatılmaktadır.

Sporcularda benlik algısı

Spor, temelde fiziksel ve zihinsel harekete dayalı bir aktivite olmakla birlikte, bireylere olumlu bir benlik algısı kazandıran ve bu algıyı davranışa dönüştürmelerini sağlayan güçlü bir araçtır. Bu süreç, kişisel benlik saygısının artmasına ve psikolojik dayanıklılığın gelişmesine katkıda bulunarak, bireyin yaşam kalitesi ve akademik başarı düzeyleri üzerinde de olumlu bir etki oluşturmaktadır. Sağlık profesyonelleri de bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığını korumak ve geliştirmek amacıyla, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılmasının önemine işaret etmektedir (Celasin ve Sevinç, 2022). Sporcularda benlik algısı, yaş, beden imajı, cinsiyet, sosyoekonomik durum, başarı, etnik köken ve toplumla ilişkiler gibi çok boyutlu faktörlerden etkilenen karmaşık bir olgudur. Bireyin yaşamının her aşamasında arzu edilen benlik kavramı, yapılan fiziksel aktivitelerden doğrudan etkilenmekte (Gencer, 2008) ve spor, bu kavram üzerinde şekillendirici bir role sahip olabilmektedir (Aslan, 2024).

Benlik algısı ile ilişkili değişkenler

Benlik algısı, statik bir olgu olmayıp, bireyin yaşamındaki birçok psikolojik, davranışsal ve sosyal değişkenle dinamik bir etkileşim içindedir (Gencer, 2008). Benlik algısının bu çok yönlü yapısını anlamak için, onunla ilişkili olduğu tespit edilen değişkenleri belirlemeyi ve bu ilişkilerin yönünü anlamayı gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda, benlik algısıyla anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülen değişkenler bulunmaktadır. Birinci grup değişkenler, bireyin psikolojik ve duygusal durumu ile doğrudan bağlantılıdır. Kaygı düzeyi, denetim odağı (içsel-dışsal), özgüven, mükemmeliyetçilik boyutu, yaşam tatmini ve duygusal istismar maruziyeti gibi faktörler, benlik algısının duygusal temelini oluşturur. Düşük kaygı, içsel denetim odağı, yüksek özgüven ve yaşam tatmini ile olumlu bir benlik algısı arasında pozitif bir ilişki bulunurken; mükemmeliyetçiliğin belirli boyutları ve duygusal istismar ise

benlik algısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Aslan, 2024). İkinci grup değişkenler, bireyin bilişsel ve tutumsal yapılanmalarını yansıtmaktadır. Problem çözme becerisi, akademik öz-yeterlilik düzeyi, öğretmenliğe yönelik tutumlar, ahlaki karar alma tutumu ve sağlıklı beslenme tutumu bu kapsamda değerlendirilebilir. Etkili problem çözme becerileri ve yüksek akademik öz-yeterlilik, bireyin kendini yetkin hissetmesine katkıda bulunarak benlik algısını güçlendirir (Celasin ve Sevinç, 2022). Benzer şekilde, olumlu mesleki ve ahlaki tutumlar ile sağlıklı yaşam tercihleri, tutarlı ve olumlu bir benlik kavramının dışavurumları olarak görülmektedir (Doğru, 2019). Üçüncü grup değişkenler ise, fiziksel aktivite, spor ve serbest zaman davranışları ile ilgilidir. Fiziksel aktivite düzeyleri, spor yapma alışkanlığı, spor deneyimleri, egzersiz kimliği (bireyin kendini sporcu/ egzersiz yapan biri olarak tanımlama gücü) ve egzersiz bağımlılığı bu bağlamda kritik öneme sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite, yalnızca fiziksel bir eylem olmanın ötesinde, bireyin beden imgesinden hoşnut olma düzeyi üzerinden de güçlü bir psikolojik etki oluşturur. Ayrıca, bireyin serbest zaman değerlendirme biçimi ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik tatmin düzeyi de genel yaşam doyumuna ve dolayısıyla benlik algısına katkı sağlamaktadır (Makar, 2016). Modern yaşamın bir parçası haline gelen sosyal medya bağımlılığı ise, gerçekçi olmayan beden imgelerine maruz kalma ve sosyal karşılaştırmalar yapma yoluyla, özellikle beden imgesi ve benlik algısı üzerinde olumsuz bir değişken olarak etki gösterebilmektedir (Bay, 2023).

Benlik algısı; bireyin psikolojik yapısı, bilişsel yetenekleri, tutumları ve özellikle fiziksel aktivite ve serbest zaman pratikleriyle yakından bağlantılıdır. Spor ve egzersiz, bu değişkenler ağı içinde hem bir nedeni hem de bir sonucu temsil ederek, benlik algısını güçlendiren veya zayıflatan merkezi bir mekanizma olarak işlev görmektedir.

Benlik algısını etkileyen faktörler

Benlik algısının oluşumu ve gelişimi, tek bir nedene bağlı olmayıp, birbiriyle iç içe geçmiş çok sayıda biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörün etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Yapılan çalışmalarda bu çok boyutlu yapıyı anlamak için faktörlerin belirli kategoriler altında incelendiği görülmektedir. İlk kategori olarak, bireyin içinde yetiştiği ailevi ve sosyoekonomik bağlam, benlik algısının temelini oluşturan kritik bir belirleyicidir. Aile gelir durumu, baba eğitim düzeyi, anne ve babanın çalışma durumu gibi değişkenler, bireye sunulan sosyal ve kültürel sermayenin, dolayısıyla fırsatlara erişim imkanının bir göstergesidir. Bu faktörler, bireyin kendini değerli hissetme duygusunu ve toplumsal konumuna ilişkin algılarını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilmektedir (Karaca, 2024). Aile yapısına ilişkin bir diğer unsur olan kardeş sayısı da aile içi kaynakların paylaşımı ve

bireye ayrılan ilgi miktarı üzerinden benlik algısını şekillendirebilmektedir (Doğru, 2019). İkinci bir kategori, bireyin eğitimsel ve akademik özellikleri etrafında toplanmaktadır. Eğitim durumu, eğitim görülen bölüm, okuduğu sınıf ve akademik başarı düzeyi, bireyin entelektüel yeterlilik ve başarı duygusunu besleyen temel alanlardır. Bu alanlarda yaşanan olumlu deneyimler, bireyin "yeterli" ve "başarılı" bir birey olduğu yönündeki inancını güçlendirerek benlik algısını olumlu yönde geliştirebilmektedir (Bay, 2023). Üçüncü kategori ise, spor ve fiziksel aktivite ile ilişkili faktörlerdir. Spor yapma durumu, spor yapma sıklığı, spor yapma yılı, spor branşı, egzersiz deneyimi ve spor başarısı, bireyin fiziksel yeterlilik, disiplin, takım çalışması ve hedef koyma gibi becerilerini somut bir şekilde deneyimlemesini sağlar. Düzenli spor yapmak, bireye başarıma duygusunu yaşatmanın yanı sıra, fiziksel kapasitesinin sınırlarını genişletmesine de olanak tanır (Aslan, 2024). Bu süreçle doğrudan bağlantılı olan vücut memnuniyeti ve esneklik gibi fiziksel benlik algısı bileşenleri, genel benlik saygısının önemli yordayıcıları arasında yer almaktadır (Karademir ve ark., 2013; Aldemir ve ark., 2011). Spor aracılığıyla kazanılan olumlu beden algısı ve fiziksel yeterlilik hissi, bireyin kendine olan güvenini artırarak benlik algısını güçlendirmektedir.

Benlik algısı; aile, eğitim ve spor gibi birbiriyle etkileşim halindeki çoklu sistemlerden beslenen karmaşık bir yapıdır. Özellikle spor, bu sistemler içinde, bireye kendi gücünü ve potansiyelini keşfettiği, somut başarılar elde ettiği ve bedeniyle barışık bir ilişki kurduğu dinamik bir bağlam sunmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı ve Yöntemi

Bu araştırmanın amacı, Türkiye genelinde spor yapan bireylerde benlik algısına ilişkin yayımlanan akademik makale, yüksek lisans ve doktora tezlerini inceleyerek bu alandaki literatürün genel durumunu belirlemektir. Bu doğrultuda, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan sistematik derleme modeli kullanılmıştır. Araştırmanın veri kümesi, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi ve sadece Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiği için akademik veri tabanı olarak Google Scholar’da yer alan çalışmalardan oluşmaktadır. Çalışma kapsamında, 2003-2024 yılları arasında spor yapan bireylerde benlik algısını konu edinen 34 akademik çalışma, 7 farklı kriter doğrultusunda detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Bu çalışmanın yöntemi, bir konuyla ilgili mevcut literatürde yer alan çalışmaların belirli bir sistematik tarama protokolü çerçevesinde toplanarak analiz edilmesini ve bulgularının bütüncül bir şekilde sentezlenmesini içeren sistematik derleme yöntemidir. Sistematik

derleme, belirli bir araştırma sorusuna yanıt bulmayı amaçlar ve metodolojik olarak şeffaf, tekrarlanabilir ve önyargıdan arındırılmış bir yaklaşım sunmaktadır.

Verilerin Toplanma Süreci

Bu çalışmanın yöntemi sistematik derlemedir. Bu derlemede belli bir tarih kısıtlamasına gidilmeden, “Ulusal Tez Merkezi” ve sadece Türkiye’de yapılan çalışmalar olması sebebiyle Google Scholar veri tabanlarında Türkçe veya İngilizce dillerinde yayınlanmış yayınlara ulaşabilmek için anahtar kelimeler ve arama terimlerinin bir kombinasyonu benimsenmiştir. Bu anahtar kelimeler ve arama terimleri, bu sistematik derlemenin yazarları tarafından, incelenen konuya doğrudan hitap ettiğini düşündükleri kelimeler olarak formüle edilmiştir. Bu anahtar kelimeler ve arama terimleri üç gruptan oluşmuştur:

Grup 1: Benlik algısı

Grup 2: Spor

Grup 3: Benlik

Çalışmaya Türkiye’de yapılmış akademik çalışma ve tez çalışmaları dahil edilmiştir. Bu çalışmanın tarama sayılarının belgelenmesinde PRISMA diyagramından yararlanılmış olup araştırma verilerinin analizi ve bulguların sentezlenmesi şeklinde çalışma tamamlanmıştır. Şekil 1, çalışma seçme aşamalarının bir özetini sunmaktadır. Bu çalışmada, tarama sayılarının belgelenmesi için PRISMA diyagramından yararlanılmış; araştırma verilerinin analizi ve bulguların sentezlenmesi ile çalışma tamamlanmıştır (Şekil 1). Taramalar 1-31 Ocak 2025 tarihleri arasında tamamlanmıştır. Potansiyel olarak ilgili makalelerin başlıkları ve özetleri yazarlar tarafından taranmıştır. Yazarlar, tüm tam metin makaleleri ve tezleri incelemiş ve dahil edilme kriterlerini karşıladıklarından emin olmak için çalışmaları değerlendirmiştir. Herhangi bir tutarsızlık yazarlar arasında tartışılarak çözülmüştür. Dahil edilen tüm makaleler için fikir birliği sağlanmıştır. Seçilen çalışmalar gözden geçirildikten sonra, araştırma alanının genişliği ve karmaşıklığı göz önüne alındığında, spor yapan bireylere odaklanan çalışmaların diğer bireylerin benlik algısına odaklanan çalışmalardan ayrı olarak incelenmesi gerektiğine karar verilmiştir. Bu sistematik inceleme yalnızca spor yapan bireylere odaklanmaktadır; özellikle spor yaptığını belirten araştırmalar dahil edilmiştir.

Tarama sonucu toplam 102 yayına ulaşılmıştır. Aramalarda başlık ve özetten konu ile ilgili 34 yayın bulunmuştur. İki çalışmaya erişim engeli bulunduğu için tam metin değerlendirmeleri sonucu 44 yayın incelemeye alınmıştır. İnceleme sonucu dahil edilme

kriterlerine uygun 44 yayın sistematik derlemeye alınmıştır (Tablo 1). İncelenen 44 çalışmada farklı kriterler tespit edilip kanıtlarıyla birlikte tablo haline getirilmiştir.

Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

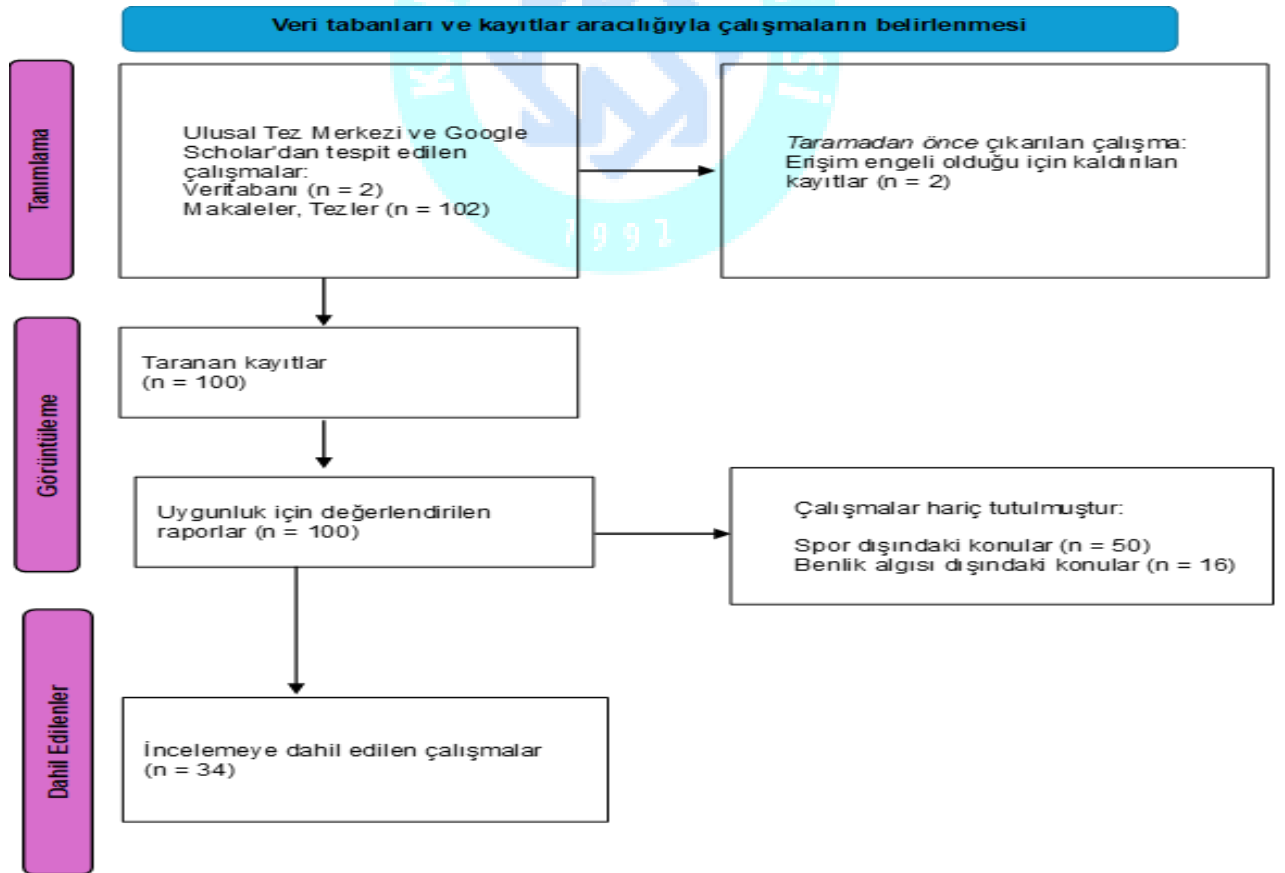
Araştırma kapsamında yapılan sistematik derlemede dahil edilme ve dışlanma kriterleri aşağıda verilmektedir.

Araştırmaların Dahil Edilme Kriterleri

- 1) Türkiye’de yapılmış olma
- 2) Türkçe veya İngilizce dillerinde yayınlanmış olma
- 3) Kantitatif ve kalitatif nitelikte çalışma olma
- 4) Spor yapan bireyleri içermesi
- 5) Benlik algısını içermesi

Araştırmaların Dışlanma Kriterleri

- 1) Sistematik derlemeler, derlemeler, araştırma çalışmaları
- 2) Erişim engelinin olması
- 3) Spor yapan bireyler dışında bireyleri içermesidir.



Şekil 1. Araştırmaların Seçim Sürecinin PRISMA Diyagramı

Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında ele alınan kriterler; araştırma künyesi, araştırma yılı, araştırma örneklemelerindeki bireylerin özellikleri, araştırmaların örneklem büyüklükleri, araştırmaların ölçüm araçları, benlik algısı düzeyine ilişkin bulgular, benlik algısı ile ilişkili diğer değişkenler, benlik algısı ile diğer değişkenin ilişki durumu ve benlik algısını etkileyen faktörlere ilişkin bulgular şeklindedir. Kriterlere ilişkin bulguların belirlenmesi, kavramsal modelin belirlenmesi ve kod bulutunun oluşturulması MAXQDA 2020 programı yardımıyla yapılmıştır.

BULGULAR

Tarama sürecinde gerçekleştirilen işlemler sonrası dâhil etme kriterlerini karşılayan 34 araştırmaya ulaşılmıştır (Tablo 1). Bu araştırmalara ilişkin bulgular sonraki başlıklarda verilmiştir. Dâhil edilen çalışmalara karar verildikten sonra bu çalışmalardan yazar isimleri, yayın tarihleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

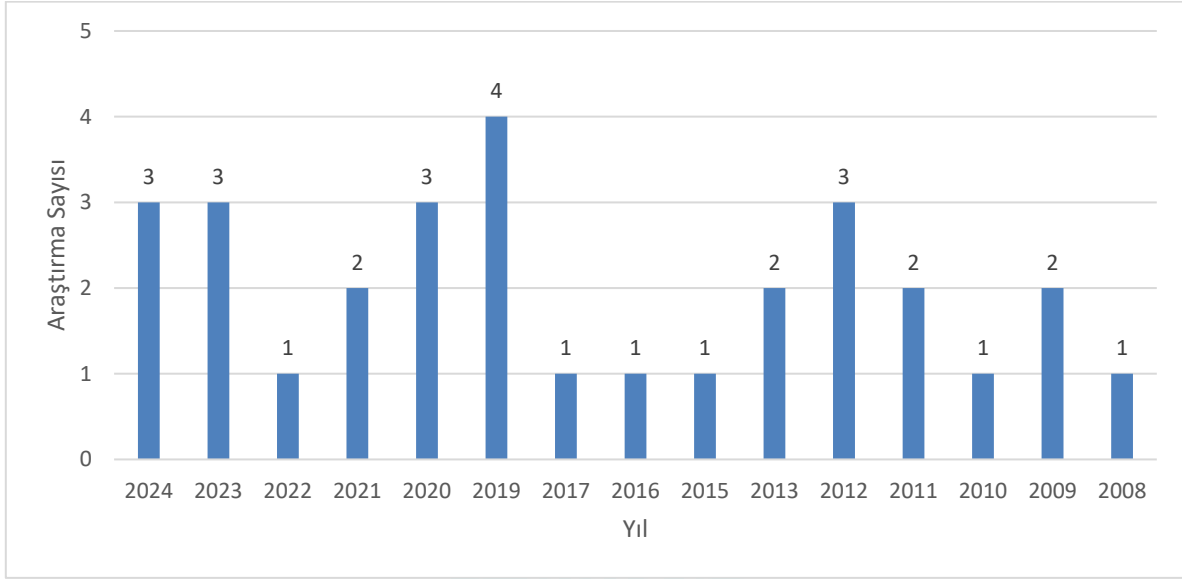
Araştırma Künyesi, Türü, Yılı ve Genel Özellikleri

Tablo 1’de araştırmaya dahil edilen 34 çalışmanın künyesi olarak yılı ve türü verilmektedir. Çalışmaların 16 tanesi yüksek lisans ve 18 tanesi araştırma makalesi çalışmasıdır. Çalışmalarının tamamı Türkçe dilindedir.

Tablo 1. Araştırmaya dahil edilen 34 araştırmaların künyesi ve türü

No	Yıl	Yazar	Araştırma Türü	No	Yıl	Yazar	Araştırma Türü
1	2024	Aslan	Yüksek Lisans	18	2016	Makar	Yüksek Lisans
2	2024	Karaca	Yüksek Lisans	19	2015	Akyol, Erim ve Yamak	Makale
3	2024	Yıldırım ve Gören	Makale	20	2013	Aldemir	Yüksek Lisans
4	2023	Bay	Yüksek Lisans	21	2013	Karademir, Türkçapar, Ulucan ve Bahadır	Makale
5	2023	Bay ve Geri	Makale	22	2012	Bilbek	Yüksek Lisans
6	2023	Kanat	Yüksek Lisans	23	2012	Şekercioğlu ve Güzeller	Makale
7	2022	Celasin ve Sevinç Akın	Makale	24	2012	Uzel	Yüksek Lisans
8	2021	Aygün	Yüksek Lisans	25	2011	Aldemir, Biçer ve Kızıldağ Kale	Makale
9	2021	Şahin ve Ersanlı	Makale	26	2011	Pense, Demir ve Lesinger	Makale
10	2020	Aydın ve Yaşartürk	Makale	27	2010	Pehlivan	Makale
11	2020	Burgaz Uskan	Yüksek Lisans	28	2009	Altıntaş, Çağlar, Aşçı, Karahan ve Uygurtaş	Makale
12	2020	Güldür	Yüksek Lisans	29	2009	Kuzucu Çetin	Yüksek Lisans
13	2019	Aydın	Yüksek Lisans	30	2008	Yaman, Teşneli, Koşu, Yalvarıcı, Tel ve Gelen	Makale
14	2019	Doğru	Yüksek Lisans	31	2007	Teşneli	Yüksek Lisans
15	2019	Efe Arpa	Yüksek Lisans	32	2006	Köksal, Koruç ve Kocaekşi	Makale
16	2019	İnan ve ark.	Makale	33	2004	Aşçı	Makale
17	2017	Çağlar, Aşçı ve Kelecek	Makale	34	2003	Koca, Aşçı ve Oyar	Makale

Çalışmada yer alan araştırmaların en eskisi 2003 yılına, en yenisi 2024 yılına aittir. İncelenen çalışmalar arasında, en fazla yayın 2019 yılında ve ardından 2012, 2020, 2023, 2024 yıllarında gerçekleştirilmiştir (Şekil 2).



Şekil 2. Araştırmaların Yayın Yılları

Araştırmalara İlişkin Bulgular

Dâhil edilen çalışmalara ilişkin araştırma örneklemlerindeki bireylerin özellikleri, araştırmaların örneklem büyüklükleri, araştırmaların ölçüm araçları, benlik algısı düzeyine ilişkin bulgular, benlik algısı ile ilişkili diğer değişkenler, benlik algısı ile diğer değişkenin ilişki durumu ve benlik algısını etkileyen faktörlere ilişkin veriler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmalara İlişkin Veriler

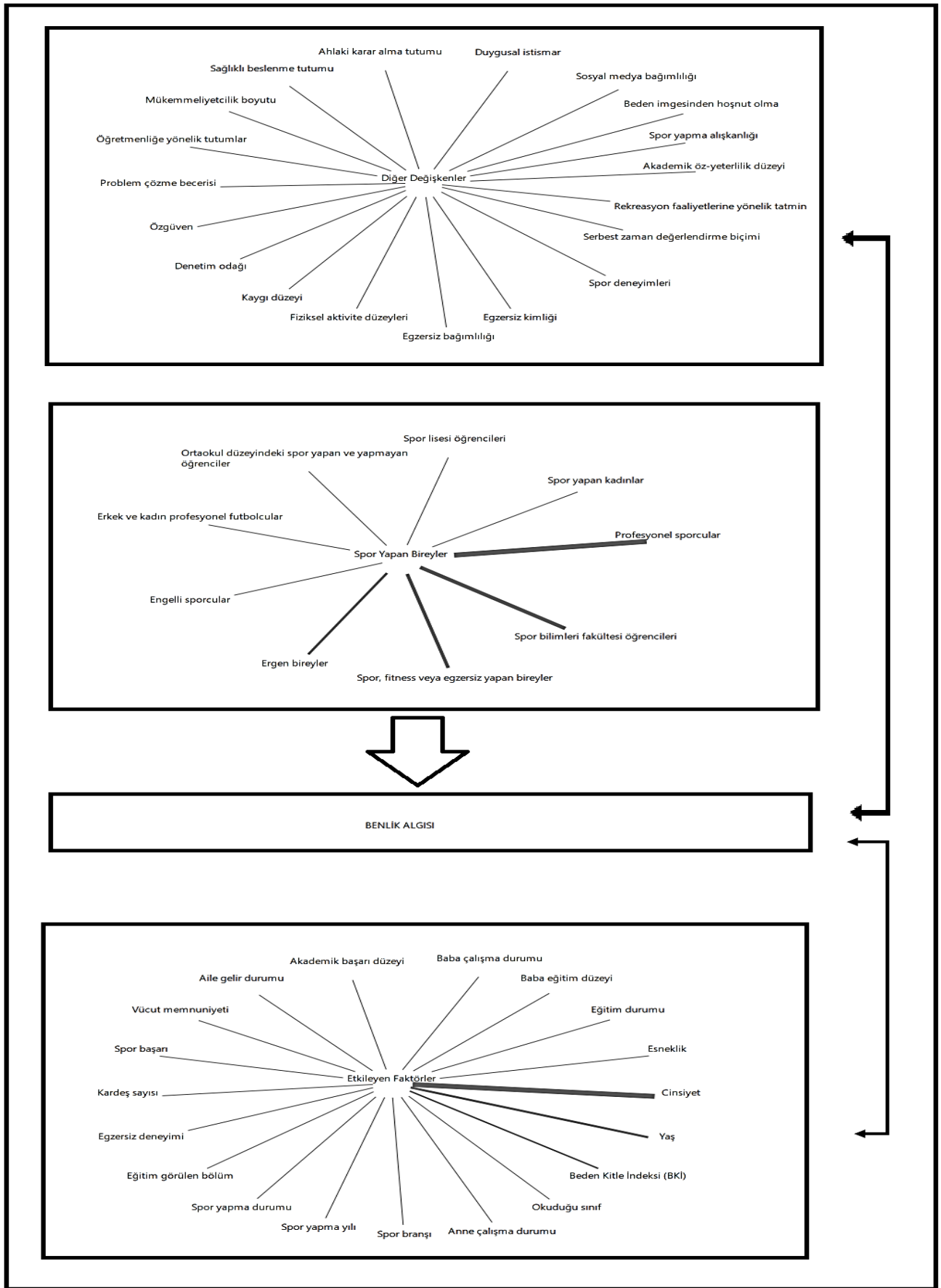
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	TOPLAM	
Araştırma Örneklemlerindeki Bireylerin Özellikleri																																				
Engelli sporcular																										1									1	
Erkek ve kadın profesyonel futbolcular															1																				1	
Ortaokul düzeyindeki spor yapan ve yapmayan öğrenciler														1																					1	
Spor lisesi öğrencileri		1																																	1	
Spor yapan kadınlar																													1						1	
Ergen bireyler							1		1														1	1				1							5	
Spor, fitness veya egzersiz yapan bireyler	1		1					1			1						1															1			6	
Spor bilimleri fakültesi öğrencileri				1	1	1										1		1	1			1					1								8	
Profesyonel sporcular										1		1	1		1					1	1				1					1	1			1	1	
Araştırmaların Örneklem Büyüklükleri																																				
30-50 arası																																	1		1	
300'den fazla	1	1		1	1		1		1		1				1	1	1	1	1	1		1	1				1	1						1	17	
101-300 arası			1			1		1		1		1	1	1		1					1			1	1	1				1					13	
51-100 arası																									1						1	1	1			3
Araştırmaların Ölçüm Araçları																																				
Doküman analizi																																	1		1	
Ölçeklerden oluşan anket	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	
Araştırma Modeli Türleri																																				
Deneyisel araştırma modeli																									1										1	
Sistematik literatür taraması																																		1		1
İlişkisel tarama modeli	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	1		1	28	
Genel tarama modeli							1	1									1						1												4	
Benlik Algısı Düzeyine İlişkin Bulgular																																				
Orta				1			1							1				1							1			1						1	7	
Düşük		1						1																		1									2	
Belirtilmemiş									1			1				1	1				1		1									1	1		8	
Yüksek	1		1		1	1				1	1		1		1				1	1		1		1		1	1		1	1	1			17		

Tablo 2. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmalara İlişkin Veriler (Devamı)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	TOPLAM	
Benlik Algısı ile İlişkili Diğer Değişkenler																																				
Egzersiz kimliği								1																												1
Egzersiz bağımlılığı			1																																	1
Fiziksel aktivite düzeyleri																		1																		1
Kaygı düzeyi											1																									1
Denetim odağı																																		1		1
Özgüven						1																														1
Problem çözme becerisi																					1															1
Öğretmenliğe yönelik tutumlar																												1								1
Mükemmeliyetçilik boyutu																									1											1
Sağlıklı beslenme tutumu			1																																	1
Ahlaki karar alma tutumu																																				1
Akademik öz-yeterlilik düzeyi								1																												1
Sosyal medya bağımlılığı																																				1
Beden imgesinden hoşnut olma																											1									1
Spor yapma alışkanlığı									1																											1
Duygusal istismar			1																																	1
Yaşam tatmini																					1															1
Serbest zaman değerlendirme biçimi							1		1																											2
Spor deneyimleri																											1							1		2
Rekreasyon faaliyetlerine yönelik tatmin											1			1		1																				3
Değişken belirtilmemiş										1						1		1		1				1					1		1		1		1	11

Tablo 2. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmalara İlişkin Veriler (Devamı)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	TOPLAM	
Benlik Algısını Etkileyen Faktörlere İlişkin Bulgular																																				
Esneklik																													1						1	
Aile gelir durumu		1																																	1	
Akademik başarı düzeyi																						1													1	
Anne çalışma durumu														1																					1	
Baba çalışma durumu														1																					1	
Baba eğitim düzeyi		1																																	1	
Eğitim durumu															1																				1	
Spor yapma sıklığı																																1			1	
Egzersiz deneyimi								1																								1			2	
Kardeş sayısı		1												1																					2	
Spor başarı									1																								1		2	
Vücut memnuniyeti																					1				1										2	
Eğitim görülen bölüm				1												1						1													3	
Spor branşı														1																	1	1			3	
Spor yapma yılı														1												1								1	3	
Okuduğu sınıf		1												1										1				1							4	
Spor yapma durumu														1								1										1			3	
Yok		1					1			1											1														4	
Beden Kitle İndeksi (BKİ)								1					1			1		1												1					5	
Yaş		1		1				1				1		1	1	1	1	1					1												8	
Cinsiyet		1	1		1			1	1		1	1	1	1		1	1	1	1				1						1					1	17	
Benlik Algısı ile diğer değişkenin İlişki Durumu																																				
İlişkili değişken yok									1							1	1	1		1				1					1	1	1	1		1	11	
İlişki var		1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1				1			1	1		1	1	1	1					1		1	21	
İlişki var\Negatif ilişki			1											1														1								3
İlişki var\Pozitif ilişki		1		1	1	1		1		1	1	1	1					1		1	1			1	1	1						1		1	18	
İlişki Yok							1															1													2	



Şekil 3. Spor yapan bireylerde benlik algısına ilişkin kavramsal model

Bu sistematik derlemede sunulan literatüre dayanarak, spor yapan bireylerde benlik algısına ilişkin kavramsal bir model geliştirilmiştir (Şekil 3). Model, spor yapan bireylerin benlik algısı ile benlik algısını etkileyen faktörler ve diğer değişkenler arasındaki ilişkiyi tasvir etmektedir. Bu kavramsal modelde kullanılan terminoloji, yukarıda yer alan dahil edilme kriteri 4 ve 5'te tanımlandığı gibidir. Çalışmalar incelendiğinde, spor yapan bireylerin benlik algısının incelendiği fakat bu incelemelerde benlik algısı ile ilişkili farklı değişkenlerin ve benlik algısını etkileyen faktörlerin de ortaya çıkarıldığı görülmüş ve bu değişkenler veya etkileyen faktörlerin daha sık olarak benlik algısı ile birlikte ele alındığı ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, spor yapan bireylerin benlik algısı ile iki farklı boyutun arasındaki farklı ilişki güçlerini temsil eden bir model geliştirilmiştir.

Nitel çalışmalarla ilgili olarak, çoğu çalışmanın nicel ve bir çalışmanın doküman analizi niteliğinde olduğu ve dolayısıyla nitel çalışma konusunda güçlü kanıtlar bulunamadığı belirtilmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada spor yapan bireylerde benlik algısına ilişkin yapılan çalışmaların incelenmiştir. Bu çalışmada yöntem olarak sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmada kullanılan araştırmaların seçim sürecinin PRISMA diyagramından yararlanılmıştır. Araştırmaların dahil edilme ve dışlanma kriterleri belirlenmiş ve sonuç olarak 34 çalışmada sistematik derleme çalışmasına dahil edilmiştir. Çalışmalarda öncelikle 7 kritere ilişkin bulguların belirlenmesi ve kavramsal modelin oluşturulması için MAXQDA 2020 programı yardımıyla geliştirilmiştir.

Çalışmalar incelendiğinde, spor yapan bireylerde 9 çeşit birey olduğu görülmüş ve bu bireylerden bazılarının daha sık olarak çalışmalarda kullanıldığı ortaya çıkmıştır. 10 çalışmada profesyonel sporcular (Aydın ve Yaşartürk, 2020; Güldür, 2020; Aydın, 2019; Efe Arpa, 2019; Aldemir, 2013; Karademir ve ark., 2013; Aldemir ve ark., 2011; Yaman ve ark., 2008; Teşneli, 2007; Koca ve ark., 2003), 8 çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencileri (Bay, 2023; Bay ve Geri, 2023; Kanat, 2023; İnan ve ark., 2019; Makar, 2016; Akyol ve ark., 2015; Bilbek, 2012; Pehlivan, 2010), 6 çalışmada spor, fitness veya egzersiz yapan bireyler (Aslan, 2024; Yıldırım ve Gören, 2024; Aygün, 2021; Burgaz Uskan, 2020; Çağlar ve ark., 2017; Köksal ve ark., 2006) ve 5 çalışmada ergen bireyler (Celasin ve Sevinç Akın, 2022; Şahin ve Ersanlı, 2021; Şekercioğlu ve Güzeller, 2012; Uzel, 2012; Altıntaş ve ark., 2009) örneklem olarak alınmıştır. Bunun yanında birer çalışmada örneklem olarak spor yapan

kadınlar (Kuzucu Çetin, 2009), engelli sporcular (Pense ve ark., 2011), erkek ve kadın profesyonel futbolcular (Efe Arpa, 2019), ortaokul düzeyindeki spor yapan ve yapmayan öğrenciler (Doğru, 2019), spor lisesi öğrencileri (Karaca, 2024) seçilmiştir. Örneklem büyüklükleri incelendiğinde, 17 çalışmada 300'den fazla (Aslan, 2024; Karaca, 2024; Bay, 2023; Bay ve Geri, 2023; Celasin ve Sevinç Akın, 2022; Şahin ve Ersanlı, 2021; Burgaz Uskan, 2020; Efe Arpa, 2019; Çağlar ve ark., 2017; Makar, 2016; Akyol ve ark., 2015; Aldemir, 2013; Bilbek, 2012; Şekercioğlu ve Güzeller, 2012; Pehlivan, 2010; Altıntaş ve ark., 2009; Koca ve ark., 2003), 13 çalışmada 101-300 arası (Yıldırım ve Gören, 2024; Kanat, 2023; Aygün, 2021; Aydın ve Yaşartürk, 2020; Güldür, 2020; Aydın, 2019; Doğru, 2019; İnan ve ark., 2019; Karademir ve ark., 2013; Uzel, 2012; Aldemir ve ark., 2011; Pense ve ark., 2011; Kuzucu Çetin, 2009), 3 çalışmada 51-100 arası (Yaman ve ark., 2008; Teşneli, 2007; Köksal ve ark., 2006) ve bir çalışmada ise 30-50 arası (Aşçı, 2004) örneklemden faydalanılmıştır. Araştırmalarda ölçme aracı olarak 33 çalışmada ölçeklerden oluşan anket kullanılırken, bir çalışmada doküman analizi (Aşçı, 2004) kullanılmaktadır. Araştırma modeli türleri incelendiğinde, 28 çalışmada ilişkisel tarama modeli (Aslan, 2024; Karaca, 2024; Yıldırım ve Gören, 2024; Bay, 2023; Bay ve Geri, 2023; Kanat, 2023; Celasin ve Sevinç Akın, 2022; Aydın ve Yaşartürk, 2020; Burgaz Uskan, 2020; Güldür, 2020; Aydın, 2019; Doğru, 2019; Efe Arpa, 2019; İnan ve ark., 2019; Makar, 2016; Akyol ve ark., 2015; Aldemir, 2013; Karademir ve ark., 2013; Bilbek, 2012; Uzel, 2012; Pense ve ark., 2011; Pehlivan, 2010; Altıntaş ve ark., 2009; Kuzucu Çetin, 2009; Yaman ve ark., 2008; Teşneli, 2007; Köksal ve ark., 2006; Koca ve ark., 2003), 4 çalışmada genel tarama modeli (Aygün, 2021; Şahin ve Ersanlı, 2021; Çağlar ve ark., 2012) ve birer çalışmada deneysel araştırma modeli (Aldemir ve ark., 2011) ve sistematik literatür taraması (Aşçı, 2004) kullanıldığı görülmüştür.

Araştırmalardaki spor yapan bireylerin benlik algısı düzeylerinin belirlenmesi önem arz etmektedir. Çalışmalar incelendiğinde 17 çalışmada benlik algısı düzeyi yüksek (Aslan, 2024; Yıldırım ve Gören, 2024; Bay ve Geri, 2023; Kanat, 2023; Aydın ve Yaşartürk, 2020; Burgaz Uskan, 2020; Aydın, 2019; Efe Arpa, 2019; Akyol ve ark., 2015; Aldemir, 2013; Bilbek, 2012; Uzel, 2012; Pense ve ark., 2011; Pehlivan, 2010; Kuzucu Çetin, 2009; Yaman ve ark., 2008; Teşneli, 2007), 8 çalışmada benlik algısı düzeyi belirtilmemiş (Şahin ve Ersanlı, 2021; Güldür, 2020; İnan ve ark., 2019; Çağlar ve ark., 2017; Karademir ve ark., 2013; Şekercioğlu ve Güzeller, 2012; Köksal ve ark., 2006; Aşçı, 2004), 7 çalışmada benlik algısı düzeyi orta (Bay, 2023; Celasin ve Sevinç Akın, 2022; Doğru, 2019; Makar, 2016; Aldemir ve ark., 2011; Altıntaş ve ark., 2009; Koca ve ark., 2003) ve 2 çalışmada benlik algısı düzeyi düşüktür

(Karaca, 2024; Aygün, 2021). Görüldüğü üzere, çalışmaların yarısından fazlasındaki spor yapan bireylerin benlik algıları yüksek düzeydedir. Benlik algısı düzeyi belirtilmeyen çalışmalarda ise diğer değişkenlerle ilişkisi veya etkileyen faktörlere göre farklılaşması incelenmiş, fakat örneklemdaki bireylerin benlik algısı düzeyi verilmemiştir.

İncelenen 11 çalışmada spor yapan bireylerin benlik algısı düzeyi ve etkili olan faktörlere göre durumu incelenmiştir (Şahin ve Ersanlı, 2021; Efe Arpa, 2019; İnan ve ark., 2019; Çağlar ve ark., 2017; Akyol ve ark., 2015; Şekercioğlu ve Güzeller, 2012; Altıntaş ve ark., 2009; Kuzucu Çetin, 2009; Yaman ve ark., 2008; Teşneli, 2007; Aşçı, 2004). Fakat 23 çalışmada benlik algısının farklı bir değişken ile ilişkisi irdelenmiştir. 3 çalışmada rekreasyon faaliyetlerine yönelik tatmin (Aydın ve Yaşartürk, 2020; Güldür, 2020; Aydın, 2019), 2 çalışmada serbest zaman değerlendirme biçimi (Bay ve Geri, 2023; Kanat, 2023) ve yine 2 çalışmada spor deneyimleri değişkenleri (Pense ve ark., 2011; Köksal ve ark., 2006) ile ilişkisi incelenmiştir. Birer çalışmada ise denetim odağı (Koca ve ark., 2003), özgüven (Kanat, 2023), problem çözme becerisi (Aldemir, 2013), öğretmenliğe yönelik tutumlar (Pehlivan, 2010), mükemmeliyetçilik boyutu (Uzel, 2012), sağlıklı beslenme tutumu (Aslan, 2024), ahlaki karar alma tutumu (Doğru, 2019), akademik öz-yeterlilik düzeyi (Kanat, 2023), sosyal medya bağımlılığı (Bay, 2023), beden imgesinden hoşnut olma (Aldemir ve ark., 2011), spor yapma alışkanlığı (Celasin ve Sevinç Akın, 2022), duygusal istismar (Karaca, 2024), yaşam tatmini (Karademir ve ark., 2013), egzersiz kimliği (Aygün, 2021), egzersiz bağımlılığı (Yıldırım ve Gören, 2024), fiziksel aktivite düzeyleri (Makar, 2016), kaygı düzeyi (Burgaz Uskan, 2020) gibi değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Benlik algısı ile diğer değişkenin ilişki durumu ele alındığında yine aynı 11 çalışmada ilişkili değişken olmadığı görülmüştür. İlişki ele alınan 21 çalışmada benlik algısı ile diğer değişkenin istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sadece 2 çalışmada benlik algısı ile diğer değişkenin istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Celasin ve Sevinç Akın, 2022; Bilbek, 2012). Anlamlı ilişki olan 21 çalışmanın 18 tanesinde pozitif bir ilişkinin olduğu (Aslan, 2024; Yıldırım ve Gören, 2024; Bay, 2023; Bay ve Geri, 2023; Kanat, 2023; Aygün, 2021; Aydın ve Yaşartürk, 2020; Burgaz Uskan, 2020; Güldür, 2020; Aydın, 2019; Makar, 2016; Aldemir, 2013; Karademir ve ark., 2013; Uzel, 2012; Aldemir ve ark., 2011; Pense ve ark., 2011; Köksal ve ark., 2006; Koca ve ark., 2003) ve 3 tanesinde ise negatif bir ilişkinin (Karaca, 2024; Doğru, 2019; Pehlivan, 2010) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan da anlaşıldığı üzere, benlik algısının çoğunlukla pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içinde olduğu söylenebilir.

Benlik algısının etkileyen faktörler ele alındığında, çalışmaların yarısında (n=17) cinsiyet (Karaca, 2024; Yıldırım ve Gören, 2024; Bay ve Geri, 2023; Celasin ve Sevinç Akın, 2022; Aygün, 2021; Aydın ve Yaşartürk, 2020; Burgaz Uskan, 2020; Güldür, 2020; Aydın, 2019; Doğru, 2019; İnan ve ark., 2019; Çağlar ve ark., 2017; Makar, 2016; Akyol ve ark., 2015; Şekercioğlu ve Güzeller, 2012; Altıntaş ve ark., 2009; Koca ve ark., 2003), 8 çalışmada yaş (Karaca, 2024; Bay, 2023; Celasin ve Sevinç Akın, 2022; Burgaz Uskan, 2020; Doğru, 2019; Efe Arpa, 2019; İnan ve ark., 2019; Şekercioğlu ve Güzeller, 2012), 5 çalışmada beden kitle indeksi (BKİ) (Aygün, 2021; Güldür, 2020; Efe Arpa, 2019; Çağlar ve ark., 2017; Kuzucu Çetin, 2009) ele alınmıştır. 4 çalışmada okuduğu sınıf (Karaca, 2024; Doğru, 2019; Uzel, 2012; Pehlivan, 2010) ele alınmıştır. Üçer çalışmada spor branşı (Doğru, 2019; Yaman ve ark., 2008; Teşneli, 2007), spor yapma yılı (Doğru, 2019; Pense ve ark., 2011; Koca ve ark., 2003), eğitim görülen bölüm (Bay, 2023; İnan ve ark., 2019; Bilbek, 2012), spor yapma durumu ele alınmıştır. İkişer çalışmada kardeş sayısı (Karaca, 2024; Doğru, 2019), spor başarı (Aydın ve Yaşartürk, 2020; Koca ve ark., 2003), vücut memnuniyeti (Karademir ve ark., 2013; Aldemir ve ark., 2011) ve egzersiz deneyimi (Aygün, 2021; Köksal ve ark., 2006) ele alınmıştır. Birer çalışmada ise baba eğitim düzeyi (Karaca, 2024), eğitim durumu (Efe Arpa, 2019), spor yapma sıklığı (Köksal ve ark., 2006), esneklik (Kuzucu Çetin, 2009), aile gelir durumu (Karaca, 2024), akademik başarı düzeyi (Bilbek, 2012), anne çalışma durumu (Doğru, 2019), baba çalışma durumu (Doğru, 2019) faktörleri ele alınmıştır. Bir çalışmada birden fazla faktör incelendiği için toplam etkileyen faktör sayısı çalışma sayısından (n=34) fazladır.



Şekil 4. Sistematik derlemenin sonuçlarına ilişkin kod bulutu

İncelenen araştırmalara göre ülkemizde yapılan benlik algısı ile ilgili çalışmaların çoğunluğunun ölçeklerden oluşan anket veri toplama aracını kullandığı, ilişkisel tarama modelinden faydalanıldığı, örneklem büyüklüğünün 101-300 veya 300'den fazla olduğu, spor yapan bireyler olarak en fazla profesyonel sporcuların ele alındığı, benlik algısı düzeyinin yüksek olduğu, benlik algısı ile ilişkili diğer değişkenin belirtilmediği (en fazla 3 çalışmada rekreasyon faaliyetlerine yönelik tatmin değişkeni), diğer değişken ile benlik algısı arasında ilişki olduğu, bu ilişkinin yüksek ve pozitif yönde olduğu, benlik algısını etkileyen faktör olarak cinsiyet faktörünün incelendiği görülmüştür.

Bu sistematik derlemenin bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, bu çalışmaya örnekleme spor yapan bireylerden oluşan çalışmalar dâhil edilmiştir. Bu sebeple, spor yapan bireyler dışında benlik algısının farklı örneklem gruplarındaki etkilerinin veya benlik algısının ilişkili faktörlerin incelenmesi alana katkı sunacaktır. Bir diğer sınırlılık ise yalnızca Türkiye'de hazırlanan araştırmaların derlemeye dâhil edilmesidir.

ÖNERİLER

Gelecekteki araştırmacılar, uygulayıcılar (antrenörler, spor eğitimcileri) ve politika yapıcılar için geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Araştırmacılar İçin Yöntemsel  neriler

İncelenen çalışmaların büyük çoğunluğunun ilişkisel tarama modeli ile ve anket yoluyla veri topladığı görülmüştür. Bu nedenle, alana niteliksel katkı sunacak araştırma desenler incelenebilir.

Sporcuların benlik algılarını şekillendiren deneyimler, anlamlar ve sosyal süreçlere dair derinlemesine bilgi edinmek için olgu bilim, gömülü teori ve örnek olay incelemeleri gibi nitel desenler kullanılabilir.

Spor ve egzersiz müdahalelerinin benlik algısı üzerindeki nedensel etkilerini test etmek amacıyla deneysel araştırmalar yapılabilir.

Benlik algısının spor kariyeri boyunca ( rn., amat rden profesyonelli e geçiş, emeklilik) nasıl de işti ini izlemek için uzun süreli çalışmalar tasarlanabilir.

Çalışmalarda  rneklem olarak ağırlıklı olarak profesyonel sporcular ve spor bilimleri   rencilerinin tercih edildiği tespit edilmiştir. Literatürdeki bu dengesizliği gidermek için; engelli sporcular, yaşlı bireyler, spora yeni başlayanlar, rekreatif amaçlı spor yapan yetişkinler, elit sporcuların emeklilik sonrası dönemleri ile ilgili daha fazla çalışma yapılabilir.

Ek olarak farklı kültürlerden ve sosyo-ekonomik arka planlardan gelen sporcuların karşılaştırmalı olarak incelenebilir.

Veri toplama aracı olarak neredeyse tamamen ölçeklere bağımlı olan mevcut durum göz önüne alındığında, gözlem, mülakat, odak grup görüşmeleri ve günlük tutma gibi yöntemler kullanılabilir.

Uygulayıcılar ve Politika Yapıcılar İçin Öneriler

Spor yapan bireylerde benlik algısının genel olarak yüksek olması ve olumlu psikolojik çıktılarla güçlü pozitif ilişkisi, antrenörlerin sadece fiziksel değil psikolojik gelişimi de hedefleyen bir yaklaşım benimsemesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Antrenörlük eğitim müfredatlarına, benlik saygısını geliştirici iletişim teknikleri, olumlu beden imajı oluşturma ve yapıcı geri bildirim verme gibi konular dahil edilebilir.

Sporun benlik algısı üzerindeki olumlu etkisi düşünüldüğünde, özellikle benlik algısının daha kırılgan olduğu ergenlik dönemindeki bireyler ve kadınlar başta olmak üzere, toplumun tüm kesimlerinde spor yapma alışkanlığının yaygınlaştırılmasına yönelik politikalar desteklenebilir.

Spor kulüplerinde ve okul sporları programlarında, sporcuların psikolojik iyi oluşlarını (benlik algısı dahil) izlemek ve desteklemek amacıyla spor psikologlarının istihdam edilmesi hem performans hem de bireysel gelişim açısından kritik bir yatırım olacaktır.

Bu öneriler ışığında, spor ve benlik algısı ilişkisinin daha kapsamlı ve derinlemesine anlaşılmasının hem teorik literatüre hem de uygulama alanına önemli katkılar sağlayacağı değerlendirilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akyol, P., Erim, V., & Yamak, B. (2015). Beden Eğitimi Öğrencileri, Öğretmenleri Ve Dansçıların Fiziksel Benlik Algılarının Karşılaştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(2), 109-120.
- Aldemir, G. Y., Biçer, T. ve Kızıldağ-Kale, E. (2011). “Elit futbolcularda imgeleme çalışmalarının benlik algısı üzerine etkisi.” CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 1-15.
- Aldemir, G.Y. (2013). Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı Ve Problem Çözme Becerisine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.

- Altıntaş, A., Çağlar, E., Aşçı, F. H., Karahan, B. G., & Uygurtaş, M. (2009). " Çocuklar Ve Gençler İçin Fiziksel Benlik Algısı Envanteri”nin Yapı ve Ölçüt Bağlantılı Geçerliğinin Test Edilmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2), 3-12.
- Aşçı, H. F. (2004). Benlik Algısı ve Egzersiz. Spor Bilimleri Dergisi, 15(4), 233-266.
- Aslan, A. (2024). Sporcuların Sağlıklı Beslenme Tutumları ile Benlik Algısı Durumlarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Adıyaman Üniversitesi.
- Aydın, B. Şirin, A., Yayıcı, M. (2002). Gelişim Psikolojisi, SFN TV. Tanıtım Tasarım Yayıncılık Ltd. Şti., İstanbul.
- Aydın, O. (2019). Üniversitede Öğrenim Gören Elit Düzey Bocce Sporcularının Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Tatmin ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi.
- Aydın, O., & Yaşartürk, F. (2020). Üniversitede Öğrenim Gören Elit Düzey Bocce Sporcularının Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Tatmin ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(1), 449-461.
- Aydoğan Y, Özyürek A, Akduman GG. (2015). Okul öncesi dönem çocuklarının spora ilişkin görüşlerinin incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport, 4 (1): 103-115.
- Aygün, A. (2021). Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği ile Egzersizde Benlik Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Bay, Ü. S., & Geri, S. (2023). Kilis 7 Aralık Üniversitesi Öğrencilerinde Fiziksel Benlik Algısının Serbest Zaman Değerlendirme Davranışları Bakımından İncelenmesi. Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 66-82.
- Bay, Ü.S. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığı Ve Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yalova Üniversitesi.
- Biddle SJH, Fox KR, Boucher SH. (2001). Physical Activity and Psychological. Well-Being. USA: Routledge. Taylor & Francis Group.
- Bilbek, M. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Benlik Algısı Açısından Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi.

- Burgaz Uskan, S. (2020). Halk Oyunları Sporcularının Fiziksel Benlik Algısı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi.
- Çağlar, E., Aşçı, F. H., & Kelecek, S., (2017). Elit Sporcu Benlik Algısı Envanteri Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, vol.15, 165-172.
- Celasin, N. Ş. ve Sevinç Akın, H. Y. (2022).” Adölesanların spor yapma alışkanlığının benlik algısı, benlik saygısı ve yaşam kalitesine etkisi.” Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi, 6(2), 159-168.
- Coakley J. (2011). Youth sports: What countsas "positive development?". Journal of Sportand Social Issues, 35: 306.
- Doğru, M. (2019). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Algısının Ahlaki Karar Alma Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Efe Arpa, G. (2019). Farklı Liglerdeki Kadın ve Erkek Futbolcuların Fiziksel Benlik Algi Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Filiz K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. Gazi Üniversitesi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(2): 203-211.
- Folkins, C. H., & Sime, W. E. (1981). Physical fitness and mental health. American Psychologist, 36, 373–389.
- Gencer, E. (2008). Yıldızlar Kategorisi Erkek Güreşçilerde Denetim Odağı, Benlik Saygısı ve Başarı İlişkisi: Ege Bölgesi Yıldızlar Ligi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi.
- Güldür, B.B. (2020). Hentbol Sporcularının Serbest Zaman İlgilenim ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi.
- Hughes, J. R. (1984). Psychological effects of habitual aerobic exercise: A critical review. Preventative Medicine, 13, 66–78.
- İlhan L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 16(1):315-324.

- İnan, H., Karakaplan Özer, E., Murathan, G. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Sosyal Benlik Algısının İncelenmesi (Adıyaman İli Örneği). *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, 26, 1973-1977.
- Kanat, S. (2023). Boş Zaman Sportif Aktivite Katılımının Üniversite Öğrencilerinde Öz-Güven, Akademik Benlik Algısı ve Akademik Öz Yeterlik Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi.
- Karaca F. (2011). Futbolcuların Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi. Antalya.
- Karaca, T. (2024). Spor Lisesi Öğrencilerinde Duygusal İstismar Ve Benlik Algısı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma, Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Ulucan, H., & Bahadır, Z. (2013). Haltercilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 285-294.
- Koca, C., Aşçı, F. H., & Oyar, Z. B. (2003). Comparment Of Control Focus And Physical Self-Perception With Gender, Type Of Sport And Sport Experience Of Elite Athletes. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 8(4), 3-10.
- Köksal, F., Koruç, Z., & Kocaekşi, S. (2006). Step-Aerobik Dansına Katılımın Kadınlarda Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 41(2), 045-051.
- Kuzgun, Y. (1996). Akademik benlik kavramı ölçeği. Ankara: MEB Yayınları.
- Kuzucu Çetin, B. (2009). Feminen Ve Maskülen Spor Yapan Kadınlarda Fiziksel Benlik Algısı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi.
- Makar, E. (2016). Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi.
- Marsh H. W., Hey, J., Johnson, S. ve Perry, C. (1997). Elite athlete self-description questionnaire: Hierarchical confirmatory factor analysis of responses by two distinct groups of athletes. *Int J Sport Psychol*, 28, 237-258.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2013). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi: “Sosyal Gelişim”. 4-23, Ankara.
- Pehlivan, Z. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının fiziksel benlik algıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının analizi. *Eğitim ve Bilim*, 35(156).

- Pense, M., Demir, H., & Lesinger, F. Y. (2011). Engelli sporcularda benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. İçindekiler/Contents.
- Şahin, E., & Ersanlı, K., (2021). Ergenler için benlik algısı ölçeğinin geliştirilmesi. OPUS International Journal of Society Researches, 18(43), 6241-6279.
- Salmivalli, C., Kaukiainen, L., Lagerspetz, KMJ. (1999). "Self-Evaluated Self-Esteem, Peer-Educated Self-Esteem and Defensive Egoism as Predicor of Adolescents Participation in Bullying Situation". PSPB, 25, 1268-1278.
- Şekercioğlu, G., & Güzeller, C. O. (2012). Ergenler için benlik algısı profilinin faktör yapısının yeniden değerlendirilmesi. Bilig Dergisi, 60, 215-236.
- Spencer, MB., Adams, CM. (1990). "Identity Process Among Racial and Ethnic Minority Children in America", Child Development, 61, 290- 310.
- Teşneli, Ö. (2007). Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Toçoğlu M. (2007). Bazı Meslek Gruplarında Fiziksel Benlik Algısının İncelenmesi. Sakarya.
- Uzel, B. (2012). 10-14 yaş arasında olan yelken yapan ve yelken yapmayan çocukların benlik algısı ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Waterman, AS., Archer, SL. (1990). "A Life-Span Perspective on Identity Formation: Developments in Form, Function, and Process". In P. Baltes, D. Featherman, & R. Lerner (Eds.), Life-span development and behavior (Vol.10,). Hillsdale NJ: Erlbaum.
- Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Koşu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M. & Gelen, E. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(2), 1-17.
- Yavuzer, H. (2001). Ana-baba ve çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, A., & Gören, S. (2024). Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 9(2), 142-157.