

SPORUN KİŞİSEL GELİŞİM DÜZEYİNE ETKİSİ

IMPACT OF SPORT ON THE LEVEL OF PERSONAL DEVELOPMENT

Yunus Emre BÜYÜKBASMACI

Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Entitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya/Türkiye
ORCID No: 0000-0003-1090-3273

Doç. Dr. Murat ERDOĞDU

Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya/Türkiye
ORCID No: 0000-0002-5324-2236

Cite As Büyükbasmacı, Y.E. & Erdoğan, M. (2021). "Sporun Kişisel Gelişim Düzeyine Etkisi", International Academic Social Resources Journal, (e-ISSN: 2636-7637), Vol:6, Issue:25, pp:851-860

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, spor yapma durumunun bireylerdeki kişisel gelişim seviyesine olan etkisini incelemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Robitschek ve diğerleri, (2012)' nin geliştirdiği, Yalçın ve Malkoç (2013) tarafından da Türkçe' ye uyarlanan "kişisel gelişim yönelimi ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek toplam 16 sorudan oluşmaktadır. Çalışmanın örneklem seçiminde, gelişigüzel (rastgele) örneklem seçim yöntemi kullanılmıştır. Anket sosyal medya ve whatsapp iletişim ağı gruplarında paylaşılmıştır. Araştırma örnekleminin büyük çoğunluğunu Milli Eğitim Bakanlığı'nda görev yapmakta olan öğretmenlerden oluşmaktadır. Ankete toplam 166 kişi katılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlemesinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Değişkenlerin analizinde "normallik testi" gerçekleştirildikten sonra elde edilen sonuçlara göre; mann whitney u testi ve kruskal wallis uygulanmıştır. Çalışma öncesi beş farklı H0 ve H1 hipotezi kurulmuş ve test edilmiştir. Çalışmada yapılan analizler sonucunda, toplam beş değişkenden birinde anlamlı dördünde ise anlamsız farklılık tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: lisanslı sporcu, fiziksel aktivite, kişisel gelişim

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of sports on personal development level of individuals. As a data collection tool in the study, was used "personal development orientation scale" developed by Robitschek and others (2012) and adapted to Turkish by Yalçın and Malkoç (2013). The scale consists of 16 questions. In the sample selection of the study, haphazard (random) sample selection method was used. The survey was shared on social media and whatsapp communications network groups. The majority of the research sample is composed of teachers who work at the Ministry of National Education. A total of 166 people participated in the survey. The SPSS 21 package program was used to analyze the data obtained. In analysis of variables were used mann whitney u test and kruskal wallis test according to the results obtained after the normality test. As a result of the analyzes made in the study, a meaningful difference was found in one of the five variables in total, and a meaningless difference was found in four.

Key words: licensed athlete, physical activity, personal development

1. GİRİŞ

Konuya en temelden giriş yapmak gerekirse, gelişim kavramı; insanın doğumundan ölümüne kadar olan süreçte geçirdiği aşamalar olarak ifade edilir. Kişisel gelişim ise; kişinin herhangi bir alanda sahip olduğu potansiyeli bilmesi, bu potansiyeli biraz daha öteye taşıması olarak ifade edilebilir. Kişinin kendisini tanıması, hangi alanlarda ne düzeyde bulunduğunu belirlemesi, eksik olduğunu düşündüğü ve hedeflediği alanlarda kendini geliştirmeye emek vermesi, kişisel gelişim sürecini anlatan ifadelerdir. Dolayısıyla kişisel gelişim kavramı; bireyin, zihinsel, sosyal, bedensel ve duygusal kapasitesi; bu kapasite ile sahip olunan bilgi düzeyi, becerileri, mevcut kapasitenin daha iyi kullanılması, gibi tamamen bireysel özellikler ile yakından ilgilidir (Çakmak, 2016). Bireyler iş hayatında, aile ve sosyal çevre yaşamında kendini geliştirmesi önemli bir davranıştır. Bu davranış iş hayatı açısından inovasyon ve başarı, aile hayatı açısından özgüven ve empati, sosyal çevre açısından merhamet ve iletişim başarısı gibi birçok konuda kişisel gelişimini gerçekleştiren bireylere avantaj sağlayacaktır. Kendisini geliştiren bireyler hayata yeni pencerelerden, yeni düşüncelerle bakma konusunda avantajlıdır. Bu avantaj bireylerin buldukları topluma, ülkesine ve hatta insanlığa katkı sağlamasına yardımcı olacaktır. Çünkü bireyler geliştikçe çevresine olumlu katkılar sunacaktır. Kişisel gelişim bu kadar önemliyken, sporun kişisel gelişime olumlu etkisi var mıdır? Spor yapan bireylerin kişisel gelişim skorları fazla mıdır? Spor yapma durumu kişisel gelişim düzeyini yükseltir mi? gibi sorulara cevap bulmak için bu makale hazırlanmıştır. Araştırma için beş farklı hipotez geliştirilmiş ve yanıt aranmıştır.

2. KİŞİSEL GELİŞİM

2.1. Kişisel Gelişim Kavramı

Kişisel gelişim, günümüzde oldukça yaygın bir kavramdır. Birçok insan iş arkadaşlarından, ast ve üstlerinden, aile fertlerinden ve hatta sosyal çevresinden kişisel gelişim olgusunu geliştirmesini beklemektedir. Kişisel gelişim seviyesi yüksek olan bireylerin hayata karşı mücadelesi daha kolay olmaktadır. Bir toplumda kişisel gelişim seviyesi yükseldikçe insanlar arası yardımlaşmanın ve farklı

alanlarda uzmanlaşmanın önü açılacaktır. Tat'ın 2007'de ele aldığı tez çalışmasında "önce sen değişmelisin, sen değişirsen dünya değişecektir" söylemi, kişisel gelişimin toplumdaki etkisini vurgulamaktadır. (Tat, 2007: 140). Kişisel gelişim kavramı hayatımızda bu derece önemliyken literatürde yer alan birkaç tanımdan bahsederek konuya giriş yapılması gerekirse şu tanımlamalara yer verilebilir; "Kişisel gelişimin sözlük tanımı başkalarının yardımı olmadan kendine yardım ve kendini iyileştirme eylemidir" (Gümüş, 2019). Gümüşün ifadesi; kişisel gelişim seviyesi yüksek olan bireylerin başkalarından yardım beklemeyeceği kendi kendine yetmek amacıyla kişisel gelişimini gerçekleştireceği gibi özetlenebilir. Balaban ve Çakmak ise kişisel gelişimi; "bir insanın kendisini yeterli görmediği alanda, yeterli olabilmek adına bir değişim süreci başlatması olarak da ifade etmektedir. Kişisel gelişim süreci ise kişilerin bireysel hedeflerini gerçekleştirmek için kendini daha yeterli hâle getirmesi olarak ifade edilmiştir" (Balaban ve Çakmak, 2016: 1). Kişisel gelişim bireylerin eksiklerini tespit etmesi ve bu eksiklikleri bilgiye dönüştürmesi olarak da ifade edilebilir. Bunun için "Kişisel gelişimin ilk adımında kişinin kendisini tanıması gerekmektedir." (Özdemir, 2004: 6) Kişi ilk adımda kendini tanıması, eksikliklerine karşı farkındalık kazanması, bu eksiklikleri giderme arzusu duyarak kişisel gelişime gitmesidir. Kişisel gelişimin önemli yönlerinden birisi de, insanların farkında olduğu eksiklikler hakkında kendisine koyduğu hedefleri gerçekleştirmesi ve yeni hedeflere ulaşma dürtüsüdür. Bunun için insanın kendini gerçekleştirebilme potansiyelinin farkına varması, bu potansiyeli gerçekleştirme gücünü kendinde bulması kişisel gelişimin en önemli konularındandır. Kişisel gelişim sürecine giren insanlar aslında tüm evrenin bir değişim içerisinde olduğunu fark etmekte, bu farkındalık insanda kendisinin de değişime ayak uydurması gerektiği inancını uyandırmaktadır (Özkan, 2003: 46-47). İnsanlar değişen imkan ve şartlara uyum sağlaması hayat standartlarını gözetmesi gerekmektedir. Bunu başarmanın yolu kişisel gelişimden geçmektedir. Konuyu psikoloji yönüyle değerlendiren Şirin'e göre; insanın sahip olduğu kişisel potansiyeli bilmesi, içinde barındırdığı gücün farkına varması ve bu potansiyeli nerede ve nasıl kullanacağı yetisine ulaşmasıdır (Şirin, 2005). Kişisel gelişim; insanların yapabilecekleri hakkında gücünü bilmesi, potansiyelini kavrayabilmesi bu güç ve potansiyeli kullanabilmesi için başlatılan süreçtir. Genel anlamda kişisel gelişim kişinin kendisine başarı klavuzu oluşturarak kendisinin de başarabileceğini vurgulamaktadır. Kişisel gelişim kavramı hakkında Türkiye'de uzman isimlerden Doğan Cüceloğlu ise kişisel gelişim sürecini; bu süreç, bir kabuk değiştirme serüvenidir, yenilenme, aslında içinde var olan yeniliği gün yüzüne çıkarma eylemi olarak tanımlamıştır (Cüceloğlu, 1996). Alanda dünyaca ünlü isimlerden Tony Buzan'a göre ise kişisel gelişim, insanın zihnini ve kendi gücünü fark etme çabasıdır. Zaten zihnini fark edebilen insan için değişime ayak uydurmak ve daima gelişmek de en tabii sonuç olacaktır (Buzan, 2019: 19) şeklinde tanımlanmıştır. Literatür çalışmalarında görüldüğü üzere kişisel gelişim kavramıyla ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Bu tanımlamaların ortak özelliği ise insanın kendi gelişimi için bir çaba sarf etme serüveni olarak ifade edilebilir. Bir başka deyişle kişisel gelişim; değişim için harcanan çabaların bütünüdür. İnsanların mevcut bulunduğu durumdan bir adım daha ileri gidebilmek için zihninde daima bulunan hayalleri gerçeğe dönüştürme yolculuğudur (Şengül, 2019).

2.2. Kişisel Gelişimin Doğuşu

Günümüzde birçok alanda yaygın olarak kullanılan kişisel gelişim olgusu, insanlığın var olduğu günden itibaren varlığından söz edilebilir. Tarihsel süreç incelendiğinde Sokrat, 'kendinle ilgilenmenin doğal bir sonucu olan "kendini bilmek" kavramını ortaya atmıştır. Bu gelişmeleri Spinoza'nın literatüre kazandırdığı 'Conatus' kavramı izlemiştir. Sözlük anlamı ile conatus; insanın tüm gücünü kullanarak gösterdiği gayret anlamına gelmektedir ki bunun da günümüzde kişisel gelişim için kullanılan tabirlerden biri olduğu söylenebilir (Tokur, 2006: 7 Akt. Şengül, 2019). Bu bilgilerden yola çıkarak kişisel gelişim olgusunun çok eski tarihlere dayandığı söylenebilir. Gelişen ve değişen insani ihtiyaçlarla birlikte kişisel gelişimin çehresi de değişmiş günümüz son halini almıştır.

Literatür incelemesinde kişisel gelişimin ekonomik buhranlardan kaynaklanarak çıktığı ifade edilmektedir. Daha net bir ifade ile tanımlamak gerekirse; kişisel gelişim kavramının doğuşunu 1929 Dünya Ekonomik Bunalımı (Büyük Bunalım)'na dayandırmak mümkündür (Sevim, 2013: 18). İnsanlar içinde bulunduğu her tür kriz halinden, mevcut durumun bir adım ilerisini başararak yendiği ifade edilebilir. Dolayısıyla 1929 Dünya Ekonomik Bunalımı özellikle Amerika Birleşik Devletleri olmak kaydıyla, tüm dünyada bir bunalım olmuş ve çıkış yolları aranmıştır. Bu dönemde ast, üst ve orta sınıf insanlar bilmedikleri yönleri keşfetme, yetkinliklerini geliştirme gibi düşüncelerle para kazanmanın yeni yollarını aramışlardır. İnsanlar yeteneklerini, kendini geliştirmek için çalışmalar yapmışlardır. Bu dönemde yetenek yarışmaları düzenlenmiş insanlar bu yarışmalara katılma arzusu içerisinde olmuşlardır. Alışılmışın dışına çıkılmadan bunalımın atlatılamayacağı yenilenme hareketinin gerekliliğinin önemi anlaşılmıştır. Kişisel gelişim tanımlamalarında mevcut durumu daha iyiye götürme olarak fazlaca bahsedilmektedir. Bu durum kişisel gelişimin doğuşu ve yayılmasına neden olmuştur. İlk başlarda ciltsiz ve ucuz kişisel gelişim kitapları

raflardaki yerini almaya başlamıştır. Bu kitapların yayılması 1939 yılında Pocket Books'un 'kâğıt kapaklı kitap devrimi' çalışmasına dayanmaktadır. Kişisel gelişim olgusunun gelişmesinde, kitapların, marketlerden eczanelere kadar pek çok yerde yaygın bir şekilde satılması önemli rol oynamıştır (Illouz, 2011: 69).

Kişisel gelişimin Türkiye'deki doğuşu ise, Türkiye'de kişisel gelişimin en önemli yapı taşlarından Nüvit Osmay'ın ilk eserini yayımlandığı 1968 yılı olarak kabul edilebilir. Nüvit Osmay ile Reha Oğuz Türkkan'ın, Türkiye'de kişisel gelişim alanının 1. kuşak yazarları ve kurucuları olarak anıldıkları söylenebilir (Şengül, 2019). Kişisel gelişimde 1980 askeri darbe sonrası yeni bir kuşak olarak 2. kuşak ismiyle değerlendirilebilir. "1980 sonrasında kişisel gelişim olgusunu kitaplarında ilk kullanan isim Doğan Cüceloğlu'dur. Cüceloğlu ile birlikte Üstün Dökmen ikinci kuşak kişisel gelişim oluşumunun en çok tanınan ismidir (Özdemir, 2010: 67). Kısacası Türkiye'de kişisel gelişim kavramının ortaya çıkışı Nüvit Osmay'ın çalışmalarına kadar uzandığı ancak asıl ortaya çıkış süreci 1980 askeri darbesi sonrası dönemlerde gerçekleştiği ifade edilebilir. Kişisel gelişim, şüphesiz ki insanların ilk doğuşundan bu yana söz konusu olan bir kavramdır. Örneğin insan isterse Kur'an-ı Kerim'den oldukça fazla kişisel gelişimle ilgili cümle ve öğütler çıkarabilir. Yine aynı şekilde 11. yüzyılda kaleme alınan "Kutadgu Bilig" adlı eser Türkler için önemli kişisel gelişim kaynaklarından olarak değerlendirilebilir.

2.3. Kişisel Gelişimin Faydaları

Kişinin toplumda belli bir duruşa sahip olmasına ve saygın biri olarak görülmesine yardımcı olan kavramlardan bir tanesi de kişisel gelişim kavramıdır. Kişisel gelişim yolculuğu, farklılıkları, artıları, eksikleri görebildiğimiz, bunları bir potada eritip hayatta ihtiyacımız olan başarıya, mutluluğa ve huzura dönüştürdüğümüz bir çalışma, düşünce ve yaşama biçimidir. Kişisel gelişimini gerçekleştiren bireyler belirli yetiler kazanmanın yanı sıra iş yaşamında başarılı olabilmek, hedef belirleme ve hedefe ulaşma, öz kaynakların farkına varma, etkili kararlar alma, alternatifler arasından en iyi seçimi yapabilmek, inanç ve irade duygularının ortaya konulması konusunda oldukça avantajlıdır.

2.4. Kişisel Gelişimin Alanları

Kişisel gelişim belirli alanlarla sınırlandırılmamaktadır. Balaban ve Çakmak kişisel gelişimi; "kişinin kendisini yeterli görmediği alanda, yeterli olabilmek adına bir değişim süreci başlatması olarak da ifade etmektedir. (Balaban ve Çakmak, 2016: 1). Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi bireyler kendilerini birçok alanda yeterli görmeyebilir ve geliştirmek isteyebilir. Kısaca kişinin kendisini geliştirdiği bütün alanlar kişisel gelişim alanı olarak nitelendirilebilir. Kişisel gelişim eğitimlerinden yola çıkarak kişisel gelişimin bazı alanlarına örnek vermek gerekirse; beden dili, kişisel imaj yönetimi, problem çözme becerisi, hitabet ve sunum becerisi, stres yönetimi, hızlı okuma becerisi, çatışma yönetimi, diksiyon ve güzel konuşma, işaret dili, etkili iletişim, beyin dili programlama bilgisi(nlp), mesleki gelişimler olarak örnekler verilebilir.

2.5. Sporun Kişisel Gelişime Faydaları

Modernleşen dünyada günden güne gelişen teknoloji, insan gücüne duyulan ihtiyacı azaltmıştır. Bunun sonucu olarak insanlar, doğasına uymayan bir şekilde hareketsiz ve yalnız bir yaşama sürüklenmiştir. Küresel dünyada sosyal ve ekonomik çevreden gelen baskılar ve stres insanları psikolojik açıdan olumsuz etkilemektedir. Sportif faaliyetlerde bulunmak ise kişileri psiko-sosyal olarak geliştirmekte, ruhsal olarak sağlamlaştırmakta ve özgüveni arttırmaktadır. Sporla kazanılan bu olumlu niteliklerin çocuk ve erişkinlerde kişisel, toplumsal ve sosyal hatta akademik başarıyı olumlu etkilediği yadsınamaz bir durumdur. Spor yapmanın birey üzerine faydaları ele alınırken; fiziksel, zihinsel, psiko-sosyal gelişimine katkısı yönlerinden ayrı ayrı değerlendirilmesi gerekmektedir. Kişisel gelişim ise fiziksel, zihinsel psiko-sosyal gelişim başlıklarının ortak noktasıdır. Kişisel gelişim merakında olan bireyler fiziksel, zihinsel, psiko-sosyal gelişim başlıklarından birinde kendilerini geliştirmiş olacaktır. Sporun bu dört başlık altında etkileri literatür çalışmalarınca ortaya konulmuşken kişisel gelişime faydalarını da paralel olmaktadır. Çünkü birey kendini hangi alanda geliştirirse geliştirsin kişisel gelişime bir örnektir. Dolayısıyla sporun kişisel gelişime olan etkileri de yadsınamaz. Bu çalışmanın da en büyük amacı spor yapan ve yapmayan örneklem grubun kişisel gelişim seviyesini karşılaştırmak sporun etkisini belirlemektir. Sonuç literatürü desteklese veya desteklemese de sporun fiziksel, zihinsel, psiko-sosyal gelişimine etkisi yani kişisel gelişime etkisi literatürde yapılan çalışmalarca da inkar götürmez bir gerçektir. Ayrıca, kişilerin zihinsel, ruhsal, duygusal ve toplumsal yönleriyle bir bütün olarak yetiştirilmesi, günümüz modern eğitim sisteminin de temel ilkeler arasında yer almalıdır. Birçok bilim insanının kaleme aldığı sportif faaliyetlerde bulunmanın kişilik üzerine etkilerini birkaç madde ile özetlemek gerekirse:

- ✓ Spor karakterin şekillenmesinde önemli bir rol üstlenir.

- ✓ Takım sporları işbirliği yapmayı ve ekip ruhunun gelişmesini destekler.
- ✓ Bireysel sporlar kişisel disiplini artırır.
- ✓ Sporcu adil, ahlaklı, etik ve dürüstçe mücadele yapmayı öğrenir.
- ✓ Beden eğitimindeki serbestlik ve zorunlu olmayış, öğrenci-öğretici ilişkilerinin gelişimine katkı sağlar, sporcunun sosyalleşme sürecini olumlu yönde geliştirir.
- ✓ Bazı spor dalları yüksek düzeyde iletişim değerine sahiptir. Özellikle bedensel temasın olduğu spor dallarında bu özellik daha da ön plana çıkmaktadır.
- ✓ Spor, saldırganlık dürtülerini, doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir, sivri yönler törpülenir.

2.6. Spor ve Fiziksel Gelişim

Spor yapmanın her çağ ve yaşta insan üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır. Çocukluk çağında spor, büyüme ve gelişmeden dayanıklılığa kadar sağlıklı olmak adına birçok pozitif etkiye sebep olurken, yetişkinlerde özellikle kalp-damar hastalıklarından korunmada ve özellikle metabolik sistemlerin düzenli çalışmasında son derece faydalı olmaktadır. Çakıroğlu ve arkadaşlarının 2013 yılında yaptığı çalışmada sporun fiziksel gelişime etkisini destekler niteliktedir. Yapılan çalışmada 8-10 yaş grubu çocuklara uygulanan 12 haftalık judo teknik ve oyun antrenmanlarının çocukların fiziksel gelişimlerine pozitif katkılarının olduğu söylenebilir ifadelerini kullanmışlardır (Çakıroğlu, ve ark., 2013). Spor yapan kişilerde yağsız vücut kitlesi fazla olup sağlıklı bir vücuda sahiptirler. Ayrıca, spor yapanların kas kuvveti, dayanıklılığı, esnekliği, denge ve koordinasyonu, sürati ve çevikliği, spor yapmayanlara göre çok daha fazla gelişmiştir.

2.7. Spor ve Psikomotor Gelişim

İskelet ve kas sistemi birçok hareketi meydana getirirken koordine bir şekilde çalışmak zorundadır. Bu noktadaki en ufak bir aksama ciddi denge bozukluklarını da beraberinde getirir. Psiko-motor gelişim, yaşam boyunca devam eden, motor becerilerde meydana gelen değişimleri inceleyen süreci ifade etmektedir. Bu sürecin incelenmesi de basitten zora veya kompleks hareketlere doğru devam edecek şekilde olacaktır (Demirci, 2007). Daha özetleyici ifadelerle psikomotor gelişim, genel olarak sinir-kas sisteminin kontrol ve koordinasyonunun gelişimi demektir. Motor becerilerin sağlıklı bir şekilde işlemesi ve gelişimi ayrıca bireyin zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimi ile de çok yakından ilişkilidir. Bu tarz becerilerin gelişmesi spor aktiviteleri ile oldukça bağlantılıdır. Aktif ve düzenli olarak spor ile ilgilenen bireyin tepki zamanı, hareket kabiliyeti ve hızı, kuvvet ve dayanıklılığı, koordinasyonu ve dengesi, vücut esnekliği ve yapısı, boy, ağırlık gibi özelliklerinin yanı sıra zihinsel ve duygusal özellikleri de olumlu yönde gelişir.

2.8. Spor ve Zihinsel Gelişim

Beden ve sinir sistemimiz arasında bir denge ve uyum vardır. Her hareket ettiğimizde önce beynimize uyarılar gider, orada organize edilir, sınıflanır ve karar verilir. Bu davranış bir sonraki tekrarında öğrenilmiş bir hareket olması için kaydedilir ve arşivlenir. Sportif faaliyetler, bu bilgilerin beynimizde en doğru şekilde depolanmasını sağlar, çünkü eğitilmiş kişi düşünen kişidir. Spor yaparak fiziksel beceriler kazanmaya başlayan kişilerde beyin ve kas koordinasyonu mükemmel bir şekilde işlemeye başlar ve bu durum düşünme-öğrenme kabiliyetlerini geliştirir. Spor yapan kişiler kendilerinin güçlü ve zayıf yönlerini bu faaliyetleri sayesinde fark edebilirler. Kazanılan becerilerin tümü öğrenilen becerilerdir, bu da kişisel gelişimi pozitif yönde desteklemektedir. Spor faaliyetleri aracılığıyla kişiler, genel sağlıklı olma ilkelerini yani; dengeli ve yeterli beslenme, doğru sağlık alışkanlıkları kazanarak hastalıklardan korunma, düzenli uyku uyuma gibi bireyi ruhen ve bedenen sağlıklı kılacak bir yaşam şeklini benimsemiş olurlar. Bu yaşam şeklinin yerleştiği bilinçle, kişi disiplinli yaşamayı, zamanı iyi kullanmayı öğrenmiş olur. Bunun sonucunda da sporcuların eğitim hayatlarında başarılarının yüksek olması beklenmektedir. Sporun eğitiminin temel işlevini ise idealistler; idealler çevresinde, zihinsel gelişim ve duygusal dengeyi sağlamak şeklinde açıklamaktadırlar (Demirhan, 2003).

2.9. Spor ve Psiko-Sosyal Gelişim

Sportif faaliyetler bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlar. Sporun sosyal bir etkinlik olması, kişinin sosyal gelişimi üzerinde son derece etkilidir. Ayrıca spor insan ve toplum ilişkilerini geliştirdiği gibi toplumun yücelmesinde de önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Ünlü, 1995). Sportif faaliyetler toplumsal bir deneyimdir ve bir takım duygular içerir. Bu tür faaliyetlere katılan kişi, hareketler aracılığıyla

duygularını ifade etme fırsatını bulur. Günümüz koşullarının insan üzerine biriktirdiği, saldırganlık, öfke, kıskançlık gibi olumsuz duyguların boşaltılmasını ve bunların kontrol edilmesini öğretir. Aynı zamanda daha çok insanla tanışıp, aynı sosyal ortamı paylaşma fırsatı bulacaklardır ve böylelikle kişilerarası iletişim, gruba dâhil olma, kendini tanıma ve sınırlılıklarını fark etme, kazanma-kaybetme gibi duyguları yaşayıp öğrenme, kendini ifade etme, özgüven kazanma gibi becerileri de spor yaparken kazanma fırsatları olacaktır (Yıldız E. ve Çetin Z. 2018). Spor etkinliklerine katılmak, bireyin benlik gelişimine de katkıda bulunur. Birey, yeterliliklerini ve yetersizliklerini gerçekleştirdiği bu faaliyetler sayesinde ayırt etmeyi öğrenir. Ayrıca spor kişilere, sorumluluk bilinci, etkinliklere katılımda girişimcilik, hareket ve davranışlarının sonuçlarına katlanmayı öğrenme gibi sosyal fırsatları deneyimleme imkânı sunar. Sportif faaliyetler esnasında birlikte çalışmayı öğrenen bireyler hem bireysel hem de grup içerisinde uyumlu bir şekilde hareket etmeyi öğrenirler. Bu durum sosyal ve eğitim hayatlarında kendilerine çok önemli katkılar sağlar. İyi bir sporcu, ekip arkadaşlarına ve rakiplerine karşı son derece centilmen davranır, iş birliği yaparak grup halinde çalışmanın inceliklerini öğrenir, bunun yanında iyi bir dinleyici ve izleyici olma yeteneğini de kazanır. Ayrıca, özgüveni artar, bununla birlikte başkalarına olan saygı, sevgi ve güven duygularını geliştirir. Spor yapmak kişiye sosyal sorumlulukla beraber liderlik yapabilme özelliklerini de kazandırır. Spor önemli birçok sosyal değerlerin oluşmasında ve kazanılan bu değerlerin sürekli hale gelmesinde çok etkin bir rol oynar. Bunlar; çok çalışmak, fedakârlık, hakkaniyet, sadakat, sorumluluk, güvenilirlik, hoşgörüyü ve kendini disipline etme gibi önemli değerlerdir. Bu kazanılan değerler, bireylerin ve toplumun istikrarı için gerekli davranışların oluşumuna katkı sağlar. Bu sportif faaliyetler iyi yurttaş, iyi arkadaş, sorumluluk sahibi birey, iyi öğrenci, liderlik gibi sosyal ve toplumsal rolleri öğrenmede önemli bir hazırlayıcılık görevi yapar. Fert sportif etkinliklere katılmakla manevi yalnızlığın doğuşunu hazırlayan etkileri de giderilebilir iş hayatında görülen ve daha sonra genelleşerek sosyal hayata yansıyan amaçsızlık ve monoton çalışma şartlarını doğurduğu kötümser ve bunalımlı tutumların giderilmesinde spor gibi diğer boş zaman faaliyetlerine ihtiyaç vardır (Küçük ve Koç, 2004).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma "nicel" araştırma yönteminde "anket" tekniği kullanılmış "nedensel karşılaştırma modeli" kullanılarak hazırlanmıştır. Araştırmanın örneklemi seçilirken ise "olasılığa dayalı olmayan" (yargısal) örneklem seçim yöntemlerinden "gelişigüzel (rastgele) örneklem" seçim tekniği uygulanmıştır.

3.2. Evren-Örneklem (Araştırma Grubu)

Araştırmanın evrenini spor yapan ve yapmayan tüm bireyler oluşturmada, örneklemi ise gelişigüzel (rastgele) örneklem yöntemiyle seçilmiş bazı kişiler oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak, Robitschek ve diğerleri, (2012)' nin geliştirilen, Yalçın ve Malkoç (2013) tarafından da Türkçe' ye uyarlanan "Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği-II" kullanılmıştır. Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği-II bireyin kişisel gelişim sürecine ilişkin daha ayrıntılı değerlendirme yapmasını sağlamak amacıyla geliştirilmiş, 16 maddeden oluşan çok boyutlu bir ölçektir. Bu ölçek, 0 (hiç katılmıyorum) ile 5 (tamamen katılıyorum) arasında derecelendirilmiş 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar 0 ile 80 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin 4 alt boyutunun olduğu ortaya konmuştur. Bu boyutlar, planlı olma (planfulness), değişime hazır olma (readiness for change), kaynakları kullanma (using resources), amaçlı davranıştır (intentional behavior). Bir, iki, dört ve altı haftalık zaman aralıkları içerisinde yapılan test-tekrar test güvenilirlik çalışmaları sonucunda, güvenilirlik katsayılarının 0.62 ile 0.82 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının 0.81 ile 0.89 arasında değiştiği, tüm ölçek için Cronbach alfa katsayısının ise 0.92 olarak hesaplandığı görülmüştür. Ayrıca, Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği'nin özgün versiyonunun araştırma sonuçlarıyla paralel olarak, KGYÖ- II alt ölçeklerinin ve ölçekten elde edilen toplam puanın güvengenlik, iç denetim odağı ve dışavurumculuk ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Robitschek ve diğerleri, 2012)

3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada çeşitli değişkenler vasıtasıyla kişisel gelişim düzeyleri, gruplar arasında karşılaştırmaları yapılmış sporun kişisel gelişim düzeyine etkisini değerlendirilmiştir. Verilerin yorumlanmasında SPSS 21 Paket programı kullanılmıştır. Değişkenler arasında karşılaştırma analizleri yapılmadan önce doğru analiz yöntemini tespit etmek amacıyla normallik testi yapılmış çıkan sonuçlarda grupların normal dağılmadığı

tespit edilmiş, karşılaştırma analizlerinde non-parametrik testler kullanılmıştır. Cinsiyet, lisanslı sporcu, fiziksel aktivite, sigara kullanımı değişkenlerinde iki farklı bağımsız değişken bulunduğu için Mann Whitney U Testi, yaş aralığı değişkeninde ikiden fazla bağımsız değişken bulunduğu için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1. Değişkenlere Göre Normallik Testi

Cinsiyetiniz?			İstatistik	Std. Hata
Ortalama	Erkek	Skewness	-1,074	,257
		Kurtosis	1,604	,508
	Kız	Skewness	-1,323	,272
		Kurtosis	5,516	,538
Yaş aralığınız?			İstatistik	Std. Hata
Ortalama	25 yaş ve altı	Skewness	,105	,393
		Kurtosis	-,082	,768
	26-45 yaş	Skewness	-,907	,237
		Kurtosis	1,617	,469
	46 ve üzeri yaş	Skewness	-1,625	,456
		Kurtosis	4,068	,887
Lisanslı sporcu musunuz?			İstatistik	Std. Hata
Ortalama	Evet	Skewness	,055	,365
		Kurtosis	-,109	,717
	Hayır	Skewness	-1,351	,217
		Kurtosis	3,126	,431
Düzenli olarak sağlık amacıyla fiziksel aktivite yapıyor musunuz?			İstatistik	Std. Hata
Ortalama	Evet	Skewness	-1,773	,257
		Kurtosis	6,107	,508
	Hayır	Skewness	-,698	,272
		Kurtosis	1,398	,538
Sigara kullanıyor musunuz?			İstatistik	Std. Hata
Ortalama	Evet	Skewness	-,295	,306
		Kurtosis	,594	,604
	Hayır	Skewness	-1,354	,236
		Kurtosis	3,239	,467

Değişkenler arasında karşılaştırma yapılmadan önce normallik analizi yapılmıştır. Skewness ve kurtosis (çarpıklık ve basıklık) değerleri -2 ile +2 arasında değer alan değişkenler normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (George ve Mallery, 2010). Buna göre; cinsiyet, yaş, lisanslı sporcu, düzenli fiziksel aktivite, sigara kullanımı değişkenlerin -2 ile +2 değerlerinden büyük olduğu ve **normal dağılmadığı** tespit edilmiş, karşılaştırma analizlerinde non-parametrik testler kullanılmıştır. Cinsiyet, lisanslı sporcu, ve fiziksel aktivite, sigara kullanımı değişkenlerinde iki farklı bağımsız değişken bulunduğu için Mann Whitney U Testi, yaş aralığı değişkeninde ikiden fazla bağımsız değişken bulunduğu için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

H0: Cinsiyet değişkeni ile kişisel gelişim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur.

H1: Cinsiyet değişkeni ile kişisel gelişim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık vardır.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi ve Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

	Cinsiyetiniz	Kişi Sayısı	Ortalama	P
Ortalama	Kız	88	82,10	,690
	Erkek	78	85,08	
	Total	166		

Cinsiyet değişkenine göre yapılan mann whitney u sonucunda erkekler ile kızların kişisel gelişim düzeyi skorları arasında, istatistiksel olarak **anlamsız düzeyde** bir farklılık tespit edilmiştir ($P>0,05$). Bu sonuçla H0 hipotezi kabul edilmiş, H1 hipotezi reddedilmiştir. Puanlamalara bakıldığında ise; örneklem grubundaki kızların kişisel gelişim skoru (82,10) olarak belirlenirken, erkeklerin kişisel gelişim skoru ise (85,08) olarak belirlenmiştir.

H0: Yaş aralığı değişkeni ile kişisel gelişim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur.

H1: Yaş aralığı değişkeni ile kişisel gelişim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık vardır.

Tablo 3. Yaş Aralığı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ve Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Gruplar	Kişi Sayısı	Ortalama	P
			,309
26-45 yaş	104	79,32	
46 ve üzeri yaş	26	87,04	
Total	166		

Yaş aralığı değişkenine göre yapılan kruskal wallis testi sonuçlarına bakıldığında grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak **anlamsız düzeyde** bir farklılık tespit edilmiştir ($P>0,05$). Bu sonuçla H0 hipotezi kabul edilmiş, H1 hipotezi reddedilmiştir. Anlamsız farklılık görüldüğü için varyansların homojenlik testi ve post hoc analizlerine gerek görülmemiştir. Puanlamalara bakıldığında ise; 25 yaş ve altı örneklemelerin kişisel gelişim skoru (93,03) iken 26-45 yaş arası örneklemelerin (79,32) 46 ve üzeri yaş örneklemelerin (87,04) olduğu belirlenmiştir.

H0: Lisanslı sporcu değişkeni ile kişisel gelişim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur.

H1: Lisanslı sporcu değişkeni ile kişisel gelişim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık vardır.

Tablo 4. Lisanslı Sporcu Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi ve Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Lisanslı sporcu musunuz?	Kişi Sayısı	Ortalama	P
			,001
Ortalama	Evet	104,21	
	Hayır	76,48	
	Total	166	

Lisanslı sporcu değişkenine göre yapılan mann whitney u sonucunda lisanslı sporcular ile lisanslı sporcu olmayan bireylerin kişisel gelişim düzey skorları arasında, istatistiksel olarak **anlamlı düzeyde** bir farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Bu sonuçla H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Puanlamalara bakıldığında ise; örneklem grubundaki lisanslı sporcuların kişisel gelişim skoru (104,21) olarak belirlenirken, lisanslı sporcu olmayan bireylerin kişisel gelişim skoru ise (76,48) olarak belirlenmiştir.

H0: Fiziksel aktivite değişkeni ile kişisel gelişim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur.

H1: Fiziksel aktivite değişkeni ile kişisel gelişim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık vardır.

Tablo 5. Fiziksel Aktivite Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi ve Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Düzenli olarak sağlık amacıyla fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	Kişi Sayısı	Ortalama	P
			,329
Ortalama	Evet	88	86,92
	Hayır	78	79,64
	Total	166	

Fiziksel aktivite değişkenine göre yapılan mann whitney u sonucunda düzenli fiziksel aktivite yapan bireyler ile yapmayan bireylerin kişisel gelişim skorları arasında istatistiksel olarak **anlamsız düzeyde** bir farklılık tespit edilmiştir ($P>0,05$). Bu sonuçla H0 hipotezi kabul edilmiş, H1 hipotezi reddedilmiştir. Puanlamalara bakıldığında ise; örneklem grubundaki, düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin kişisel gelişim düzey skoru (86,92) olarak belirlenirken, yapmayan bireylerin kişisel gelişim skoru ise (79,64) olarak belirlenmiştir.

H0: Sigara kullanım değişkeni ile kişisel gelişim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur.

H1: Sigara kullanım değişkeni ile kişisel gelişim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık vardır.

Tablo 6. Sigara Kullanım Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi ve Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Sigara kullanıyor musunuz?	Kişi Sayısı	Ortalama	P
Ortalama	Evet	61	,869
	Hayır	105	
	Total	166	

Sigara kullanım değişkenine göre yapılan mann whitney u sonucunda sigara kullananlar ile kullanmayanların kişisel gelişim skorları arasında istatistiksel olarak **anlamsız düzeyde** bir farklılık tespit edilmiştir ($P>0,05$). Bu sonuçla H_0 hipotezi kabul edilmiş, H_1 hipotezi reddedilmiştir. Puanlamalara bakıldığında ise; örneklem grubundaki, sigara kullanan bireylerin kişisel gelişim düzey skoru (83,97) olarak belirlenirken, kullanmayan bireylerin kişisel gelişim düzey skoru (82,70) olarak belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporun kişisel gelişim düzeyine etkisini belirlemek ve çeşitli değişkenler vasıtasıyla kişisel gelişim seviyesinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen çalışmaya toplam 166 örneklem katılım göstermiştir. Çalışma öncesi 5 farklı H_0 ve H_1 hipotezi kurulmuş ve yanıt aranmıştır. Bu araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Çalışmanın ilk değişkeni, cinsiyet bulgularına göre yapılan mann whitney u testi sonucunda erkekler ile kızların kişisel gelişim düzeyi skorları arasında, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Puanlamalara bakıldığında ise; örneklem grubundaki kızların kişisel gelişim skoru (82,10) olarak belirlenirken, erkeklerin kişisel gelişim skoru ise (85,08) olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında anlamlı bir farklılık çıkmasa da erkek bireylerin kız bireylere göre kişisel gelişim skoru daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum erkeklerin sosyal statüsünden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü genelde erkek bireylerin sosyal statüleri gereği, kız bireylere göre daha fazla yükümlülükleri bulunmaktadır. Aileden aileye yapılar değişse de genelde ailenin ekonomi tablosundan erkekler sorumludur veya erkek bireyler küçük yaşlardan itibaren bu yükümlülükleri kendilerinde hissetmeye başlar. Bu durumun erkeklere iş ve meslek kaygısı getireceği aşikardır. Bu kaygılar beraberinde bireylerdeki kişisel gelişim arzusunu olumlu etkileyeceği düşünülmektedir. Sonuç olarak cinsiyet değişkeni kişisel gelişim düzeyini anlamlı bir şekilde etkilememekte, erkek skorları daha yüksek çıkmaktadır. Literatür çalışmaları incelendiğinde bu çalışmanın sonuçlarına paralel sonuçların var olduğu görülmektedir. Genç ve Fidanın (2019), yaptığı çalışmaya göre; erkek ve bayanların skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiş, erkeklerin ortalama skorları 3,795 olduğu görülürken, Bayanların ortalama skorlarının 3,791 olduğu tespit edilmiştir (Genç ve Fidan, 2019).

Çalışmanın ikinci değişkeni, yaş aralığı bulgularına göre yapılan kruskal wallis testi sonucunda 25 yaş ve altı grubu, 26-45 yaş arası grubu ve 46 ve üzeri yaş grupları arasında kişisel gelişim skorları olarak, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Puanlamalara bakıldığında ise; 25 yaş ve altı örneklemelerin kişisel gelişim skoru (93,03) iken 26-45 yaş arası örneklemelerin (79,32) 46 ve üzeri yaş örneklemelerin (87,04) olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada yaş aralığı değişkeninin kişisel gelişim düzeyini anlamlı bir şekilde etkilemediği görülmüştür. Bu sonuçlara göre en yüksek kişisel gelişim seviyesinden en düşüğe göre sıralamada; 1. sırada 25 yaş ve altı grubu 2. sırada 46 ve üzeri yaş grubu 3. sırada ise 26-45 yaş arası grubun olduğu tespit edilmiştir. Yaş grupları arasında skorların hiyerarşik bir şekilde dağılmamıştır. Literatür çalışmaları incelendiğinde bu çalışmanın sonuçlarına paralel sonuçların var olduğu görülmektedir. Buna göre; Çakmak'ın (2016) yaptığı çalışmada, kişisel gelişimi yaş grupları anlamlı farklılık göstermemektedir (Çakmak, 2016).

Araştırmanın üçüncü değişkeni " lisanslı sporcu" değişkenine göre yapılan mann whitney u testi sonucunda lisanslı sporcular ile lisanslı sporcu olmayan bireylerin, kişisel gelişim düzeyi skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmiştir ($P<0,05$). Puanlamalara bakıldığında ise; örneklem grubundaki lisanslı sporcu musunuz sorusuna evet yanıtını verenlerin kişisel gelişim düzey skoru (104,21) olarak belirlenirken, hayır yanıtı verenlerin kişisel gelişim düzey skoru ise (76,48) olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre lisanslı sporcu kişisel gelişim skorlarının lisanslı sporcu olmayan bireylere oranla çok daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu değerlendirmelerin sonunda lisanslı spor yapmanın kişisel gelişimi olumlu etkilediği sonucuna varılabilir. Rekabet, sporun karakteristiklerinden biridir (Andrews, 1994). Sporun karakteristik özellikleri içerisinde rekabet varken kişinin kendisini geliştirmesi de kaçınılmaz bir gerçektir. Sporda rekabet, kazanmanın çok ötesinde, bilakis galibiyetten alınan keyfin bile üstünde bir tatmin duygusu veren bir süreçtir (Özsoy ve Sepetçi, 2019). Lisanslı sporcuların takım veya ferdi müsabakalarda rakiplerine karşı üstünlük kurma çabası da kişisel gelişimin bir habercisidir.

Araştırmanın dördüncü değişkeni "fiziksel aktivite" değişkenine göre yapılan mann whitney u testi sonucunda düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireyler ile düzenli olarak fiziksel aktivite yapmayan bireylerin, kişisel gelişim düzeyi skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Puanlamalara bakıldığında ise; örneklem grubundaki sağlık amacıyla düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz sorusuna evet yanıtını veren bireylerin kişisel gelişim düzeyi skoru (86,92) olarak belirlenirken, hayır yanıtı veren bireylerin kişisel gelişim düzeyi skoru (79,64) olarak belirlenmiştir. Bu değerlendirmelerin sonunda düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanın kişisel gelişimi olumlu etkilediği sonucuna varılabilir. Bir birey sağlığını düşünerek fiziksel aktivite yapması o kişinin aynı zamanda kişisel gelişimini gerçekleştirdiğine bir örnektir. Her ne kadar fiziksel aktivite yapma durumu bireylerde kişisel gelişim seviyesini anlamlı düzeyde etkilemese de fiziksel aktivitenin kişisel gelişime faydaları olarak spontane hareket edebilmek, sosyalleşmek, grup çalışmalarında uyum sağlayabilme yeteneği kazandırması, bedeninin ve çevresinin ve ikisinin ilişkisinin farkındalığına varması, olumlu düşünme, zinde olma, özgüvenin artması gibi durumları sayabiliriz. Literatür çalışmalarında fiziksel aktivite ile kişisel gelişim arasında ki ilişkiyi ölçen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın beşinci değişkeni "sigara kullanım" değişkenine göre yapılan mann whitney u testi sonucunda sigara kullanan bireyler ile sigara kullanmayan bireylerin, kişisel gelişim düzeyi skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Puanlamalara bakıldığında ise; örneklem grubundaki sigara kullanıyor musunuz sorusuna evet yanıtını veren bireylerin kişisel gelişim düzeyi skoru (83,97) olarak belirlenirken, hayır yanıtı veren bireylerin kişisel gelişim düzeyi skoru (82,70) olarak belirlenmiştir. Her ne kadar analiz sonucunda anlamsız bir farklılık tespit edilse de sigara kullanan bireylerin kişisel gelişim skoru sigara kullanmayan bireylere göre az farkla üstün çıkmıştır. Yapılan bir çalışmada; sigara, alkol ve uyuşturucu kullanan ergenlerin çekicilik, ünlü olma ve zengin olma gibi dışsal amaçlara daha fazla önem verdikleri bulunmuştur (Williams ve ark., 2000). Bu gibi durumlarda kişilerin kişisel gelişim eğiliminde bulunmaları beklenmektedir. Çekicilik, ünlü olma, zengin olma arzusu kişileri kişisel gelişim yönelimi göstermeye itebilir. Sigaranın zararları dünyaca bilinmekte iken kişisel gelişim düzeyini de anlamlı bir seviyede etkilemediği görülmüştür.

KAYNAKLAR

- Balaban, Ö. Çakmak, D. (2016), "Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Gelişim Eğitimlerine Yönelik Algılarının İncelenmesi", Sakarya İktisat Dergisi, S.1, (Ss. 1-17.).
- Buzan, T. (2017), (çev. Esra Gül Coşkun), "Aklını En İyi Şekilde Kullan", 3. Baskı, Olimpos Yayınları, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (1996), "İçimizdeki Biz", Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Çakıroğlu, T. Sökmen, T. Arslanoğlu, E. (2013) "Judo Teknik Antrenmanı Ve Oyunların 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel Gelişim Düzeyleri Üzerine Etkisi" Ankara Üniv Spor Bil Fak, 11 (2), 73-79
- Çakmak, D. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Gelişim Ve Kişisel Gelişim Eğitimlerine Yönelik Algıların İncelenmesi. Yayımlanmış Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Sakarya.
- Demirci, E. (2007). Okul Öncesinde Psiko-motor Gelişim. Kafkas Üniversitesi.
- Demirhan, G. (2003). "Kültür, Eğitim, Felsefe ve Spor Eğitimi ilişkisi" Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 14 (2),92-103
- Gümüş, A. (2019) Kişisel Gelişimin Din Eğitimi Açısından İncelenmesi. Yayımlanmış Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Din Kültürü Ve Ahlak Bilgisi Eğitim Bilim Dalı, Konya
- Genç, M. Fidan, Y. (2019,) " Öğrencilerin Kişisel Gelişim Yönelimlerinin Kariyer Uyum Yeteneklerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği" İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Yıl:18 Sayı:35 Bahar 2019/1 s.151-178.
- George, D. Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Illouz, E. (2011), (çev. Özge Çağlar Aksoy), "Soğuk Yakınlıklar: Duygusal Kapitalizmin Şekillenmesi", İletişim Yayınları, İstanbul.

- Küçük, V. Koç. H. (2004). "Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi", Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı 10.
- Özdemir, G. (2004), "Kişisel Gelişim ve Kurumsal Diyalog Yönetiminde İletişim Eğitiminin Rolü", 2nd International Symposium Communication In The Millennium A Dialogue Between Turkish And American Scholars, İstanbul.
- Özdemir, İ. (2010), "Kişisel Gelişim Kitaplarının Eleştirel Bir Değerlendirmesi" Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, S. 1(2), (Ss. 63-95.)
- Özkan, Z. (2003), "Bilgiğe Yöneliş Kişisel Gelişim Dinamikleri", 4. Baskı, Hayat Yayıncılık, İstanbul.
- Özsoy, S. Sepetçi, T. (2019). "Popüler Kültür Ürünü Olarak E-spor'un Sinemada Sunumu: "İyi Oyun" Filmi Örneği" 4th International Scientific Research Congress (IBAD-2019) Proceedings April 25-26, 2019
- Robitschek C, Ashton MW, Spering CC, Geiger N, Byers D, Schotts GC, Thoen MA. (2012). development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. J Couns Psychol; 59:274-287.
- Sevim, B. A. (2013), "Kişisel Gelişim Kitaplarındaki Başarı İdeolojisi: Mümin Sekman Örneği", International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic, S.8(3), (Ss. 17-35.)
- Şengül, S. (2019) Türkiye’de Kişisel Gelişim Alanının Tarihçesi: Hedef Belirleme, Motivasyon ve Başarı Odaklı Kitaplar Üzerinden Bir Analiz, Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kamu Yönetimi Anabilim Dalı, Isparta
- Şirin, T. (2005), "Kişisel Gelişim Medeniyeti", Armoni Yayınları, İstanbul.
- Tat, M. (2007), "Zihin Dili Programlaması (NLP)' nın Kişisel Gelişim ve Kişilerarası İletişim Üzerindeki Etkileri", Ege Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- Tokur, B. (2006), "Kişisel Gelişim (NLP)-Din İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimler Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Ünlü, N. K. (1995). Başarı Sporunda Ödüllendirme. İstanbul: M.Ü. Sağlık Bilimleri Enst., Doktora Tezi.
- Williams, G. C., Cox, E. M., Hedberg, V. A., Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health risk behaviors in adolescents. Journal of Applied Social Psychology, 30(8), 1756-1771.
- Yalçın, İ. Malkoç, A. (2013), "Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği-II'nin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi" Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences 2013;26:258-266
- Yıldız, E. Çetin, Z. (2018), "Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi" H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi Cilt:5, Sayı:2.