

Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Z Kuşağının Olumsuz Değerlendirilme Korkuları, Sorumluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Ahmet Yavuz MALLI[†], Hasan Buğra EKİNCİ[†], Emrah SEÇER[†]

[†] Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Erzincan

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 22/02/2024

Kabul Tarihi: 04/09/2024

Online Yayın Tarihi: 31/01/2025

Öz

Bu çalışmanın amacı, spor eğitimi alan z kuşağı öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkuları, bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubunu 2023-2024 eğitim öğretim döneminde ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenerek spor eğitimi alan ve z kuşağı olarak değerlendirilen 128 erkek, 79 kadın olmak üzere toplam 207 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" ile "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği", "Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Verilere öncelikle normallik analizleri uygulanıp parametrik testlerin uygunlukları gözden geçirildikten sonra bağımsız iki grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplar t-testi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi uygulanarak veriler raporlaştırılmıştır. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde düzenli spor yapmanın, kendini psikolojik olarak (içe dönük-dışa dönük) tanımlamanın olumsuz değerlendirilme korkusu, sorumluluk düzeyi ve yaşam doyumunu üzerinde kısmen istatistiksel farklılıklar oluşturduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak düzenli spor yapan öğrencilerin sorumluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu, kendini içe dönük olarak tanımlayan öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusunun daha fazla olduğu ve kendini dışa dönük olarak değerlendiren öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı ve bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyinin yaşam doyumundaki varyansın %3'ünü açıkladığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Olumsuz değerlendirilme korkusu, Sorumluluk, Spor, Yaşam doyumunu, Z kuşağı

Investigating the Relationship Between Negative Evaluation Fears, Responsibility Levels and Life Satisfaction of Generation Z Studying at the Faculty of Sports Sciences

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between the fear of negative evaluation, individual and social responsibility levels, and life satisfaction of Generation Z students studying in sports education. A relational survey design was employed in the research. The study group consisted of a total of 207 students, including 128 males and 79 females, who were determined using the criterion sampling method during the 2023-2024 academic year, and who were receiving sports education and categorized as Generation Z. In order to determine the demographic information of the students, the "Personal Information Form" along with the "Fear of Negative Evaluation Scale," "Individual and Social Responsibility Scale," and "Life Satisfaction Scale" were used. After initially applying normality analyses to the data and reviewing the appropriateness of parametric tests, independent two-group comparisons were reported through independent samples t-test, and correlations between variables were examined using Pearson correlation analysis and simple linear regression analysis. Based on the findings, it was determined that regular participation in sports partially contributes to statistically significant differences in the fear of negative evaluation, levels of responsibility, and life satisfaction among individuals who identify themselves psychologically (introverted-extroverted). The results indicate that students who engage in regular sports have higher levels of responsibility, those who identify as introverted exhibit a greater fear of negative evaluation, and those who identify as extroverted report higher levels of life satisfaction. Furthermore, it was found that individual and social responsibility levels significantly predict life satisfaction, explaining 3% of the variance in life satisfaction.

Keywords: Fear of negative evaluation, Responsibility, Sport, Life satisfaction, Generation Z

* Bu çalışma 7-9 Ekim 2023 tarihinde Trabzon ilinde düzenlenen 7. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† **Sorumlu Yazar:** Ahmet Yavuz Mallı, **E-posta:** ahmet.malli@erzincan.edu.tr

GİRİŞ

Özellikle 1950 yılından sonra kuşaklar bütün dünya için akademik çalışmalarda önemli bir yer tutmuştur (Tezcan, 2016). Günümüz kuşağı olan z kuşağının yaş aralığı hakkında tam bir kanı olmamakla beraber bazı araştırmaları 1995 yılını başlangıç olarak kabul ederken (Horn, 2013), bazı araştırmacılar ise 2000 yılını başlangıç olarak kabul etmektedir (Karahasan, 2018). Kuşaklar değerlendirilirken bu kuşaklarda bulunanların kim oldukları, çevrelerini nasıl değerlendirdiği, otorite ile ilişkilerini nasıl kurdukları ve toplum ile ailedeki rolleri göz önünde bulundurulmalıdır (Swanzen, 2018). Özgür olma ve eşit olma kuşağın en önemli özelliklerinden biri olarak görünmektedir (Singh, 2014). Bu yüzden bu kuşağın genel olarak daha pragmatik oldukları ve dünyayı değiştirmek için sorumluluk almakta istekleri az olduğu bilinmektedir (Düger ve Bayram, 2023). Zihniyetleri farklı olmakla birlikte istekleri dışında bir şeyleri yapmayı zorlanmayı istemezler (Dağseven, 2020). Farklı tanımlamaları olmasına rağmen belirli özellikleri bulunan z kuşağı iletişim becerilerinde iyi olmayan, birçok değeri bilmeyen, değerleri davranış olarak göstermekte çaba harcamayan, işlerinin hemen bitmesini isteyen ve davranışlarını sanal ortamda öğrenen kuşaklardır (Akran ve Şen, 2023). Bu özelliklerinden dolayı z kuşağında bulunan bireylerin yaşam doyumları, sorumluluk düzeyleri ve nasıl değerlendirildikleri önemli görülmüştür.

Olumsuz değerlendirme korkusu, sosyal ortamlarda ortaya çıkabilen durumları ele alan bir kavramdır (Heimberg ve Brozovich, 2010). Bu kavram insanların çevresi tarafından eleştireceği davranışlardan kaçınmak, başkalarının düşüncelerini çok önemsemek, onu değerlendirilmesinden kaygı duymak ve olumsuz değerlendirileceği beklentisi içerisinde olmak diye tanımlanmıştır (Watson ve Friend, 1969). İnsanların diğer insanlar tarafından olumlu şekilde değerlendirilme arzusu ile değerlendirmelerin olumsuz olacağına ait inancının çelişmesi durumudur (Clark ve Wells, 1995). Olumsuz değerlendirmenin ana temeli diğer insanlar önünde olumsuz olarak değerlendirilip rezil olacağı ve aşağılanacağı konusunda devamlı korku hissetmesidir (Çetin ve ark., 2010). Olumsuz değerlendirme yaşayan insanlar toplum arasında devamlı olarak yanlış şeyler yapmaktan ve bunun sonucunda diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilmeye maruz kalacağından çekinir. Bu durumdan dolayı kendini rahat ifade edemeyebilir (Ömür ve ark., 2014). Bu korkunun var olması sosyal kaygının gelişimindeki en bariz bilişsel süreç olduğu (Weeks ve Howel, 2012) bununla beraber utangaçlık ve çekingenlik yaşayanlarından problemi olduğu ortaya konulmuştur (Erkan, 2002). Olumsuz değerlendirme korkusu ve bununla beraber ortaya çıkan duyguları yaşayan insanlar bireysel ve sosyal sorumluk almaktan kaçınabilirler.

Olumsuz olan durumları fark edebilme, olumsuz durumlara maruz kalan insanların yerine kendini koyma ve harekete geçme konusunda istekli olma gibi faktörler sosyal sorumluluk almayı etkileyen psikolojik etkenlerdir (Trainer, 2005). Sorumluluk kavramı insanların toplumlar veya kurumlar tarafından kendine yüklenen mükellefiyet ve beklentileri karşılayacak seviyede gerçekleştirmesi olarak tanımlanabilmektedir (Özcan, 2021). İnsanların kendisi, ailesi, komşusu ve toplum için doğru olanı yapması gerçek bireysel sorumluluk olarak tanımlanabilir (Filiz, 2016). Sosyal sorumluluk ise toplumu negatif yönde etkileyecek durumları azaltma veya azaltmayla birlikte fark yaratacak faaliyetlerin yapılmasıdır (Eilbert ve Paret, 1973). Diğer bir tanımda ise var olan huzurun toplum içerisinde devam etmesi, bulunan

huzur ve düzenin sürdürülmesi için alınması gereken sorumluluklar bütünü olarak tanımlanmıştır (Öztürk, 2003). Kısaca bireysel sosyal sorumluluk, kişilerin sosyal problemlere ilişkin bilinçlilik halidir (Muslu, 2021). İnsanların sorumluluk değerine ne denli sahip olduğu ile olumsuz değerlendirme kaygı düzeyleri yaşam doyum algılarını etkileyebilir. Bu algılar kişilik özelliklerinden, yaşam olaylarından, hayatın akışındaki değişimlerden büyük oranda etkilenir (Alfonso ve ark., 1996).

Yaşam doyumunu, “halinden hoşnut olma durumu, yetinme ve kanaat etme durumu” dur (TDK, 2023). İnsanların arkadaşlık, aile, toplum ve kendilik gibi alanların tümüne yönelik zihinsel değerlendirmeler yaşam doyumunu olarak tanımlanmaktadır (Çivitçi, 2007; Huebner, 1991). Yaşam doyumunu hayatın tek bir bölümüne bağlı olarak değil, birbirinden bağımsız olan tüm alanlarını da bir bütün olarak değerlendirilmesidir (Dağlı ve Baysal, 2016). Yaşam doyumunu, kişinin beklentisi ile sahip olduğunu kıyasladığında elde ettiği sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003). İnsanın yaşamında belirlediği hedeflere ve bu hedeflerini yapabilmesine, arzu ettiği hayat standartlarına erişmesiyle ortaya çıkan bir durumdur (Altay ve Avcı, 2009). Ek olarak üniversite çağı yaşam doyumunu bileşenlerinin ortaya çıktığı, öğrencilerin geleceğe yönelik kendilerini çalışma ve sosyal hayata hazırladıkları ve birtakım değerlere daha fazla önem verdikleri süreçlerden biri olarak nitelendirilebilir (Güler ve ark., 2023).

Bu bilgiler ışığında yapılan araştırmada spor bilimlerinde öğrenim gören z kuşağı öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal sorumluluk düzeyleri ve yaşam doyumunu seviyelerini ortaya koymak, bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek ve farklı değişkenlere göre karşılaştırmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Nicel araştırma modellerinin kapsamında yer alan bu model iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri, birlikte artış-azalışları belirlemek kullanılan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Christensen ve ark., 2015; Karasar, 2021).

Çalışma Grubu

Araştırmada evrenden örneklem belirleme sürecinde, niceliksel rakam G*power ile niteliksel kısım ise amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. G* power kapsamında gerekli örneklem sayısını belirlemek için $1-\beta$ power %80; $\alpha = 0.05$, $\text{correlation}=0.20$ bir etki büyüklüğünü saptamak için G*Power programı (Richard, Bond ve Stokes-Zoota, 2003), korelasyon analizinde 193 katılımcıya ihtiyaç duyulacağı tespit edilmiştir. Bu kapsamda ilgili literatür incelendiğinde, Suresh ve Chandrashekara (2012) çalışmadan çekilme veya eksik veri olasılığı nedeniyle örneklem büyüklüğünün yaklaşık %10 oranında artırılmasını önermektedir. Bu kapsamda araştırmaya 207 katılımcı dahil edilmiştir. Nitekim Hallahan ve Rosenthal (1996), araştırma için gerekli olan örneklem hacmini belirlemenin gelecek çalışmaların planlamasına yardımcı olacağını belirtmektedir. Uygulanan test protokolü sonrası araştırma kapsamına alınan farklı değişkenler

için grup farklılıklarının 0,01 düzeyinde istatistiksel anlamlılığa ulaşması için örnek büyüklüğü arttırılabileceği ifade edilebilir.

Tablo 1. G*Power analizi sonuçları

Exact - Correlation: Bivariate normal model			
Analysis: A priori: Compute required sample size			
Input: Tail(s)	= Two	Output: Lower critical r	= -0.1412906
Correlation ρ H1	= 0.20	Upper critical r	= 0.1412906
α err prob	= 0.05	Total sample size	= 193
Power (1- β err prob)	= 0.80	Actual power	= 0.8000846

G*power kapsamında belirlenen sayıya uygun bireylerin seçilme sürecinde ölçüt olarak “z kuşağı içerisinde yer almak” ve “spor eğitimi almak” belirlenmiştir. Bu ölçütler kapsamında 2023-2024 yılında Erzincan ilinde spor eğitimi alan ve z kuşağı içerisinde yer alan 128 erkek ve 79 kadın olmak üzere toplam 207 öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Önceden belirlenmiş bazı kriterleri karşılayan durumları ele alan bu yöntemde (Patton, 2014), ek olarak araştırmacılar tarafından da araştırma yöntemine bağlı olarak ölçüt veya ölçütler oluşturulabilmektedir (Şimşek ve Yıldırım, 2013).

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma grubunun demografik bilgilerini (cinsiyet, spor yapma durumu ve psikolojik olarak kendilerini algılama durumu) belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği: Leary (1983) tarafından geliştirilen ve Çetin ve ark. (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 11 madde ve 5’li likert yapıya sahiptir. Ölçekte 2., 6. ve 9. maddeler ters puanlanmakta olup tek boyutludur. Ölçekten alınan puan ortalamasındaki artış olumsuz değerlendirilme korkusundaki artışı göstermektedir. Çetin ve ark. (2010) tarafından uyarlama sürecinde yapılan güvenilirlik analizi sürecinde cronbach alpha (α) güvenilirlik katsayısı ,84 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu değer bu çalışmada ise (α)=,83 olarak hesaplanmıştır.

Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği: Li ve ark. (2008) tarafından geliştirilen, Filiz ve Demirhan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 13 madde ve 6’lı likert yapıya sahiptir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır ve tek boyutludur. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizi sürecinde uyum iyiliği değerlerinin uygun olduğu ve cronbach alpha (α) güvenilirlik katsayısının ,92 olduğu hesaplanmıştır. Bu çalışmada da (α)=,91 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 5 madde ve 5’li likert bir yapıya sahiptir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır ve tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizi sürecinde uyum iyiliği değerlerinin uygun olduğu ve cronbach alpha (α) güvenilirlik katsayısının ,88 olduğu hesaplanmıştır. Bu çalışmada da (α)=,86 olarak hesaplanmıştır.

Araştırma Yayın Etiği

Bu kapsamda Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulundan 06.09.2023 tarihli toplantısında 08/10 protokol no ve E-88012460-050.01.04-298571 sayılı karar ile araştırmanın yürütülmesi hususunda onay alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmadan elde edilen veriler Google Formlar aracılığı ile çevrimiçi (online) olarak toplanmıştır. Form tasarlama aşamasında katılımcıların gönüllü olmaları halinde, eksik veri girişini engellemek amacıyla bütün soruları zorunlu cevaplama seçeneği işaretlenmiştir. Aynı katılımcının formu tekrar doldurması ise engellenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri öncelikli olarak uç değerler analizine (Mahalonobis, Cook) tabi tutularak veri setinin uç değer içermediği belirlenmiştir. Araştırmada tanımlayıcı analizlerin (yüzde, frekans) ardından, parametrik testlerin uygunluğu gözden geçirilmiştir. Bağımsız iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadaki bütün analizler SPSS 25 programı ile yapıp, anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak değerlendirilmiştir. Ölçeklerin dağılım ve normalliklerini gösteren bulgular tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler (n=207)	Min-Max	$\bar{X} \pm S$	Çarpıklık	Basıklık
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	11,00-47,00	25,99±8,22	,172	-,524
Sorumluluk Düzeyi	13,00-77,00	64,86±11,01	-1,473	2,656
Yaşam Doyumu	5,00-25,00	15,12±5,31	-,168	-,645

Kalaycı (2018) ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 değerleri arasında olması durumunda verilerin normal dağılım sergileyeceğini ve analizinde parametrik testlerin kullanılabilceğini ifade etmektedirler. Tablo incelendiğinde ise belirtilen değerlerin uygun aralıklarda olduğu görülmektedir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen istatistiki bilgiler, bağımsız değişkenlere göre karşılaştırmalar ve değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren bulgular analizler yer almaktadır.

Tablo 3. Öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkuları, sorumluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının düzenli spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması

Değişken	Spor Yapma	n	\bar{X}	S	t	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Evet	114	26,16	8,123	,332	,741
	Hayır	93	25,78	8,376		
Sorumluluk Düzeyi	Evet	114	66,40	10,339	2,247	,026*
	Hayır	93	62,97	11,565		
Yaşam Doyumu	Evet	114	16,18	4,952	3,248	,001*
	Hayır	93	13,82	5,472		

*p<,05

Tablo incelendiğinde sorumluluk düzeyinde düzenli spor yapanların (\bar{X} :66,40) yapmayanlardan (\bar{X} :62,97) anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir ($t=2,247$; $p<,05$). Benzer şekilde yaşam doyumunda da düzenli spor yapanların (\bar{X} :16,18) yapmayanlardan (\bar{X} :13,82) anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmüştür ($t=3,248$; $p<,05$). Fakat olumsuz değerlendirilme korkusunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($t=,332$; $p>,05$).

Tablo 4. Öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkuları, sorumluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının kendilerini psikolojik olarak tanımlama durumlarına göre karşılaştırılması

Değişken	Psikolojik	n	\bar{X}	S	t	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	İçe Dönük	72	28,20	8,353	2,878	,004*
	Dışa Dönük	135	24,81	7,929		
Sorumluluk Düzeyi	İçe Dönük	72	64,18	8,947	-,652	,515
	Dışa Dönük	135	65,22	11,986		
Yaşam Doyumu	İçe Dönük	72	13,45	5,109	-3,381	,001*
	Dışa Dönük	135	16,01	5,219		

*p<,05

Tabloya göre olumsuz değerlendirilme korkusunda içe dönük olanların (\bar{X} :28,20) dışa dönük olanlardan (\bar{X} :24,84) anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir ($t=2,878$; $p<,05$). Yaşam doyumunda ise bu durumun aksine dışa dönük olanların (\bar{X} :16,01) içe dönük olanlardan (\bar{X} :13,45) anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları tespit edilmiştir ($t=-3,381$; $p<,05$). Sorumluluk düzeyinde ise gruplar arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($t=-,62$; $p>,05$).

Tablo 5. Öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkuları, sorumluluk düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki

n=207		1	2	3
1. Olumsuz Değ. Korkusu	r			
	p	1		
2. Sorumluluk Düzeyi	r	-,259		
	p	,000*	1	
3. Yaşam Doyumu	r	,030	,177	
	p	,671	,011*	1

*p<,05

Öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkuları ile sorumluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönlü düşük düzey ($r=-,259$; $p<,05$), sorumluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasında ise pozitif yönlü düşük düzey ($r=,177$; $p<,05$) doğrusal ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Sorumluluk düzeylerinin yaşam doyumlarını yordayıcılığına ilişkin regresyon analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	9,585	2,181		4,395	,000
Sorumluluk Düzeyi	,085	,033	,177	2,577	,011

R: ,177 **R²:** ,031
F: 6,641 $p<,05$ **Durbin Watson:** 1,998

Öğrencilerin bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyona analizi sonucunda ise, bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinin yaşam doyumlarını anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir (R^2 : ,031; $p<,05$). Bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinin yaşam doyumlarındaki varyansın %3'ünü açıkladığı bulunmuştur. Regresyon analizinin başında olumsuz değerlendirilme korkusu analizde yer almış ancak yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamadığı için analizden çıkarılarak regresyon denklemi yeniden oluşturulmuştur. Standardize edilmiş beta katsayısı incelendiğinde ise sorumluluk düzeyinde meydana gelecek 1 birimlik artışın yaşam doyumunda ,177 düzeyinde bir artış oluşturacağı söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada yapılan analizler sonucunda düzenli spor yapma değişkenine göre düzenli spor yapanların sorumluluk düzeylerinin yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde sporcu çocukların sporcu olmayan çocuklara göre daha yüksek düzeyde sorumluluk düzeyine sahip olduğu (Dereceli, 2019), her gün egzersize katılan bireylerin bireysel sorumluluklarının katılmayan bireylere göre daha yüksek olduğu (Sönmez ve ark., 2022) ve spor yapanların yapmayanlara göre bireysel sorumluluklarının yüksek olduğu görülmüştür (Akgül ve Dinç, 2024). Araştırmanın diğer bir sonucuna göre düzenli spor yapanların yaşam doyumlarının düzenli spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu sonuca paralel olarak düzenli egzersiz yapmanın yaşam doyumuna pozitif etkisi olduğu (Sarıkan, 2021), spor yapanların yaşam doyumlarının yüksek olduğu (Doğan ve Morali, 1999) sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak spora katılımın bireylerin bireysel ve sosyal sorumlulukları ve yaşam doyumları üzerinde pozitif yönde olumlu katkılar sağlayacağı söylenebilir.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan kendilerini psikolojik olarak tanımlama durumlarına göre bakıldığında kendilerini içe dönük olarak tanımlayanların olumsuz değerlendirilme korkularının kendilerine dışa dönük olarak tanımlayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde içe dönük öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkularının dışa dönük öğrencilerden daha yüksek olduğu (Çelik ve Atilla, 2019), içe dönük olarak değerlendirilen bireylerin dışa dönük olarak değerlendirilen

bireylerden daha yüksek olumsuz değerlendirilme korkusu yaşadıkları (Keighin ve ark., 2009) ve dışa dönüklük ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu (Jibeen ve ark., 2018) sonuçlarına ulaşılmıştır. Diğer bir sonuç ise kendilerini içe dönük olarak tanımlayanların kendilerini dışa dönük olarak tanımlayanlara göre daha düşük yaşam doyumu ortalamalarına sahip olduklarıdır. Bu durumla benzer olarak Proctor ve ark., (2017) genel olarak dışa dönük ve sosyal olanların daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca yaşam doyumuna paralel bir kavram olan öznel iyi oluş ile dışa dönüklük arasında orta ve yüksek seviyede olumlu bir ilişki olduğunu bulmuşlardır (Furnham ve Cheng, 1997; Penley ve Tomaka, 2002). Bireylerin psikolojik olarak dışa dönük olmalarının yaşam doyumlarını yükselteceği, olumsuz değerlendirilme korkularının azaltacağını böylelikle hayatlarına olumlu katkılar sağlayacağı düşünülebilir.

Araştırmanın korelasyon tablosu incelendiğinde olumsuz değerlendirilme korkuları ile sorumluluk düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Alanyazında yaşamlarında kendilerinden beklenen sorumlulukları tam manasıyla yerine getiremeyen bireylerin sosyal kaygı yaşayan bireyler olduğu görülmüştür (Alp ve Uğar, 2023). Diğer sonuçta ise sorumluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasında ise pozitif yönlü düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Literatüre bakıldığında yaşam doyumları yüksek öğrencilerin sorumluluk düzeylerinin de yüksek olduğu (Eryılmaz ve Deveci, 2022), yaşam doyumu ile sorumluluk arasında olumlu ilişkiler olduğu sonuçları dikkat çekmektedir (Arslan ve Wong, 2022, Promislo ve ark., 2012). Bu çalışmalarda yapılan araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Sonuç olarak düzenli spor yapan öğrencilerin sorumluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu, kendini içe dönük olarak tanımlayan öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusunun daha fazla olduğu ve kendini dışa dönük olarak değerlendiren öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı ve bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyinin yaşam doyumundaki varyansın %3'ünü açıkladığı tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak hayatlarında olumsuz değerlendirilen kişilerin sorumluluk almaktan kaçındığı ve sorumluluk alabilen kişilerin yaşam doyumlarının daha fazla olduğu söylenebilir.

Bu sonuçlar ışığında bireyleri düzenli fiziksel ve spor aktivitelerine yönlendirerek Z kuşağında bulunan gençlerin daha sosyal, mutlu, sağlıklı ve özgüvenli bireyler olarak yaşamlarını sürdürmesi sağlanabilir. Bu sayede gençlerin olumsuz değerlendirilme korkularını azaltarak, sorumluluk duyguları gelişmiş ve yaşam doyumları daha yüksek kuşaklar yetiştirilmesi sağlanabilir.

Araştırmamızdan hareketle Z kuşağının nicel verileriyle birlikte onların düşüncelerini daha öznel bir şekilde ortaya koyacak nitel ya da karma araştırmalar yapılabilir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında araştırmacılar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Yazarlar çalışmaya ortak ve eşit düzeyde katkı sunmuşlardır.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu

Tarih: 06.09.2023

Sayı/Karar No: E-88012460-050.01.04-298571

KAYNAKLAR

- Akgül, F., & Dinç, F. (2024). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin bireysel ve sosyal sorumluluk durumlarının incelenmesi: Doğanhisar örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 347-360.
- Akran, S. K., & Şen, G. (2023). Öğretmen adaylarının z kuşağı kavramına ilişkin algılarının belirlenmesi: Bir metaforik analiz çalışması. *Anadolu Eğitim Liderliği ve Öğretim Dergisi*, 11(1), 103-129.
- Alfonso, V. C., Allison, D. B., Rader, D. E., & Gorman, B. S. (1996). The Extended satisfaction with life scale: Development and psychometric properties. *Social Indicators Research*, 38, 275-301.
- Alp, A. G. S., & Uğar, L. Ö. C. (2023). *Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. 1. Bilsel International Sumela Scientific Researches Congress bildiriler kitabı içinde (ss 184-206). Trabzon.
- Altay, B., & Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4), 275-282.
- Arslan, G., & Wong, P. T. (2022). Measuring personal and social responsibility: an existential positive psychology approach. *Journal of Happiness and Health*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.47602/johah.v2i1.5>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz* (Çev. Edt: Ahmet Aypay). Anı Yayıncılık.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). *A Cognitive model of social phobia*. Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A. ve Schneier, F. R. (Ed.). Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment (69-93). Guilford Press.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98-101.
- Çelik, Y., & Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 177-198.
- Çetin, B., Doğan, T., & Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156).
- Çivitci, A. (2007). Çokboyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 26, 51-60.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Değseven Emecen, D. (2020). Z kuşağı ne istiyor. What does generation Z want?. *Maltepe Üniversitesi, Scienceup*, 3, 68-69.
- Dereceli, Ç. (2019). İlköğretim öğrencilerinin başarı algısı ve sorumluluk duygusunun spor yapma değişkenine göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 138-147.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Doğan, B., & Morali, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Düger, Y. S., & Bayram, T. (2023). Kurumsal sosyal sorumluluk algısının işveren marka çekiciliğine etkisi: Z kuşağı bireylerin kişilik özellikleri bağlamında bir araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1055-1078. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1178267>
- Eilbirt, H., & Paret, I. R. (1973). The Practice of business: The Current status of corporate social responsibility. *Business Horizons*, 16(4), 5-14. [https://doi.org/10.1016/0007-6813\(73\)90043-8](https://doi.org/10.1016/0007-6813(73)90043-8)
- Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana-baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma*. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Eryılmaz, Ö., & Deveci, H. (2022). Ortaokul öğrencilerinin sosyal bilgiler dersine yönelik tutumu ile sosyal sorumluluğu arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 851-869. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1136144>

- Filiz, B. (2016). *Bireysel ve sosyal sorumluluk modelinin sorumluluk davranışlarının kazandırılmasında kullanılması: TVF Spor Lisesi örneği*. Doktora tezi, Hacettepe üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, Ankara.
- Filiz, B., & Demirhan, G. (2015). Bireysel ve sosyal sorumluluk ölçeğinin (BSS-Ö) Türk diline uyarlanma çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 51-64. <https://doi.org/10.17644/sbd.237576>
- Furnham, A., & Cheng, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Reports*, 80(3), 761-762. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.80.3.7>
- Güler, C., Siyahtaş, A., & Çakır, V. O. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunu yordayan bir faktör; kariyer stresi: Tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 15(1), 159-168. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2022-92755>
- Hallahan, M., & Rosenthal, R. (1996). Statistical power: Concepts, procedures and applications. *Behaviour Research and Therapy*, 34(5), 489-499.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). A Cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In *Social anxiety* (pp. 395-422). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375096-9.00015-8>
- Horn, J. (2013). The youth report. *Strategy*, 24(4), 12-16.
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103-111.
- Jibeen, T., Baig, M. M. Z., & Ahmad, M. M. (2019). Fear of negative evaluation and communication apprehension: The Moderating role of communicative competence and extraversion personality trait in Pakistani academia. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37, 185-201. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0301-y>
- Kalaycı, Ş. (2018). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Dinamik Akademi.
- Karabulut, Ö. Ö., & Özer, M. (2003). Life satisfaction in the elderly. *Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Karahasan, F. (2018). *Açılın gençler geliyor: Y ve Z nesilleri nasıl bir dünya kuracak? Türkiye'de ve dünyada gençler ne düşünüyor, ne bekliyor, neyi hayal ediyorlar?*. Doğan Egmont-CEO Plus.
- Karasar, N. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Keighin, M., Butcher, K., & Darnell, M. (2009). The Effect of introversion and extraversion on the fear of negative evaluation. *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*, 8(1).
- Leary, M. R. (1983). A Brief version of the Fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375. <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>
- Li, W., Wright, P. M., Rukavina, P. B., & Pickering, M. (2008). Measuring students' perceptions of personal and social responsibility and the relationship to intrinsic motivation in urban physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 167-178.
- Muslu, H. (2021). *Bireysel ve sosyal sorumluluk modelinin beden eğitimi dersinde amaçlanan değerler üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Ömür, Y. E., Aydın, R., & Argon, T. (2014). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve akademik sahtekârlık. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 9, 131-149.
- Özcan, M. (2021). Ortaokul öğrencilerinin sosyal sorumluluk düzeyleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(1), 291-302.
- Öztürk, M. (2003). *İşletme ve yönetim (Fonksiyonları açısından)*. Papatya Yayıncılık Eğitim.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (M. Bütün ve S. B. Demir, çev.). Pegem Akademi.
- Penley, J. A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1215-1228. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00087-3)
- Proctor, C., Linley, P. A., Maltby, J., & Port, G. (2017). Life satisfaction. *Encyclopedia of Adolescence*, 2(1), 2165-2176.
- Promislo, M. D., Giacalone, R. A., & Welch, J. (2012). Consequences of concern: Ethics, social responsibility, and well-being. *Business Ethics: A European Review*, 21(2), 209-219. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8608.2011.01648.x>

- Richard, F. D., Bond, C. F., & Stokes-Zoota, J. J. (2003). One hundred years of social psychology quantitatively described. *Review of General Psychology*, 7(4), 331–363. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.7.4.331>
- Sarıkan, Ü. (2021). Düzenli egzersiz yapan bireylerde ruh hali ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 211-518.
- Singh, A. (2014). Challenges and issues of generation Z. *IOSR Journal of Business and Management*, 16(7), 59-63.
- Sönmez, A., Turan, S., & Soyer, F. (2022). Lise öğrencilerinin benlik saygılarının kişisel sorumluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 27-37. <https://doi.org/10.38021/asbid.1076878>
- Suresh, K. P., & Chandrashekar, S. (2012). Sample size estimation and power analysis for clinical research studies. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 5(1), 7.
- Swanzen, R. (2018). Facing the generation chasm: The parenting and teaching of generations Y and Z. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 9(2), 125-150. <https://doi.org/10.18357/ijcyfs92201818216>
- Şimşek, H., & Yıldırım, A. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2023). <https://sozluk.gov.tr/> Son Erişim Tarihi:11.12.2023
- Tezcan, M. (2016). *Kuşaklar çatışması-kuşaklararası ilişkiler eğitimi ve sosyolojisi*. Anı Yayıncılık.
- Trainer, T. (2005). Social responsibility: The most important, and neglected, problem of all?. *International Journal of Social Economics*, 32(8), 682-703.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The fear of positive evaluation scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 44-55. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.08.002>

