



**ULUSLARARASI BEŞERİ VE SOSYAL  
BİLİMLER İNCELEME DERGİSİ (UBSBİD)**  
**INTERNATIONAL HUMANITES AND SOCIAL  
SCIENCE REVIEW (IHSSR)**

Volume: 3 Issue: 1 Year: 2019  
SPORA KATILIMDA ÇEKİNGENLİĞİN ETKİSİ

Murat TERLEMEZ\*

MAKALE BİLGİSİ

ÖZ

*Makale Tarihiçesi:*  
*Başvuru:* 30.01.19  
*Revizyon :* 15.02.19  
*Kabul :* 14.03.19  
*Orcid Numarası:* 1234-5678-9101- 1121  
*Anahtar Kelimeler:*  
*Çekingenlik, Spor, Spor Aktivitesi*

*Spora katılımda bir sosyalleşme süreci var olduğundan birey, yetersizlik duygusu ve ruhunu çevrelemiş düşük özgüven ile spora yönelmesi korku verici hale dönüşmektedir. Bu sosyalleşme sürecinde birey, spora katılmak istese dahi çekingen tavır sergilemesinden dolayı bir türlü isteğini gerçekleştirmez, aktiviteleri sekteye uğrar. Bu çalışmam da çekingen davranış sergileyen bireylerin spora katılımda yaşadığı zorluklar incelemeye konu olmuştur.*

**EFFECT OF FRIENDSHIP IN SPORTS PARTICIPATION**

ARTICLE INFO

ABSTRACT

*Article History:*  
*Received:* 30.01.19  
*Revised :* 15.02.19  
*Accepted :* 14.03.19  
*Orcid Number:* 1234-5678-9101- 1121  
*Keywords:* Shyness, Sport, Sport Activities

*Participation in sports is a socialization process of individuals to turn to sports with low self-esteem and feelings of inadequacy that surrounds the spirit of it turns into horrifying. This socialization process of the individual, even if he wanted to participate in the sport since it exhibits a kind of timid demeanor can not perform the request, interrupted activities. In this study, the difficulties experienced in my participation in sports has been the subject of investigation of individuals exhibiting timid behavior.*

\* İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi Bölümü, Spor Yönetim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye. muratterlmez@gmail.com

## GİRİŞ

Çekingen yapıya sahip insanlar; ancak yargılanmayacaklarına inandıkları takdirde başkaları ile iletişim kurarlar. Sürekli olarak kendi hatalarına ve eksikliklerine yoğunlaşırlar. Bu kişiler, sosyalleşmek ve başka insanlar ile iletişim kurmak isterler; fakat acı çekmekten, reddedilmekten ve başarısız olmaktan korkarlar. Yargılanmak ve kaybetmek o kadar acı vericidir ki; bir ilişkiye girerek risk almaktansa, tamamıyla yalnız kalmayı tercih etmektedirler. Çekingen kişilik bozukluğunun sebepleri tam olarak bilinmemekle birlikte bazı araştırmacılar, kişinin yetiştirilme şekli ile alakalı olduğunu iddia etmektedir. Örneğin ailesi, kardeşleri ya da arkadaşları tarafından sürekli eleştirilmek ve reddedilmek; kişinin, kendisini değersiz olduğunu düşünmeye itmiş ve herkesin aynı şekilde davranacağını düşünmesini sağlamış olabilir. Bu kişiler çoğunlukla kendi değerlerini fark etmezler, aksine itici ve kişilik olarak yetersiz olduklarına inanırlar. Kendilerini istenmeyen kişiler olarak görürler; toplumdan soyutlanmış, yalnız ve mutsuzdurlar. Çekingen kişiler; dünyayı düşmanca, soğuk ve aşağılayıcı bir yer olarak görürler. İnsanlar; her an eleştirmeye, küçük görmeye ve umursamaz davranmaya hazır gibi algılanır. Dolayısıyla bu kişiler en ufak bir eleştiri karşısında bile büyük acı duyarlar. Korkuları öyle bir boyuta varır ki; en önemsiz olayda bile, başkalarının kendilerini küçük düşüreceklerine ve ne yaparsa yapsınlar, insanların hep kendilerinde hata bulacaklarına inanmaktadırlar (Sağlık Haberleri, 2017).

Çekingen bireyler spor aktivitesine katılırken nasıl bir davranış sergilediği, aktivite öncesi ve esnasında nasıl bir tutum sergilediği konusuna geniş pencereden bakmış olacağız.

## Kişilik Kavramı

Bireyin kendine özgü ve farklı davranışlarının tümü olarak dile getirilir. Bireyin kendisine özgü kişiliği vardır ama sosyal ilişkilerde olmak istediği kişilik veya istediği gibi duruma göre bir davranış takınabilir. Bu davranış biçimi de kişilik kavramı içine girmektedir. Karakter olarak ta bilinen kişilik yaşantılar yoluyla geliştirilebilir. Değer yargıları, okul hayatı, aile ve ahlak kuralları da kişiliği etkileyen unsurlar olarak göze çarpar. Davranışlarının tutumlu olduğu ve ahlaklı davranışlar sergilendiği zaman kişilik gelişmiş, oturmuş olarak algılanabilir (Ankara Üniversitesi, t.y.).

## Çekingen Kişilik

Çekingenlik, yetersiz oluşları ile ilgili duyguları, düşünceleri ve olumsuz değerlendirilmeye aşırı duyarlı halleri ile karakterize eden bir sosyal ketlenme olarak adlandırılır. Birey beğenilmeyecek, rezil olacak ve eleştirilecek düşüncesiyle sosyal ortama katılmaktan çekinir. Dışlanacak korkusu ile yaşar ve kim ne der gibi farklı düşünce tarzlarından dolayı geri çekilir. Alay edilmesi ve mahcup duruma düşecek olması düşüncesinden dolayı aşırı korkar. Sevildiklerini tam manada bilemez, hissedemezse insanlarla birlikte olmaya çekinir. Yetersiz olduğunu düşündüğünden sosyal ortamlara girmez, yeni kişilerle tanışamaz. Çevresindeki diğer insanları eleştirici ve reddedici olarak kabul eder.

Diğer insanlara karşı hep bir tetiktedir ve uzaktan gözlemler. Kaygı seviyeleri çok yüksektir. Yeni gelişecek her şeye aşırı kaygı duyar, hazır hissedemez kendini. Bağımlı kişilik ile birlikte görülme olasılığı yüksektir. Kendini değersiz ve işe yaramaz olarak gördüklerinden sevdikleri arkadaşlarıyla ya da yakın akrabalarıyla birlikte zaman geçirir, onlara bağlı gibidir. Bazı konularda onların fikrini alır, hatta hayatına devam edebilmesi için onlardan onay ve övgü alması gerekir. Değerlendirileceği ortamlara girmez, gözlerin ona çevrildiğini anladığı an rutin işlerini bile yapamaz hale gelir. Üst benlik olarak algıladığı kişilere karşı pasif davranış sergiler. Aşırı bir aşağılık duygusu kaplar içini. Anksiyete ve duygu durum bozukluğuna da eğilimle olmaları çekingenlik ve özgüven eksikliğinden kaynaklanır. İşlerini kendi başına yardım almadan halletmeye çalışır, duygularını kolay kolay ortaya dökemez. Ulaşmak istedikleri şeylere istekleri çok aşırı yüksektir ama başaramayacağından korktuğu için geri çekilir veya hiç ulaşmak istemez (Zorlu, 2013).

### **Çekingen Kişiliğin Özellikleri**

#### **Yetersizlik Duygusu**

Bireyin bir işi düzgün yapamaması, beklentiler altında ezilmesi, kişisel yeterliklerini sorgulaması, küçümsemesi gibi duygu ve davranışlarının temeli yetersizlik hissine bağlı kavramlardır. Herkesin olumlu yönlerini inceleyip kendi olumsuz yönlerine odaklanır. Kendi yeteneklerini görmezden gelmesi de yetersizlik hissi ile bağlantılıdır. Birey çoğu şeyi başarıp üstesinden gelse de başarının ya hiç mutluluğunu yaşamaz ya da kısa süreli doyum yaşar. Her övgüyü severler ama kendi içlerinde hak etmediklerini düşünürler. Olumlu iltifatlarda da hoşuna giden taraflar olur ama pek içselleştiremez. Aile de aşırı kontrolcü ve yargılayıcı üslupla yetişen birey başarılarının tesadüfi olduğuna inanır. Övgülerle mutlu olur ama yine de içi huzursuzluk ile kaplıdır. Eleştirel bir biçimde büyüyen birey daha sonra yaptığı her şeyi mükemmel boyutta yapmaya çalışır. Böylece yetemeyeceğini anladıkça kaygı yaşar (Dikme, 2014).

#### **Aşağılık Duygusu**

Çocukluk döneminde başlayan benlik kavramı doğru şekillenmemesi ile başlayan süreçte birey kendini başkalarıyla mukayese edip onlarda daha aşağıda görür. Kendini yetersiz, yeteneksiz hissederek hiçbir değerinin olmadığını düşünürler. Birey sürekli kendini ispatlamaya çalışır halde bulur kendini. Sosyal ilişkileri de çıkmaz hal alarak aktiviteye katılımında büyük engellere sebep olur. Ebeveynlerinin sen yapamazsın, beceremezsin gibi söylemleri bireyi ilerleyen senelerde kendini yetersiz ve aşağıda görmeye eğilimle baş başa bırakır (Yeni Akit, 2018).

#### **Başkaları Ne Der? Düşüncesi**

Tek başımıza yaşamamızın sonucu bir düşüncedir. Bazıları için takıntı haline gelmeyen, bazıları için ise takıntılı bir hal alan bu düşünce sosyal aktivitelere katılımın yanı sıra günlük hayatımızın olağan bir biçimde sürmesine de imkan vermemektedir. Özgüven sorununun olduğu bireylerin daha da

takıldıkları bu düşünce, rezil olmamak üzerine kurulmuştur. Bu bireyler onaylanma ihtiyacından dolayı onaylanmadıkları sürece veya övgü almadıkları zaman sosyal ortamlarda ketlenirler. Herkesin işi gücü bırakıp onu izlediğini ve takip ettiğini düşünürler. Bireyde, başkaları tarafından ayıplanmaması, eleştirilmemesi, suçlanmaması ve yetersiz olduğu söylenmemesi üzerine düşünceler hakimdir. Başkalarının gözündeki kendi benliğini düşünüp, acaba başkaları hakkında ne düşünüyor? Şunu yapsam ne derler? gibi sorular sorarak kendine hayatı zehir eder (Yüksel, 2017).

#### Eleştirilme Korkusu

Sosyal ortamlarda yapacağı her hangi bir davranıştan, sergileyeceği tavırdan eleştirileceği düşüncesiyle, o davranıştan vazgeçme eğiliminde olan bireyin yaşadığı korkudur. Aynı rezil olma korkusunda olduğu gibi davranışın sonunu düşünerek kendini yapacağı eylemden geri çeker. Eleştirileceği korkusuyla birey, kendini de sosyal ortam ve aktivitelerden soyutlamış olur (Şengül, 2017).

#### Rezil Olma Korkusu

Çekingen kişiler olumsuz değerlendirilecekleri düşüncesiyle ve rezil olmaktan korktukları için aktiviteler katılmazlar. Sosyal ortamlarda ve aktiviteler katılımlarda herkesin; yapamayacağı bir şeyden ötürü onu ayıplayacağını, gülererek alay edeceğini düşünürler. Başkalarının bulunduğu ortamlarda herkesin kendine baktığını düşünüp rezil olma korkusu yaşarlar (Net Gazete, 2014).

#### Hata Yapma Korkusu

Hata yapma korkusu; dış çevrenin, bireyi hatasından dolayı eleştireceği, olumsuz tavır sergileyeceği gibi düşüncelere sevk eden bir korkudur. Bireyin yapacağı bir şeyin sonucunu önceden olumsuz düşünerek ve korkarak, kendi davranışlarında değişiklik olmasına sebep verir. Yapacağı işe değil de sonucuna odaklanarak kaygı duymaya başlar. Aslında hata yapma korkusu kendi benliğimizi yansıtamadığımızda ortaya çıkar. Onay ve kabule ihtiyaç duyan birey gerçek benliğini yansıtamaz ve yaşayamaz hale gelir. Bireyin hata yaparak bir şeyleri daha da kavrama noktasına geleceğini görmemesinden kaynaklanan bir korkudur. Birey öncelikle hatanın da olabileceğini kavramalı ve öyle hareket etmelidir (Acar, 2016).

#### Beğenilmeme Korkusu

Yapacağı bir eylem ve davranışın sonucunda beğenilmeyeceğini düşünen birey, başkalarından onay alamayacağı düşüncesiyle ya karamsar biçimde beğenilmeme korkusuna odaklanır ya da mükemmeliyetçi tavır sergiler. Onay ve övgü isteğiyle güdülenmişken sonunda beğenilmeme durumu onun tüm düşüncelerini alt üst eder. Böylece beğenilmeyeceği kabul görmeyeceği düşüncesiyle yapacağı ve sergileyeceği davranışları erteler (Dünya Sözlük, 2012).

Özgüveni düşük olan birey kendine güvenmez ve kendine de saygı duyamaz. Bu bağlamda araştırmalara göre benlik algılayışı düzeyi ile özgüven seviye düzeyinde bağ olduğu ortaya çıkmaktadır. Bireyin özgüveninin düşük olması ile yine kendini anlamada, tanıma da ve güven duymada da birbirine iç içe bağlı kavramlar olması nedeniyle çekingenliğe yol açan en önemli faktör benlik faktörüdür (Yüksel, 2013).

### **Çekingen Bireylerin Spora Katılımları**

Birey yetersizlik duygusu ile olumsuz değerlendirilmeye fazlasıyla duyarlı olmasından dolayı spor aktivitelerine katılmayı istemez. Özgüveni çok düşük olan birey, eleştirilme, hata yapma ve beğenilmeme korkusu ile karşı kalacağını düşündüğünden spor aktivitesine ya hiç katılmaz ya da çekingen tavır sergileyerek aktiviteyi çok düşük performans ile gerçekleştirmiş olur.

### **Spora Katılımda Çekingenliğin Etkisi**

Çekingen yapıda olan birey spora katılımda performansının hep düşük olacağı düşüncesindedir. Aktiviteye değil de dışarıdan gelecek olan tepkilere odaklanarak spor yapmayı reddeder. Spor aktivitesine katılsa bile, dış etmenlerle ilgilenmekten asıl gerçekleştirmesi gereken eylemi tam anlamıyla gerçekleştiremez.

### **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Her bireyin kendine özgü bir kişiliği var olmakla birlikte, bu kişiliğini ortaya dökmek ile farklı ortamlarda değişik bir kişiliğe bürünmesi davranışlarına yansımaktadır. Yaşantılar yardımıyla birey bu davranışlarını ya geliştirir ya da farklı kişiliğe bürünerek sosyal aktivitelerine etki etmiş olur. Sosyal ketlenme olarak bilinen ve bireyin, kişiliğinde oluşan çekingen yapı ile birlikte rezil olma korkusu, beğenilmeme ve eleştiriye maruz kalacağı durumlarını düşünmesi spor aktivitesini sekteye uğratacağı gibi sosyalleşme kavramından da uzak kalacağı anlamına gelmektedir. Kendini yetersiz gören birey, bir anlamda spor becerisini de gerçekleştirme de geç kalmış olur veya hiç gerçekleştirmek istemez. Beceri ve yeteneği olsa bile çekingen tavır sergileyen birey spor aktivitelerine katılamaz. Bu aktiviteleri özlem ve yüksek istekle bekleyen bir birey olsa dahi çekingenlik bireyi geri planda kalmasına zorlar. Kaygı seviyesi yüksek olan birey övgü almadıkça, beğenilmedikçe ve onaylanmadıkça harekete geçmez ve sosyalleşme sürecini de sekteye uğratmış olur. Bu çalışmada çekingen bireyin spor aktivitesine katılımda karşılaştığı zorluklar incelemeye konu olmuştur.

**KAYNAKÇA**

Sağlık Haberleri, (2017), Mynet.com, Çekingen Kişilik Bozukluğu Belirtileri Nelerdir?

Ankara Üniversitesi, (t.y.), Kişilik Kavramı.

Zorlu S, (2013), tavsiyeediyorum.com, Çekingen Kişilik Bozukluğu.

Dikme N, (2014), tavsiyeediyorum.com, Yetersizlik Hissi.

Yeni Akit, (2018), Yeni Akit Gazetesi, Aşağılık Kompleksi Nedir?, Kimlerde Görülür?

Yüksel A, (2017), Doktor Takvimi, Elalem Ne Der?

Şengül H, (2017), Hulyasengul.com, Eleştirilme Korkusu.

Net Gazete, (2014), Net Gazete, Rezil Olacağım Korkusu Varsa Buna Dikkat.

Acar N, (2016), tavsiyeediyorum.com, Hata Yapma Korkusu.

Dünya Sözlük, (2012), Dünyasözlük.com, Beğenilmeme Korkusu.

Yüksel R, (2013), İndigo Dergisi, Utangaçlık Nedir? Ne Değildir?