



Published By

Sivas Cumhuriyet University

<http://cuspor.cumhuriyet.edu.tr>

ISSN: 2717-8919

**5(1):2024**

# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

Sivas Cumhuriyet University Journal of Sports Sciences (SCUJSS) is a quarterly journal published by Sivas Cumhuriyet University Faculty of Sports Sciences and is a scientific, peer-reviewed and open access journal published online quarterly. SCUJSS aims to present high quality studies in the field of education to its target audience from an objective perspective. As the editorial board of the journal, we are happy to publish our first issue in Volume 5 (April 2024).

**Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences - SCUJSS**  
**Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi - CUSPOR**

**ISSN: 2717-8919**

**Volume / Cilt 5 | Issue / Sayı 1**  
**Pages / Sayfa: 1-66**

**April/Nisan 2024**

**<http://dergipark.gov.tr/cuspor>**

**Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences-SCUJSS**  
**Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi-SCÜSBD**

**Publisher/Yayıncı**

Sivas Cumhuriyet University, Faculty of Sport Sciences  
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Prof. Dr. Serkan HAZAR

II

**Editor-in-Chief**

Prof. Serkan HAZAR, PhD

**Assistant Editors**

Assoc. Prof. Mehmet GÜL, PhD  
Assoc. Prof. Metin POLAT, PhD

**Issue Editors**

Prof. Serkan HAZAR, PhD  
Assoc. Prof. Mustafa KAYA, PhD  
Assoc. Prof. Mücahit FİŞNE, PhD  
Assist. Prof. Zühal Yurtsızoğlu, PhD  
Assist. Prof. Burhan Özkurt, PhD

**Issue Reviewers**

Bekir Çar, PhD  
Burhan Özkurt, PhD  
Doğuhan Batur Alp Gülşen, PhD  
Hüseyin Özkan, PhD  
Mehmet Öztaş, PhD  
Metin Polat, PhD  
Mustafa Kaya, PhD  
Oğuzhan Çallı, PhD  
Rahmi Yıldız, PhD  
Raif Zileli, PhD  
Yasin Altın, PhD  
Yaşar Köroğlu, PhD

**Layout Editor**

Res. Asst. Dr. Yasin ALTIN, PhD  
Res. Asst. Kerim Ali AKGÜL

**Journal Secretariat**

Res. Asst. Dr. Yasin ALTIN, PhD  
Res. Asst. Emsal Çağla AVCU  
Res. Asst. Kerim Ali AKGÜL  
Res. Asst. Ekrem SOLAK

**Baş Editör**

Prof. Dr. Serkan HAZAR

**Editör Yardımcıları**

Doç. Dr. Mehmet GÜL  
Doç. Dr. Metin POLAT

**Sayı Editörleri**

Prof. Dr. Serkan HAZAR  
Doç. Dr. Mustafa KAYA  
Doç. Dr. Mücahit FİŞNE  
Dr. Öğr. Üyesi Zühal Yurtsızoğlu  
Dr. Öğr. Üyesi Burhan Özkurt

**Sayı Hakemleri**

Dr. Bekir Çar  
Dr. Burhan Özkurt  
Dr. Doğuhan Batur Alp Gülşen  
Dr. Hüseyin Özkan  
Dr. Mehmet Öztaş  
Dr. Metin Polat  
Dr. Mustafa Kaya  
Dr. Oğuzhan Çallı  
Dr. Rahmi Yıldız  
Dr. Raif Zileli  
Dr. Yasin Altın  
Dr. Yaşar Köroğlu

**Mizanpaj Editörü**

Arş. Gör. Dr. Yasin ALTIN  
Arş. Gör. Kerim Ali AKGÜL

**Dergi Sekreteryası**

Arş. Gör. Dr. Yasin ALTIN  
Arş. Gör. Emsal Çağla AVCU  
Arş. Gör. Kerim Ali AKGÜL  
Arş. Gör. Ekrem SOLAK

### **Editorial Board / Editör Kurulu**

Prof. Dr. Serkan Hazar, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Prof. Dr. Zafer Çimen, Gazi Üniversitesi

Prof. John T. Foley, PhD, The State University Of New York at Cortland

Prof. Adem Kaya, PhD, State University of New York College at Cortland

Assoc. Prof. Kazimierz Waluch, PhD, INSTYTUT ROZWOJU SPORTU EDUKACJI

Doç. Dr. Hüseyin Fatih Küçükbiş, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet Gül, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Gürkan Diker – Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Mücahit Fişne – Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Levent Ceylan, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Dr. Ali Hassan, Institute of Research & Advanced Studies

### **Publication Board / Yayın Kurulu**

Prof. Dr. Adnan Ersoy – Kütahya Dumlupınar Üniversitesi

Prof. Dr. Fikret Soyer – Balıkesir Üniversitesi

Prof. Dr. Hamdi Pepe – Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Mehmet Türkmen - Manas Üniversitesi

Prof. Dr. Murat Eliöz - Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Prof. Dr. Oğuzhan Yoncalık – Kırıkkale Üniversitesi

Prof. Dr. Osman İmamoğlu – Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Doç. Dr. Aliye Menevşe - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Doç. Dr. Atike Yılmaz - Muş Alparslan Üniversitesi

Doç. Dr. Aydoğın Soygüden – Erciyes Üniversitesi

Doç. Dr. Bade Yamak - Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Doç. Dr. Ercan Polat - Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

Doç. Dr. Erkan Demirkan – Hitit Üniversitesi

Doç. Dr. Ersin Eskiler - Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet Çebi - Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet İlkım - İnönü Üniversitesi

Doç. Dr. Mustafa Özdal – Gaziantep Üniversitesi

Doç. Dr. Özkan Işık - Balıkesir Üniversitesi

Doç. Dr. Zekihan Hazar - Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

Dr. Abdullah Doğan – Gençlik ve Spor Bakanlığı

Dr. Ömer Zambak - Gümüşhane Üniversitesi

## Indexing/İndeksler

Asos İndeks

Türkiye Atıf Dizini

IV

---

## Contents / İçindekiler

---

### Editorial Boards / Editör Kurulları

II - III

### Indexing / İndeksler

IV

### İçindekiler

V

### Preface / Önsöz

VI – VII

Examining the Relationship Between Athletic Mental Energy and Performance Levels of Orienteering Athletes  
Oryantiring Sporcularının Atletik Zihinsel Enerjileri ile Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Raşit Karaca**

1-7

Investigation Of The Self-Efficiency And Problem-Solving Skills Of Folk Players  
Halk Oyuncuların Öz Yeterliklerinin Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi

**Ebru Olcay Karabulut, Meryem Altun Ekiz**

8-19

Investigation of the Relationship Between Physical Activity Level and Body Composition, Happiness and  
Depression Levels of University Students Affected by 6 February 2023 Kahramanmaraş Earthquakes  
6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremlerinden Etkilenen Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile  
Vücut Kompozisyonu, Mutluluk ve Depresyon Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Ayşe Zülal Gündüz, Emsal Çağla Avcu, Gamze Ada, Serkan Hazar**

20-26

The Motivation of 12-18 Years Old Students to Participate in Physical Activity and Their Happiness Levels  
12-18 Yaş Aralığındaki Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Ve Mutluluk Düzeylerinin  
İncelenmesi

**Burhan Özkurt, Hüseyin Fatih Küçükbiş**

27-37

The Relationship Between Childhood Trauma and Self-Esteem in Athletes  
Sporcularda Çocukluk Çağı Travması ve Benlik Saygısı İlişkisi

**İsmail Özdemir, Çalık Veli Koçak**

38-43

A Research on Service Quality Perceptions of Individuals Benefiting from Sports Facilities  
Spor Tesislerinden Yararlanan Bireylerin Hizmet Kalitesi Algılarına Yönelik Bir Araştırma

**Kenan Koç, Sefa Yıldız, Mustafa Soner Yüce**

The Relationship Between Exercise Addiction And Social Appearance Anxiety And Happiness Level  
Egzersiz Bağımlılığı İle Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki

**Sergen Koç, Metin Polat**

52-60

Determination Of Recreational Leadership Levels Of Sport Sciences Faculty Student  
Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Liderlik Düzeylerinin Belirlenmesi

**Kerim Ali Akgül, Ali Erdoğan, Edip Karabacak**

61-66

---

### Preface

---

Sivas Cumhuriyet University Journal of Sports Sciences (SCUJSS) is a scientific, peer-reviewed and open access journal published online quarterly. SCUJSS aims to deliver qualified studies in all sub-fields of physical education and sports to its readers from an objective perspective. As the editorial board of the journal, we are happy to publish our first issue in Volume 5 (April 2024). Our next issue is planned to be published in August 2024. This issue includes 8 empirical studies that have gone through a strict blind peer-review and editorial process. One of these articles is in the field of exercise and training science, six are in the field of sports psychology and one is in the field of sports management. We would like to thank everyone who contributed to this issue of our magazine. See you again in the next issue...

**Prof. Dr. Serkan HAZAR**  
**Editor-in-Chief**  
**April 2024**

---

## Önsöz

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi (SCUJSS), üç ayda bir çevrimiçi olarak yayınlanan bilimsel, hakemli ve açık erişimli bir dergidir. SCUJSS, beden eğitimi ve sporun tüm alt alanlarındaki nitelikli çalışmaları objektif bir bakış açısıyla okuyucularına ulaştırmayı amaçlamaktadır. Derginin yayın kurulu olarak birinci sayımızı 5. Ciltte (Nisan 2024) yayınlamanın mutluluğunu yaşıyoruz. Bir sonraki sayımızın Ağustos 2024'te yayınlanması planlanmaktadır. Bu sayımızda sıkı bir kör hakemlik ve editöryal süreçten geçmiş 8 araştırma makalesi yer almaktadır. Bu makalelerden biri egzersiz ve antrenman bilimi alanında, altısı spor psikolojisi alanında biri ise spor yönetimi alanındadır. Dergimizin bu sayısında emeği geçen herkese teşekkür ederiz. Bir sonraki sayıda tekrar görüşmek üzere...

**Prof. Dr. Serkan HAZAR**  
Editör  
Nisan, 2024



# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## Examining the Relationship Between Athletic Mental Energy and Performance Levels of Orienteering Athletes

Raşit Karaca<sup>1,a,\*</sup><sup>1</sup>Ministry Of National Education Kırıkkale, Türkiye

\*Corresponding author

### Research Article

#### History

Received: 20/10/2023

Accepted: 13/02/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between the performance and mental energy levels of orienteering athletes. A total of 124 licensed orienteering athletes, 74 of whom were women "59.7%" and 50 of whom were men "40.3%", participated in the research voluntarily in orienteering competitions in the 2022-2023 season. In the research, relational design, one of the quantitative research methods, was used to explain the problem situation. "Athletic Mental Energy Inventory" and personal information form were used as data collection tools. Descriptive statistics were used to evaluate the data. Simple linear regression analysis was used to test the research hypotheses. Some basic assumptions were checked before performing regression analysis. The assumption of normality was checked based on descriptive statistics. As a result of the findings of the research, a negative significant relationship was found between the mental energy levels of orienteering athletes and their competition scores. Mental energy has a predictive effect on competition performance. Approximately 6% of the variability in competition performance was explained by the mental energy variable. In conclusion; Systematic and purposeful practices that will increase their mental energy in sports can positively contribute to the performance of orienteering athletes.

**Keywords:** Orienteering, Performance, Mental Energy

## Oryantiring Sporcularının Atletik Zihinsel Enerjileri ile Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

#### Süreç

Geliş: 20/10/2023

Kabul: 13/02/2024

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı, oryantiring yapan sporcuların performansı ve zihinsel enerji düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya 2022-2023 sezonunda oryantiring yarışmalarına katılan 74'ü kadın "%59,7", 50'si erkek "%40,3" olmak üzere toplam 124 lisanslı oryantiring sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada problem durumunu açıklamak için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel desen kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak "Atletik Zihinsel Enerji Envanteri" ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin değerlendirmesinde betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde basit doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce bazı temel varsayımlar kontrol edilmiştir. Normallik varsayımı betimsel istatistiklere dayalı olarak kontrol edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda oryantiring sporcularının zihinsel enerji düzeyleri ile yarışma dereceleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Zihinsel enerji yarışma performansı üzerinde yordayıcı etkiye sahiptir. Yarışma performansındaki değişkenliğin yaklaşık % 6'sı zihinsel enerji değişkeni ile açıklanmıştır. Sonuç olarak; sporda zihinsel enerjilerini yükseltecek sistematik ve amaçlı olarak yapılan uygulamalar oryantiring yapan sporcuların performanslarına olumlu katkı sağlayabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Oryantiring, Performans, Zihinsel Enerji

<sup>a</sup> [rasitkaracamlzgrt@gmail.com](mailto:rasitkaracamlzgrt@gmail.com)

<sup>ID</sup> <https://orcid.org/0000-0003-1841-1978>

**How to Cite:** Karaca, R. (2024). Oryantiring Sporcularının Atletik Zihinsel Enerjileri ile Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 5(1):1-7



## Giriş

Oryantiring, ölçeklendirilmiş harita ve pusula kullanılarak araziye yerleştirilmiş olan hedef noktalarına sırası ile ve doğru şekilde uğrayıp rakiplerine göre en kısa sürede yarışmayı bitirmeye dayalı olan bir doğa sporudur. Oryantiring sporcuları hedef noktalarına giderken istediği rotayı seçmekte özgürdür (Aksın, 2019). Oryantiring yapan sporcular hedef noktalarını gezerken haritanın ölçeğini, harita kenar bilgilerini, renkleri, obje ve nesnelere kullanarak hedef noktalarına daha kısa sürede ulaşmak için çaba gösterirler. Sporcuların bu çabası esnasında fiziksel zorlanma ve tükenme ile karşı karşıya kalırlar. Varol (2013) ülkemizdeki oryantiring sporcularının incelemiş ve somatotip değerlerine göre; kas ve iskelet sistemleri gelişmiş, zayıf, narin bir vücut yapısı ile ince eklemlere sahip olduğunu belirtmiştir. Varol ayrıca müsabaka analizi sonucunda oryantiring yapan sporcuların stres düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu belirtmiştir. Oryantiring yapan sporcular yarışma esnasında sadece fizyolojik olarak zorlanmaz, hedef noktalarını bulmaya çalışırken stress, kaygı, odaklanma ve karar verme gibi psikolojik zorlanmalara maruz kalırlar. Dahası oryantiring sporcularının yarışma performansını etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler; bilişsel beceriler (Atakurt, 2018) rota seçimi, zihinsel antrenman (Karaca, Gündüz, 2021), deneyim ve aerobik dayanıklılık (Gürol ve Arazoğlu, 2022), yarışma esnasında yaşadığı psikofizyolojik değişimler, (Oruç, 2022), rota seçimi vb. gibi faktörlerdir. Bu bağlamda yarışma performansı için stres, kaygı, odaklanma vb. gibi psikolojik parametreleri kontrol etmek oldukça önemlidir. Oryantiring yapan sporcuların zihinsel antrenman yaparak yarışma performanslarına pozitif katkı sağladıkları literatürde karşımıza çıkmaktadır (Karaca ve Gündüz, 2021).

Zihinsel enerji kavramı spor bilimleri de dâhil olmak üzere çeşitli alanlardaki araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Son dönemde net bir tanımlaması olmamakla birlikte ilgi uyandıran bir kavram olarak zihinsel enerji ortaya çıkmıştır (Lieberman, 2007; Lu ve ark., 2018; Yıldız, 2021; Yıldız ve ark., 2020). Alan yazın incelendiğinde bu kavramı tanımlanma çalışmaları olmuş ve temelleri ortaya konulmaya çalışılsa da bilimsel olarak ele alınmadığı görülmektedir (Yıldız, 2021: 35). Alanyazında özellikle beslenme bilimciler beslenme ile zihinsel enerji arasındaki kolerasyonu incelemiş ve zihinsel enerjiyi arttıran gıdalar üzerine araştırmalar yapmışlardır (Dammann ve ark. 2013; Mohajeri ve ark., 2015; Johnson ve ark., 2008; Rogers ve ark., 2008; Kennedy ve ark., 2007; Snitz ve ark., 2009). Bireyler için zihinsel enerji, günlük aktivitelerin gerçekleştirilmesi, yaşam kalitesi ve sağlık için gerekli görülmektedir (Cook ve Davis 2006). Düşük enerji ve yorgunluk önemli halk sağlığı sorunlarıdır. Yorgunluk ve uyanıklık gibi ilgili faktörler kapsamlı bir şekilde incelenmiş olmasına rağmen, zihinsel enerjiye ilişkin bilimsel literatür oldukça sınırlıdır (Cook ve Davis 2006). Genellikle fizik bilimi "enerji" kavramını iş yapabilme yeteneği olarak tanımlar ve birimi "joule"dür (Lieberman, 2007; Giancoli,

2009, s. 172). Dahası zihinsel enerji kavramının belirli bir tanımı yoktur ve yerleşik bir ölçüm birimi yoktur ve fiziksel ve zihinsel enerji arasında net bir ayırım resmi olarak ifade edilmemiştir (Lieberman, 2001). Bununla birlikte zihinsel enerji kavramını karakterize etmek ve tanımlamak için başlangıç sayılabilecek çalışmalar yapılmıştır (Childs 2001; Fernstrom 2001; O'Connor 2004). Lykken (2005) zihinsel enerjiyi "bireyin belirli bir görevi başarmak için uzun saatler boyunca düşünmeye, dikkatini yoğunlaştırmaya ve dikkat dağıtıcı unsurları engellemeye devam etme yeteneği" olarak tanımlanmıştır. Lykken (2005) zihinsel enerjinin bir ön tanımını sunmasına ve zihinsel enerjinin insan işleyişindeki önemli rolünü tanımlamasına rağmen, zihinsel enerji için sağlam bir çerçeve olmadığını belirtmiştir. Zihinsel enerji kavramını tanımlamak ve kavramsallaştırmak için, Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü'nün (ILSI) 2005 dünya konferansında bir çalıştay başlatarak zihinsel enerji kavramını tanımlamak ve kavramsallaştırmak için adım atmıştır. "ILSI ", zihinsel enerjiyi "kişinin günlük yaşamın görevlerini yerine getirme kapasitesi hakkındaki öznel duygu yoğunluğu olarak tanımladılar (O'Connor ve Burrowes, 2006). Uluslararası yaşam bilimleri enstitüsü (ILSI), motivasyon, biliş, yaşam kalitesi, ruh hali ve uyku hali dahil olmak üzere 5 ana bileşenden oluşan bir zihinsel enerji ön modeli oluşmasını sağlamışlardır. (O'Connor ve Burrowes, 2006, s. 2). Zihinsel enerji bir ruh hali durumu olarak tanımlanabilse de (O'Connor, 2004, 2006; Lieberman, 2006), aynı zamanda zihinsel görevlerle meşgul olma işlevsel yeteneği olarak da düşünülebilmektedir. Zihinsel enerji kavramı; dikkat yeteneği (Kennedy ve ark., 2004, 2007), dil (Snitz ve ark., 2009), görsel işlem hızı (Snitz ve ark., 2009) veya duygusal deneyimler Johnson ve ark., 2008; Quartiroli ve ark., 2018) olarak tanımlanır. Ayrıca net ve kesin bir tanımı olmamak ile birlikte araştırmacılar, depresyon ve kaygı ölçekleri ruh hali ölçekleri (Johnson ve diğerleri, 2008; Quartiroli ve diğerleri, 2018), görsel analog ölçekler (Kennedy ve ark., 2004; Kuan ve ark., 2017) "zihinsel enerji" kavramını değerlendirmek için bu ölçekleri kullanmışlardır.

Sportif müsabakalarda üst düzey odaklanmaya ve konsantrasyona ihtiyaç duyulmaktadır ve bu sebeple sportif müsabakalara katılan sporcuların yüksek düzeyde zihinsel enerji seviyeleri içerisinde bulunması beklenmektedir (İslam ve Öztürk, 2023). Oryantiring sporunda ise harita okuma, koşarken hedef noktalarının rota seçimi için anlık kararlar verme, motivasyon, güven, odaklanma vb. gibi birçok zihinsel süreçleri yaşayarak performans göstermektedirler. Oryantiring sporcularının yarışma performansını etkileyen bu faktörleri kontrol altında tutmasında yüksek seviyede zihinsel enerjiye sahip olmaları etkili olabileceği düşünülmektedir. Dahası literatürde zihinsel antrenman ile oryantiring yapan sporcuların yarışma performansları arasında pozitif anlamlı ilişki görülmektedir (Karaca ve Gündüz, 2021). Konsantrasyon ve dikkat, duyguları ve algıları filtreleme

kolaylığı oluşturmaktadır (Sindik ve ark., 2015). Atletik zihinsel enerji kavramı içerisinde bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel alt boyutları barındıran "sporçunun enerji durumunu algılaması" olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda oryantiring sporu da dahil tüm spor branşlarında performansa etkisi olan atletik zihinsel enerjinin önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Cook ve Davis, 2006; Lu ve ark., 2018; Loehr, 2005; Lykken, 2005). Araştırmanın problemini ele alırken; oryantiring yapan sporcuların atletik zihinsel enerjileri yarışma performanslarının yordayıcısıdır veya atletik zihinsel enerji yarışma performansının yordayıcısı değildir hipotezlerine cevap aranmıştır. Bu bağlamda çalışmanın amacı, oryantiring yapan sporcuların zihinsel enerjileri ile yarışma performansları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

## Yöntem

Araştırmada problem durumunu açıklamak için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel desen kullanılmıştır. İlişkisel desenler puanlar veya değişkenler arasındaki ilişkileri tahmin etmek için kullanılır. İlişkisel desenler, açıklayıcı ve yordayıcı olmak üzere iki türü vardır (Creswell, 2017). Mevcut çalışmamızda araştırma sorusunu en uygun desen olan yordayıcı desen kullanılmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2023-2024 sezonunda Oryantiring Federasyonu'na bağlı olarak lisanslı sporculardan oluşturmaktadır. Araştırmaya 124 tane gönüllü oryantiring sporcusu katılım sağlamıştır. Araştırma grubuna gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra sporcuların gönüllü olarak katılım yaptıklarına dair "onay formu" doldurtulmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma da sporcuların demografik özelliklerini elde etmek için kişisel bilgi formu, atletik zihinsel enerjilerini tespit etmek için ise atletik zihinsel enerji ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca sporcuların yarışma performanslarını ortaya koymak için yarışma dereceleri veri olarak kullanılmıştır. Sporcuların yarışma derecesi ele alınırken 1. olan sporcu yarışma da en iyi performansı gösteren sporcu olarak kabul edilmiştir.

**Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (Athletic Mental Energy Scale – AMES)** Araştırmada veri toplama aracı olarak sporcuların zihinsel enerjilerine dair algılarını ortaya koymak için Lu ve ark. (2018) tarafından geliştirilen Yıldız ve ark., (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipi olarak derecelendirilmiştir. 18 sorudan oluşan maddeler 6 tane alt boyut bulunmaktadır. Alt boyutları ise; sakinlik, konsantrasyon, dinçlik, güven, motivasyon, yorulmama olarak ifade edilmektedir. Orijinal ölçeğe dair Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla (0,75; 0,82; 0,86; 0,89; 0,87; 0,90) olarak rapor edilmiştir (Lu ve ark., 2018).

### Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen bulguları analiz etmek için Jamovi 2.2.2. programı kullanılmıştır. Analize geçilmeden önce sporculardan elde edilen verilerden hatalı olarak doldurulanlar analize dâhil edilmemiştir. Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde basit doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce bazı temel varsayımlar kontrol edilmiştir ve normallik varsayımı betimsel istatistiklere dayalı olarak kontrol edilmiştir.

### Bulgular

Oryantiring yapan sporcuların zihinsel enerjilerinin yarışma performanslarının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi sonuçları ve sporcuların demografik özellikleri aşağıda tablolar halinde belirtilmiştir.

Tablo 1' de araştırma grubunu 124 oryantiring sporcusu oluşturmaktadır. Araştırma grubunun demografik özellikleri incelendiğinde; % 59,7'sini kadın (74), % 40,3'ünü ise erkek (50) sporcudan oluşmaktadır. Katılımcılardan % 5,6'sının milli takım sporcusu olduğu (7) görülmektedir. Ayrıca % 58,1 sporcunun spor kulübüne bağlı olarak spor yaptığı (72) ve % 29,03'ü 14 yaşında (36), % 32,25'nin 15 yaşında (40), % 20,16'nın 16 yaşında (25), % 18,54'nün ise 17 yaşında (23) olduğu görülmektedir.

Tablo 2' de analiz sonuçlarına göre, test edilen regresyon modelinin bir bütün olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $F_{1,122}=8.31;p<.05$ ). Ayrıca oryantiring yapan sporcuların zihinsel enerjileri yarışma performansının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ( $t=74.40;p<.05$ ). Buna göre oryantiring yapan sporcuların zihinsel enerjileri ile yarışma performansları arasında aşağıdaki gibi regresyon eşitliğinin kurulması mümkündür:

Zihinsel Enerji =  $(64.330) + (-0.0865) \times$  Yarışma Performansı + Hata

Buna göre yarışma derecesinde 1 birimlik artış ile zihinsel antrenman -0.0865 birimlik bir artış ilişkilidir. Ayrıca bu model zihinsel enerji varyansın % 0.6'sını açıklarken; % 94'ünü ise modele dâhil edilmeyen başka değişkenlerce açıklanmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Nitelik	n	%
Cinsiyet	Erkek	50	40,3
	Kadın	74	59,7
Yaş	14	36	29,03
	15	40	32,25
	16	25	20,16
	17	23	18,54
Spor Kulübüne Bağlı Spor Yapmak	Evet	72	58,1
	Hayır	52	41,9
Milli Takım Sporcusu Olmak	Evet	7	5,6
	Hayır	117	94,4

Tablo 2. Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Yordayıcı	B	SH <sub>b</sub>	T	P
Sabit	64.3301	0.8646	74.40	.001
Yarışma Performansı	-0.0865	0.0300	-2.88	.001
R=0.253	R <sup>2</sup> =0.0638			
F <sub>1,122</sub> =8.31	p<.05			

## Tartışma ve Sonuç

Oryantiring yapan sporcular performanslarını ortaya koyarken, arazi şartlarından dolayı fizyolojik olarak zorluklar yaşarken aynı zamanda stres, kaygı, odaklanma ve karar verme gibi birçok psikolojik faktör zorlukları ile de başa çıkabilmelidir. Oryantiring yapan sporcular psikolojik faktörleri de kontrol edebildiği ölçüde performansında olumlu yönde olabileceği belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında oryantiring yapan sporcuların zihinsel enerji düzeyleri ile performansları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir.

Araştırmamızın bulguları ele alındığında, test edilen regresyon modelinin bir bütün olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $F_{1,122}=8.31; p<.05$ ). Ayrıca oryantiring yapan sporcuların zihinsel enerjileri yarışma performansının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ( $t=74.40; p<.05$ ). Buna göre yarışma derecesinde 1 birimlik artış ile zihinsel antrenman -0.0865 birimlik bir artış ilişkilidir. Ayrıca bu model zihinsel enerji varyansın % 0,6'sını açıklanırken; % 94'ünü ise modele dâhil edilmeyen başka değişkenlerce açıklanmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde atletik zihinsel enerji ile ilgili birçok çalışma görülmekte ve bu çalışmalardan bazıları mevcut çalışmamızın sonuçları itibari ile benzerlik göstermektedir. Alanyazın da ele alınan çalışmalar sonuçları itibari ile aşağıda tartışılmıştır.

Gülşen ve ark., (2023), sporcuların, atletik zihinsel enerji ve uyku davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuç olarak sporcu uyku davranışlarının atletik zihinsel enerji düzeyini bir belirleyici olarak belirtmiştir. Bu doğrultuda oryantiring sporcularının atletik zihinsel enerjilerinin yarışma performanslarına olumlu etkisinin olduğunu ortaya koyarsak benzer şekilde oryantiring yapan sporcuların uyku davranışlarına dikkat etmesi

kaliteli uyku uyuması dolaylı olarak yarışma performansını da olumlu katkı sağlayabilir.

İslam ve Öztürk, (2023)'ün kayak sporcularının spor cesaretleri ile kayak sporuna karşı olan tutkuları arasındaki ilişkide atletik zihinsel enerjilerinin aracılık etkisinin olup olmadığını incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, kayak yapan sporcuların tutkuları ve cesaretleri atletik zihinsel enerjilerini pozitif yönlü etkilediğini bunun da kayak yapan sporcuların performansına olumlu katkı sağladığı söylenebilir.

Atletik zihinsel enerjinin duyuşsal bileşenleri yüksek performans ve akış (flow) deneyimleri ile bağlantılı görülmektedir. Ayrıca atletik performansın da ön görülmesine yardımcı olabilir (Lu ve ark., 2018). Günlük yaşamdaki birçok görev (örneğin, doğru karar verme, iş görevlerini tamamlama ve ürün bilgisi arama) dışsal olarak motive edilir (yani, görev bir fayda elde etmek için gerçekleştirilir) ve zihinsel çaba gerektirir (Wang ve ark., 2021). Wang ve ark., (2021)'i çalışmaların da görev sonrası zihinsel enerji yenilenmesine dair kanıt elde etmişlerdir. Kaynak yenileme miktarı, zihinsel enerji açığının boyutunun ve görevin tamamlanmasında deneyimlenen maliyet-fayda değişiminin (yani, enerji yatırımına verilen ödülün değerinin) uygunluğunun bir fonksiyonudur. Dışsal olarak motive edilen bir görevde harcanan çaba beklenenden önemli ölçüde fazla olduğunda ve fiili maliyet-fayda dengesi olumlu olduğunda, görev tamamlandığında zihinsel enerjinin yenilendiğini ifade etmiştir. Zihinsel enerji yenilenmesi yararlı bir ayarlama mekanizmasıdır, böylece muhafazakar bir zihinsel enerji sisteminden kaynaklanan enerji açıkları gelecekteki görevlerde performansın düşmesine neden olmaz. Ödüllendirici öğrenmeye zihinsel enerji takviyesi eşlik ettiğinde öğrenmenin devam etme olasılığı daha yüksek olacağını ifade etmişlerdir.

İslam, (2023) kadın futbolcuların antrenmanlarında psikolojik becerilerin atletik zihinsel enerji ile sportif cesaret arasında aracı rol oynayıp oynamadığı incelemiştir. Sonuç olarak, psikolojik beceriler sporcunun zihinsel enerjisini ve cesaretini olumlu yönde etkisinin olduğu ve atletik zihinsel enerji, sporcu cesaretini olumlu yönde etkilediğini ifade etmiştir.

İlhan (2020) farklı seviyedeki tenisçilerin zihinsel enerji düzeyi ile yeme davranışları arasındaki ilişki incelediği çalışmada bulgulardan elde ettiği sonuçlarda beslenme planlamasının tenisçilerin atletik zihinsel enerji düzeylerinin pozitif yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Yıldız ve ark., (2020) araştırma sonucunda bilişsel kısıtlamanın atletik zihinsel enerji ile pozitif, kontrolsüz yemenin atletik zihinsel enerji ile negatif, duygusal yemenin atletik zihinsel enerji ile negatif, açlığa yatkınlığın ise atletik zihinsel enerji ile negatif ilişkili olduğu ortaya koymuştur. Sonuç olarak araştırma sonucunda yeme davranışının bilişsel enerjinin yordayıcısı olduğunu söylemektedir.

Gülşen ve ark., (2021) çalışmada aktif spor yapan bireylerin umut düzeylerinin atletik zihinsel enerjiyi yordayıp yordamadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Analizler sonucunda sporcunun zihinsel enerjisi ile alternatif düşünme biçimleri arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Atletik zihinsel enerji ile harekete geçirici düşünme boyutu ve ruhsal umut toplam puanı arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda harekete geçiren düşünce alt boyutunun atletik zihinsel enerjiyi anlamlı düzeyde yordadığı, açıklanan ortak varyansın %29 olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, harekete geçirme düşüncesinin atletik zihinsel enerjinin bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

İslam (2022) güreşçilerin sportif cesareti ile güreşe yönelik tutumları arasında atletik zihinsel enerjinin aracı rol oynayıp oynamadığını belirlemektir. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde güreşe yönelik tutumlar ile sporcunun zihinsel enerjisi arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Atletik zihinsel enerji ile sporcu cesareti arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Güreşe yönelik tutum ile sportif cesaret arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca atletik zihinsel enerjinin, sportif cesaret ile güreşe yönelik tutumlar arasında tam aracılık rolü oynadığı görülmüştür. Araştırmanın sonucunda aynı zamanda atletik zihinsel enerjinin spor performansı üzerindeki etkilerine de işaret etmektedir. Atletik zihinsel enerji, spor cesareti ile güreşe yönelik tutumlar arasında tam bir aracı rol oynadığını ifade etmiştir.

Chiou ve ark., (2020) çalışmada, atletik zihinsel enerjinin sporcuların yaşam stresi-tükenmişlik ilişkisi üzerindeki düzenleyici etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. İki ayrı hiyerarşik çoklu regresyon analizi, atletik zihinsel enerjinin duygusal ve bilişsel bileşenlerinin, iki çalışma boyunca sporcuların yaşam stresi-tükenmişlik ilişkisini yönlendirdiğini buldu. Sonuç olarak, atletik zihinsel enerjinin stres-tükenmişlik ilişkisini tamponlamada

olumlu güçler olabileceğine dair ilk kanıtları sağladığını ifade etmiştir.

Chuang (2022) yarışma öncesi zihinsel enerji-performans ilişkilerini iki çalışmayla incelemiştir. Atletik zihinsel enerji ölçeği 5 uluslararası turnuvadaki müsabakalardan bir gün önce dokuz elit fiziksel engelli masa tenisi oyuncusuna uygulanmış ve her yarışma sonrasında sporcuların öznel performanslarını toplanmıştır. Çalışma da fiziksel engelli elit masa tenisçilerin yarışmadan önce farklı seviyelerde zihinsel enerji sergilediklerini bulmuştur. Ayrıca, yarışma öncesi zihinsel enerji ile performans arasındaki ilişkilerin kişiye özel ve bireysel olduğunu da bulmuştur. Ayrıca rekabet öncesi zihinsel enerji-performans ilişkisi olduğu bulunmuştur. Dahası sporcu performansın en güçlü belirleyicisinin zihinsel enerji envanterinin alt boyutlarından olan güven olduğunu ifade etmiştir.

Bu bağlamda atletik zihinsel enerji, bir sporcunun motivasyon, güven, konsantrasyon ve ruh halindeki yoğunlukla karakterize edilen algılanan mevcut enerji durumu olarak tanımlanır (Lu ve diğerleri, 2018)". Böyle bir algının sporcuların kendilerini güçlü, sakin ve konsantre hissetmelerini sağlaması makuldür; bu da performanslarını artırır (Chuang, 2022). Bu bağlamda oryantiring sporcularının yarışma performansını etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler; bilişsel beceriler (Atakurt, 2018) rota seçimi, zihinsel antrenman (Karaca, Gündüz, 2021), deneyim ve aerobik dayanıklılık (Gürol ve Arazoğlu, 2022), yarışma esnasında yaşadığı psikofizyolojik değişimler, (Oruç, 2022), rota seçimi vb. gibi faktörlerdir. Dolayısı ile zihinsel enerjinin uyku davranışları ile ilişkisi (Gülşen ve ark., 2023), sporcuların tutkuları ve cesaretleri (İslam ve Öztürk, 2023) olan ilişkisi, duyuşsal bileşenleri yüksek performans ve akış (flow) deneyimleri ilişkisi (Lu ve ark., 2018), zihinsel enerji ile sportif cesaret arasındaki ilişki (İslam, 2023), sporcuların yeme davranışları ve beslenme planlaması ile ilişkisi (İlhan, 2020), sporcuların umut düzeylerinden harekete geçirme düşüncesi ile ilişkisi (Gülşen ve ark., 2021), yaşam stresi-tükenmişlik ilişkisi (Chiou ve ark., 2020), yarışma öncesi zihinsel enerji-performans (Chuang, 2022) ilişkisi dikkate alındığında zihinsel enerjiyi etkileyen faktörler olarak ifade edilebilir. Dolayısı ile oryantiring yapan sporcuların zihinsel enerji ile ilişkisi olan bu parametrelere de dikkat ederek zihinsel enerji düzeylerini yüksek tutması yarışma performansına da olumlu katkı sağlayabilir. Sonuç olarak atletik zihinsel enerjinin oryantiring yapan sporcuların performansının pozitif yönde yordayıcısı olduğu söylenebilir. Gelecek araştırmalar da atletik zihinsel enerjinin farklı spor branşların yarışma performansları ile olan ilişkisi incelenerek deneysel deliller ortaya konulabilir. Ayrıca oryantiring antrenörlerine ve oryantiring yapan sporculara performanslarına olumlu katkı sağlamsı için zihinsel enerji düzeylerini yükseltecek şekilde hazırlık yapmaları önerilir.

## Kaynaklar

- Aksın, K. (2019). *Oryantiring Terminolojisi*. Ankara, Gazi Kitabevi,2.
- Atakurt, E. (2018). *Oryantiring Sporcularının Bilişsel Becerilerinin Sürat Ve Hafıza Oryantiring Parkur Performansı Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket Ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- Childs N. M. (2001). Consumer perceptions of energy. *Nutr. Rev.* 59(1 Pt 2):s2–s4.
- Chiou, S. S., Hsu, Y., Chiu, Y. H., Chou, C. C., Gill, D. L., Lu, F. J. (2020). Seeking positive strengths in buffering athletes' life stress–burnout relationship: The moderating roles of athletic mental energy. *Frontiers in psychology*, 10, 3007.
- Chuang, W. C., Lu, F. J., Gill, D. L., Fang, B. B. (2022). Pre-competition mental energy and performance relationships among physically disabled table tennis players. *Peer J*, 10, e13294.
- Cook, D. B., and Davis, M. (2006). Mental energy: defining the science. *Nutr. Rev.* 64, S1–S7. doi: 10.1111/j.1753-4887.2006.tb00251.x
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. Edam.
- Dammann, K. W., Bell, M., Kanter, M., Berger, A. (2013). Effects of consumption of sucromalt, a slowly digestible carbohydrate, on mental and physical energy questionnaire responses, *Nutritional Neuroscience*, 16(2), 83-95.
- Fernstrom JD. 2001. Diet, neurochemicals, and mental energy. *Nutr. Rev.* 59(1 Pt 2):S22–S24.
- Giancoli, D. C. (2009). *Physics for Science and Engineers*. London: Pearson Education, Ltd.
- Gülşen, D., Eryücel, M., Turna, B., Yıldız, M., Eryücel, S. (2021). Are dispositional hope levels in athletes a predictor of athletic mental energy. *Progress In Nutrition*, 23.
- Gürol, B., Arazoğlu, M. (2022). *Elit oryantiring sporcularının fiziksel ve zihinsel test parametrelerinin yarışma sonuçları ile karşılaştırılması* (Master's thesis, Anadolu Üniversitesi-Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- İlhan, A. (2020). The relationship between athletic mental energy and eating behaviors in tennis players. *Progress In Nutrition*, 22(4).
- İslam, A. (2022). The effect of athletic mental energy on wrestlers' sports courage and attitudes toward wrestling. *Physical Education of Students*, 26(5), 247-255.
- İslam, A. (2023). Three variables in the training of female soccer players: The relationship between psychological skills, mental energy and courage. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1), 73-390.
- İslam, A., Öztürk, M. E. (2023). Kayak sporcularının zihinsel enerjileri ile tutkularına göre cesaretleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 148-163.
- Johnson, E. J., McDonald, K., Caldarella, S. M., Chung, H. Y., Troen, A. M., and Snodderly, D. M. (2008). Cognitive findings of an exploratory trial of docosahexaenoic acid and lutein supplementation in older women. *Nutr. Neurosci.* 11, 75–83. doi: 10.1179/147683008X301450
- Karaca, R., Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.
- Kennedy, D. O., Haskell, C. F., Wesnes, K. A., and Scholey, A. B. (2004). Improved cognitive performance in human volunteers following administration of guarana (Paullinia cupana) extract: comparison and interaction with Panax ginseng. *Pharmacol. Biochem. Behav.* 79, 401–411. doi: 10.1016/j.pbb.2004.07.014
- Kennedy, D. O., Jackson, P. A., Haskell, C. F., and Scholey, A. B. (2007). Modulation of cognitive performance following single doses of 120 mg Ginkgo biloba extract administered to healthy young volunteers. *Hum. Psychopharmacol.* 22, 559–566. doi: 10.1002/hup.885
- Kuan, G., Morris, T., and Terry, P. (2017). Effects of music on arousal during imagery in elite shooters: a pilot study. *PLoS ONE* 12:e0175022. doi: 10.1371/journal.pone.0175022
- Lieberman, H. R. (2001). The effects of ginseng, ephedrine, and caffeine on cognitive performance, mood and energy. *Nutrition reviews*, 59(4), 91-102.
- Lieberman, H. R. (2006). Mental energy: assessing the cognition dimension. *Nutrition reviews*, 64(suppl\_3), S10-S13.
- Lieberman, H. R. (2007). Cognitive methods for assessing mental energy. *Nutritional neuroscience*, 10(5-6), 229-242.
- Loehr, J. E. (2005). "Leadership: full engagement for success," in *The Sport Psychology Handbook*, ed Murphy S. Champaign, IL: *Human Kinetics*, 157-158.
- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., Kuan, G. (2018). Measuring athletic mental energy (AME): instrument development and validation. *Frontiers In Psychology*, 9, 2363. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02363>
- Lykken, D. T. (2005). *Mental energy*, *Intelligence*, 33(4), 331-335.
- Mohajeri, M. H., Wittwer, J., Vargas, K., Hogan, E., Holmes, A., Rogers, P. J., Goralczyk, R., Gibson, E. L. (2015). Chronic treatment with a tryptophan-rich protein hydrolysate improves emotional processing, mental energy levels and reaction time in middle-aged women. *British Journal of Nutrition*, 113(2), 350- 365.
- O'Connor PJ. (2006). Mental energy: Assessing the mood dimension. *Nutr Rev* 64 (7 part II):S7–S9.
- O'Connor, P. J. (2004). Evaluation of four highly cited energy and fatigue mood measures. *Journal of psychosomatic research*, 57(5), 435-441.
- O'Connor, P. J., and Burrowes, J. (2006).Mental energy: defining the science. *Nutr. Rev.* 64, S1–S11. doi: 10.1111/j.1753-4887/2006.tb00251.x
- Oruç, H. (2022). *Elit Oryantiring Sporcularının Müsabaka Esnasındaki Performans Hataları İle Non-invaziv Kardiyak Aktiviteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Bursa.
- Quartiroli, A., Parsons-Smith, R. L., Fogarty, G. J., Kuan, G., and Terry, P. C. (2018). Cross-cultural validation of mood profile clusters in a sport and exercise context. *Front. Psychol.* 9:1949. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01949
- Rogers, P. J., Appleton, K. M., Kessler, D., Peters, T. J., Gunnell, D., Hayward, R. C., et al. (2008). No effect of n-3 long-chain polyunsaturated fatty acid (EPA and DHA) supplementation on depressed mood and cognitive function: a randomized controlled trial. *Br. J. Nutr.* 99, 421–431. doi: 10.1017/S0007114507801097
- Sindik, J., Botica, A., Fiškuš, M. (2015). Preliminary psychometric validation of the Multidimensional inventory of sport excellence: attention scales and mental energy. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 4(2), 17- 28.
- Snitz, B. E., O'Meara, E. S., Carlson, M. C., Arnold, A. M., Ives, D. G., Rapp, S. R., et al. (2009). Ginkgo biloba for preventing cognitive decline in older adults: a randomized trial. *JAMA* 302, 2663–2670. doi: 10.1001/jama.2009.1913
- Varol, S. (2013). *Oryantiring branşında büyük erkek kategorisinde elit sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik*

- profillerinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Wang, X., Janiszewski, C., Zheng, Y., Laran, J., Jang, W. E. (2021). Deriving mental energy from task completion. *Frontiers in Psychology*, 12, 717414.
- Yıldız, A. B., Doğu G. A., Büyükakgul, S., Yılmaz, C. Y. (2020). The relationship between athletic mental energy and eating behaviors. *Progress in Nutrition*, 22.
- Yıldız, A. B. (2021). *Futbolcularda Duygusal Zekânın Atletik Zihinsel Enerjiye Etkisinde Antrenör - Sporcu İlişkisinin Aracılık Rolü*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Programı, Ankara.



# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## INVESTIGATION OF THE SELF-EFFICIENCY AND PROBLEM-SOLVING SKILLS OF FOLK PLAYERS

Ebru Olcay Karabulut<sup>1,b</sup> Meryem Altun Ekiz<sup>2,a,\*</sup>,

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

<sup>2</sup>Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Hatay, Türkiye

\*Corresponding author

### Research Article

#### History

Received: 14/03/2024

Accepted: 26/04/2024

### ABSTRACT

This research is a descriptive study with a relational scanning model that aims to examine the self-efficacy and problem-solving skills of folk players. The group of the research consists of a total of 241 players actively engaged in folk dance activities in Ankara, selected by easily accessible case sampling method. In the study, the "Self-Efficacy Scale (SAS)" and the "Problem Solving Inventory (PSI)" were used along with a personal information form as a data collection tool. Frequency and percentage values were taken for the analysis of personal information. Since the data showed normal distribution, t-test and ANOVA test were applied. As a result, it was determined that the self-efficacy levels of the public players were affected by the variable of the place where they grew up, but other variables did not affect them, and problem solving skills were affected by the variables of gender, place of growth, age, father's education and perceived economic status. Additionally, it was determined that there was a negative, low-level relationship between the players' self-efficacy levels and problem-solving skills.

**Keywords:** Folk Dances, Problem Solving, Competence, Skill

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

## HALK OYUNCULARIN ÖZ YETERLİKLERİNİN VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

### Öz

Bu araştırma, Halk Oyuncuların Öz Yeterliklerinin ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesini amaçlayan betimsel nitelikte ve ilişkisel tarama modelli bir çalışmadır. Araştırmanın grubu kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi ile seçilen Ankara'da aktif olarak halk oyunları faaliyetlerinde bulunan toplam 241 oyuncudan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile birlikte "Öz Yeterlik Ölçeği (ÖYÖ)" ve "Problem Çözme Envanteri (PÇE)" uygulanmıştır. Kişisel bilgilerin analizi için frekans ve yüzde değerleri alınmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiğinden t-testi ve Anova testi uygulanmıştır. Sonuç olarak halk oyuncuların öz yeterlik düzeylerini yetiştirdiği yer değişkeninin etkilediği, diğer değişkenlerin etkilemediği, problem çözme becerilerinin ise cinsiyet, yetiştirdiği yer, yaş, baba eğitim ve algılanan ekonomik durum değişkenlerinin etkilediği diğer değişkenlerin etkilemediği, ayrıca oyuncuların öz yeterlik düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında negatif yönde, düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Halk Dansları, Problem Çözme, Yeterlik, Beceri

#### Süreç

Geliş: 14/03/2024

Kabul: 26/04/2024

<sup>a</sup> [mrymltn@hotmail.com](mailto:mrymltn@hotmail.com)

<sup>id</sup> <https://orcid.org/0000-0003-1224-7927>

<sup>b</sup> [ebolka@hotmail.com](mailto:ebolka@hotmail.com)

<sup>id</sup> <https://orcid.org/0000-0002-6086-5255>

**How to Cite:** Ekiz, M.A., & Karabulut, E.O. (2023). Halk Oyuncuların Öz Yeterliklerinin Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 5(1):8-28

## Giriş

Halk oyunları bir milletin, etnik grubun veya bölgenin dansıdır. Halk oyunları gelenekler temelinde geliştirilen, kendine has koreografik dili ve ifade gücü ile karakterize edilen bir halk sanatıdır (Biktagirov, 2015). Halk oyunları, bireylerin duygularını ifade etmenin en eski yollarından biridir. Halk oyunları genetik olarak halkın yaşam süreciyle ilişkilidir, ulusal özelliklerini, zihinsel özelliklerini, baskın değerlerini, tipik davranış kalıplarını son derece canlı bir şekilde somutlaştırmaktadır. Araştırmalar gençlerin ruhsal ve fiziksel gelişimi için kendi kendini organize etme yeteneğine sahip olabilecekleri koşullara ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymuştur ve araştırmacılar halk oyunlarının işlevlerini şu şekilde belirtmişlerdir: etno-kültürel, estetik, öz eğitim, öz kontrol, öz organizasyon, öz saygı ve fiziksel aktivite. Bu işlevler bireyin yaratıcılığını ve yeteneklerini geliştirmekte ayrıca sözsüz bir iletişim aracı olarak hizmet eden halk oyunları duyguların ifade edilmesine ve paylaşılmasına olanak tanımaktadır (Nina, Ulyana, Irina, Olga, Maria, 2020).

Halk oyunları eğitimi, her kademedeki öğrencilere pek çok farklı açıdan fayda sağlamak ve genel olarak öğrencilerin sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır (Altun-Ekiz ve Karabulut, 2024). Halk oyunları yoluyla eğitim, yalnızca bilgi ve davranışların aktarımını değil aynı zamanda öğrencilerin bilgiyi keşfetmeye teşvik eden kültürel bir durumun yaratılmasını da içermektedir. Burada ifade edilen eğitim, gerekli öğrenmenin gerçekleşmesini teşvik etmekle birlikte eğitim sürecindeki farklı katılımcılar arasında etkileşim ve ilişki durumları ortaya çıkmaktadır (Bonilla-Sánchez, Pérez-Tenemaza, Pinos-Carangui ve Urgilés-Calle, 2023). Halk oyunları, oyunculara birçok olumlu etki sağlamaktadır. Bu etkiler arasında; fiziksel gelişim, sosyal beceriler, özsaygı, kendine güven, öz yeterlik ve problem çözme becerileri yer almaktadır. Halk oyunları performansla dayalıdır. Oyuncuların bir grup içinde sahneye çıkma deneyimi, özsaygılarını ve öz yeterliklerini artırmaktadır. Ayrıca, oyuncuların performansları üzerinde çalışırken problem çözme, disiplin ve öz yeterlik becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olmaktadır (Altun-Ekiz ve Karabulut, 2024). Halk oyunlarına katılan kişiler, kendi dans becerilerini geliştirirken aynı zamanda kültürel kimliklerini de güçlendirebilirler. Kendi geleneklerini, ritimlerini ve dans stillerini öğrenmek ve sergilemek, kişinin kendine güvenini ve öz yeterliğini artırabilir. Ayrıca, halk oyunları genellikle grup halinde yapılır. Bir grup içinde yer almak ve birlikte bir performans sergilemek, bireyin sosyal becerilerini güçlendirir ve öz yeterliğini artırabilir.

Albert Bandura (1997) öz yeterliği, bireyin bir görevi başarıyla yerine getirme becerisine olan inancı şeklinde tanımlamıştır. Kişilerin belirlediği hedeflerle birlikte öz yeterlik, bir kişinin neredeyse her türlü çabada ne kadar iyi performans göstereceğinin en güçlü motivasyonel belirleyicilerinden biridir. Bir kişinin öz yeterliği sonraki eğitim ve iş performansının da güçlü bir belirleyicisidir. İnsanlar aynı anda bazı görevler için yüksek öz yeterliliğe

sahipken bazı görevler için de düşük öz yeterliliğe sahip olabilirler. Öz yeterlik, kendine güvenden veya öz saygıdan daha spesifik ve sınırlı olduğundan, genellikle kendine güven veya öz saygıdan daha kolay geliştirilir. Yüksek derecede öz yeterlik, insanları çok çalışmaya ve problemler karşısında ısrarcı olmaya yönlendirir (Heslin ve Klehe, 2006).

Bandura (1997)'ya göre öz yeterlik inancı yüksek olan insanlar yeni karşılaştıkları durumlardan kaçmazlar ve bu durumları başarılı bir şekilde tamamlamak için oldukça kararlı davranırlar. Kişilerin kendi yeterliklerine olan güçlü inanışları, belirli durumlarla başa çıkmayı deneyip denemeyeceklerini belirlemektedir. Kişilere sunulan problem durumları öğrenme yaşantısında öğrenilecek bilgilere bir ışık tutmaktadır. Problem çözme çabaları öğrencilerin ve oyuncuların öz yeterliklerine olan inançlarını da arttırabilmektedir (Pajares ve Miller, 1997). Bundan dolayı problem çözme çabaları halk oyuncuların öz yeterlik düzeylerini geliştireceği düşünülmekte ve öz yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin de problemleri çözmeye daha başarılı olacakları varsayılmaktadır.

Halk oyunları, karmaşık dans figürleri, ritimler ve grup uyumu gerektirdiğinden, problem çözme becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynayabilir. Bunun yanında hareket yetkinliğini geliştirmek için uygun taktikleri ve stratejileri geliştirme becerileri de önem kazanmaktadır. Öğrencilerin ve oyuncuların oyun etkinliklerinde daha etkin olabilmeleri için problem çözme becerilerini kullanmaları gerekmektedir (Topkaya, 2012). Problem, kişinin karşılaştığı zorluklar anlamına gelmektedir. Dewey problemi belirsizlik ve şüphe uyandıran durumlar olarak tanımlamıştır (Sünbül, 2010). Problem çözme ise, bu belirsizlik ve şüphe durumlarında yapılması gerekeni bilmektir (Tertemiz, 2000). Problem çözmeye üst düzey zihinsel etkinliklerin kazandırılması amaçlanmaktadır (Demirhan, 2006). Öğrencilerin ilerleyebilmesi, onların problemlerini çözme konusunda gösterdiği beceriye göre ölçülmektedir (Bingham, 2004). Oyuncuların sergileyeceği performans ve psikolojik durumu onların problem çözme becerilerinin düzeyi ile ilgilidir (Karabulut ve Kuru, 2009). Örneğin; bir oyuncunun çok fazla antrenman yapması o oyuncunun başarılı olması için yeterli değildir. Duruma göre doğru kararlar alabilen ve bu kararları en kısa sürede uygulayabilen oyuncu başarıya daha çabuk ulaşabilmektedir. Sonuç olarak, sporcunun problem çözme becerisi, başarıya ulaşmasında faktörlerden biri olarak değerlendirilebilir (Karabulut ve Kuru, 2009).

Halk oyunları insanın gelişim süreci içerisinde vazgeçilmez bir unsur olarak görülmektedir. Halk oyunlarının eğitime dahil edilmesi çocuklarda konsantrasyon, denge, korku kaybı, ince ve kaba motor becerilerin gelişimi, ritim ve hareket arasındaki koordinasyon gibi becerilerin gelişmesine yardımcı olmakla birlikte öz yeterlik ve problem çözme gibi alanlara da katkı sağlamaktadır (Gómez, Navas, Aponte ve Betancourt, 2014).



Halk oyuncularının öz yeterliliklerinin incelenmesi, onların sahne performanslarına olan inançlarını, yaratıcılıklarını, özgüven seviyelerini ve performanslarına karşı duydukları motivasyonu anlamak için önemlidir. Bu tür bir inceleme, oyuncuların yeteneklerini geliştirmek ve performanslarını daha etkili hale getirmek için hangi alanlarda desteklenmeye ihtiyaçları olduğunu belirlemeye yardımcı olabilir. Problem çözme becerileri, halk oyuncularının sahne üzerinde karşılaştıkları zorlukları aşma yeteneklerini ifade eder. Sahne performansı sırasında ortaya çıkabilecek teknik, duygusal veya pratik sorunları çözebilme becerisi, bir oyuncunun başarısını büyük ölçüde etkileyebilir. Ayrıca halk oyuncularının problem çözme becerilerinin incelenmesi, sahne deneyimlerinde karşılaştıkları zorlukları nasıl ele aldıkları, çözüm stratejilerini nasıl kullandıkları ve bu becerileri nasıl geliştirebilecekleri konusunda rehberlik sağlayabilir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, halk oyuncularının performanslarını geliştirmek için eğitim ve antrenman programlarının nasıl tasarlanacağına dair önemli bilgiler sağlayabilir ve sahne sanatları alanında daha etkili eğitim ve destek sistemlerinin oluşturulmasına katkıda bulunabilir. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı; halk oyuncuların öz yeterliliklerinin ve problem çözme becerilerinin incelenmesidir.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu araştırma, halk oyuncuların öz yeterliliklerinin ve problem çözme becerilerinin incelenmesini amaçlayan betimsel nitelikte ve ilişkisel tarama modeli bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki farklı nicel değişken arasındaki etkinin bir korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarılmasıdır (Fraenkel vd., 2012). İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıdaki değişkenin aralarındaki değişim varlığı ile derecesini belirleme gayesiyle kullanılmaktadır (Creswell, 2017).

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu kolay ulaşılabilir durum örneklemesi yöntemi ile seçilen, Ankara'da aktif olarak halk oyunları faaliyetlerinde bulunan 163 erkek, 78 kadın olmak üzere toplam 241 oyuncu oluşmaktadır. Kolay ulaşılabilir durum örneklemesinde araştırmacı yakın olan ve ulaşılması kolay olan durumu seçmektedir. Uygulanacak bu yöntem araştırma için kolaylık ve hız kazandırmaktadır (Creswell, 2017). Çalışmaya dahil olan katılımcılar düzenli olarak halk oyunları çalışmalarına katılıyor olmaları, en az bir yıldır halk oyunları oynuyor olmaları ve en az bir kere halk oyunları gösterisine ya da yarışmasına katılmış olmaları şartları aranmıştır. Araştırma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile birlikte Riggs vd., (1994) tarafından geliştirilen Öcel

(2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Öz Yeterlik Ölçeği (ÖYÖ)" ve Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen, Şahin vd. (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Problem Çözme Envanteri (PÇE)" uygulanmıştır. Çalışma ile ilgili gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra veriler gönüllülük esası dikkate alınarak yüz yüze toplanmıştır. Kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, yetiştiği yer, anne ve baba eğitim düzeyi ile algılanan gelir durumu yer almaktadır.

**Öz-Yeterlik Ölçeği:** Bireylerin kendi kapasitelerinin farkına varması amacıyla geliştirilmiş 5'li likert tipinde, 10 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekte ters maddeler yer almaktadır (2, 3, 4, 6, 8, 10). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50 olup yüksek puanlar kuvvetli bir öz yeterlik inancının göstergesi olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .86'dır (Öcel, 2002).

**Problem Çözme Envanteri:** B6"lı likert tipinde 35 maddeden oluşmaktadır. Maddelerde olumlu ve olumsuz ifadeler bulunmaktadır. 9, 22 ve 29. Numaralı maddeler puanlama dışı tutulmakta ve değerlendirme 32 madde ile yapılmaktadır. Ters olarak puanlanması gereken maddeler "1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34." tür. Envanterden alınabilecek puan 32-192 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .88'dir (Şahin, vd., 1993). Alt ölçeklerin puanlanmasında da olumlu-istendik olarak nitelendirilebilecek problem çözme yaklaşım biçimlerini ölçen alt ölçeklerden (düşünen yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, planlı yaklaşım) alınan puanlar azaldıkça ilgili yaklaşım biçimlerinin daha fazla kullanıldığı değerlendirilirken; olumsuz-etkisiz olarak nitelendirilebilecek problem çözme yaklaşım biçimlerini ölçen alt ölçeklerden (aceleci yaklaşım ve kaçınan yaklaşım) alınan puanlar azaldıkça ilgili yaklaşım biçimlerinin daha az kullanıldığı düşünülür (Ferah, 2000).

### Verilerin Analizi

Veriler bilgisayar ortamında SPSS programı ile analiz edilmiştir. Kişisel bilgilerin analizi için frekans (n) ve yüzde (%) değerleri alınmıştır. Yapılan homojenlik testi sonucuna göre veriler arasındaki ilişki ve farklılıklar tespit edilmiş ve analiz sonuçları 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Veriler arasındaki farklılıkların tespiti için yapılan homojenlik testi sonrasında normal dağılım gösteren verilerde t-testi ve Anova testi uygulanmıştır.

### Etik Kurul Onayı

Bu çalışmaya Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Etik Komisyonu tarafından 26.03.2024 tarih ve 06 sayılı toplantısında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiştir. Araştırma Kod No: 2024 – 52 (E-77082166-604.01-920821).

## Bulgular

Tablo 2 incelendiğinde, ÖYÖ'nün çarpıklık (1,221) ve basıklık değerlerinin (1,357), PÇE'nin çarpıklık (,115) ve basıklık değerlerinin (3,929) normallik varsayımını sağladığı görülmektedir. Tabachnick ve Fidel (2007), +1.5 ile -1.5 aralığındaki çarpıklık ve basıklık değeriyle dağılımın normal şekilde yorumlanabileceğini ifade etmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, öz yeterlik ölçeği ile problem çözme envanteri arasında ilişki negatif yönde ve düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,01-0,29$ ). ÖYÖ puanları arttıkça PÇE puanları azalmaktadır. Bu durumda halk oyuncuların PÇE toplam puanlarının düşük olması yüksek problem çözme becerisine sahip olduklarını göstermektedir. ÖYÖ puanları arttıkça PÇE olumlu yönde etkileniyor denilebilir.

Tablo 4 incelendiğinde, halk oyuncuların ÖYÖ puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [ $t= ,637$ ;  $p>,005$ ]. Tablo verilerinde ayrıca halk oyuncuların PÇE "kendine güvenli yaklaşım" alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmektedir. Erkeklerin puan ortalamaları (Ort=23,05), kadın halk oyuncuların puan ortalamalarından (Ort= 20,69) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5 incelendiğinde, halk oyuncuların ÖYÖ ile PÇE alt boyutları puan ortalamaları yaş değişkeninde anlamlı farklılık göstermemektedir. PÇE ile yaş değişkeni arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir ( $r=-,018$ ;  $p<,001$ ).

Tablo 6 incelendiğinde, halk oyuncuların ÖYÖ puan ortalamalarının yetiştiği yer değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). İlçede yetişenlerin puan ortalamalarının (Ort:29,84) diğerlerinden düşük olduğu görülmektedir. Tablo 6'da ayrıca halk oyuncuların PÇE "planlı yaklaşım" alt boyutunda yetiştiği yer değişkenine göre anlamlı farklılık görülmektedir ( $p<0,05$ ). İl'de yetişenlerin puan ortalamasının (Ort=11,41), diğerlerinden daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 7 incelendiğinde, halk oyuncuların ÖYÖ, PÇE alt boyutları ve toplamı puan ortalamalarında anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

Tablo 8 incelendiğinde, halk oyuncuların ÖYÖ puan ortalamalarında baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). PÇE "kendine güvenli yaklaşım (Ort:21,13;  $p<0,05$ )" alt boyutunda ve toplam puan ortalamalarında (Ort: 99,72;  $p<0,05$ ) anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Baba eğitim durumu değişkenine göre babası lise mezunu olan oyuncuların puan ortalamasının diğerlerinden düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9 incelendiğinde, halk oyuncuların ÖYÖ puan ortalamalarında algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). PÇE "düşünen yaklaşım" alt boyutunda puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Ekonomik durumlarını iyi olarak algılayanların (Ort: 13,40) puanlarının diğerlerinden düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	163	67,6
	Erkek	78	32,4
Yaş	15-18	155	64,3
	19-22	67	27,7
	23-25	19	,8
Yetiştirildiği Yer	Köy-Kasaba	35	14,5
	İlçe	57	23,7
	İl	149	61,8
Anne Eğitim	İlkokul	62	25,7
	Ortaokul	52	21,6
	Lise	90	37,3
	Üniversite	37	15,4
Baba Eğitim	İlkokul	27	11,2
	Ortaokul	24	10
	Lise	128	53,1
	Üniversite	62	25,7
Algılanan Gelir Durumu	Kötü	21	8,7
	Ortalama	86	35,7
	İyi	104	43,2
	Çok iyi	30	12,4

(f = Kişi Sayısı, % = Yüzdellik)

Tablo 2. Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	N	$\bar{x}$	Ss	Min	Max	Skewness	Kurtosis
ÖYÖ	241	31,84	5,97	20	50	1,221	1,357
PÇE	241	102,26	19,64	6	35	,115	3,929

Tablo 3. Ölçekler Arası Korelasyon Sonuçları

		PÇE Toplam	
ÖYÖ Toplam	r	-,071	
	P	,274	
	N	241	

Tablo 4. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Tablosu

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	p
ÖYÖ	Toplam	Kadın	163	32,01	6,28	,637	,525
		Erkek	78	31,48	5,30		
PÇE	Aceleci Yaklaşım	Kadın	163	31,36	7,47	-,402	,688
		Erkek	78	31,76	7,11		
	Düşünen Yaklaşım	Kadın	163	14,92	5,33	-,934	,351
		Erkek	78	15,61	5,55		
	Kaçınan Yaklaşım	Kadın	163	12,85	6,16	-,046	,963
		Erkek	78	12,89	5,84		
	Değerlendirici Yaklaşım	Kadın	163	8,41	3,87	-,465	,642
		Erkek	78	8,66	3,94		
	Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	163	20,69	5,72	-1,689*	,003*
		Erkek	78	23,05	5,99		
Planlı Yaklaşım	Kadın	163	12,05	4,60	-,289	,773	
	Erkek	78	12,24	5,00			
Toplam		Kadın	163	101,31	19,25	-1,084	,279
		Erkek	78	104,24	20,40		

\*p&lt; .05

Tablo 5. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Korelasyon Testi Tablosu

Değişken	ÖYÖ Toplam	Aceleci Yak.	Düşünen Yak.	Kaçınan Yak.	Değerlendirici Yak.	K.Güvenli Yak.	Planlı Yak.	PÇE Toplam
Yaş	r	-,032	,075	-,031	-,004	-,028	-,060	-,018
	P	,625	,243	,627	,947	,663	,352	,868
	N	241	241	241	241	241	241	241

\*\*p&lt; ,001

Tablo 6. Araştırma Grubunun Yetiştikleri Yer Değişkenine Göre Anova Testi Tablosu

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yetiştigi Yer	N	$\bar{X}$	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P	Fark		
ÖYÖ	Toplam	Köy- Kasaba <sup>1</sup>	35	32,77	5,67	G.A	302,835	2	151,41	4,356	<b>,004*</b>	2-3 2-1		
		İlçe <sup>2</sup>	52	29,84	3,08	G.i	8273,17	238	34,76					
		İl <sup>3</sup>	149	32,38	6,69	Toplam	8576,00	240						
	Aceleci Yaklaşım	Köy- Kasaba <sup>1</sup>	35	31,14	8,98	G.A	55,16	2	27,58	,509			,602	-
		İlçe <sup>2</sup>	52	32,35	6,86	G.i	12901,08	238	54,20					
		İl <sup>3</sup>	149	31,24	7,12	Toplam	12956,24	240						
	Düşünen Yaklaşım	Köy- Kasaba <sup>1</sup>	35	16,88	6,45	G.A	188,56	2	94,28	3,289			,039	-
		İlçe <sup>2</sup>	52	15,75	5,49	G.i	6823,35	238	28,67					
		İl <sup>3</sup>	149	14,50	5,01	Toplam	7011,91	240						
	Kaçıngan Yaklaşım	Köy- Kasaba <sup>1</sup>	35	13,68	7,11	G.A	99,94	2	49,97	1,370			,256	-
		İlçe <sup>2</sup>	52	11,77	5,26	G.i	8681,06	238	36,47					
		İl <sup>3</sup>	149	13,10	6,04	Toplam	8781,01	240						
PÇE	Değerlendirici Yaklaşım	Köy- Kasaba <sup>1</sup>	35	8,51	4,69	G.A	18,72	2	9,36	,617	,541	-		
		İlçe <sup>2</sup>	52	8,98	3,67	G.i	3613,52	238	15,18					
		İl <sup>3</sup>	149	8,30	3,77	Toplam	3632,24	240						
	Kendine Güvenli Yaklaşım	Köy- Kasaba <sup>1</sup>	35	23,42	7,05	G.A	242,33	2	121,16	3,634	,028	-		
		İlçe <sup>2</sup>	52	23,40	6,09	G.i	79,36,14	238	33,34					
		İl <sup>3</sup>	149	21,34	5,30	Toplam	8173,48	240						
	Planlı Yaklaşım	Köy- Kasaba <sup>1</sup>	35	13,62	5,66	G.A	199,39	2	99,696	4,590	<b>,001*</b>	3-1 3-2		
		İlçe <sup>2</sup>	52	13,01	4,74	G.i	5169,35	238	21,71					
		İl <sup>3</sup>	149	11,41	4,36	Toplam	5368,74	240						
	Toplam	Köy- Kasaba <sup>1</sup>	35	107,28	24,46	G.A	2215,69	2	1107,84	2,918	,056	-		
		İlçe <sup>2</sup>	52	105,28	21,74	G.i	90362,84	238	379,67					
		İl <sup>3</sup>	149	99,92	17,15	Toplam	92578,53	240						

\*p&lt; .05

Tablo 7. Araştırma Grubunun Anne Eğitim Değişkenine Göre Anova Testi Tablosu

Ölçekler	Alt Boyutlar	Anne Eğitim	N	$\bar{X}$	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P		
ÖYÖ	Toplam	1	62	31,08	5,58	G.A	102,94	3	34,314	,960	,412		
		2	52	32,94	6,88	G.i	8473,06	237	35,751				
		3	90	31,86	5,90	Toplam	8576,00	240					
		4	37	31,51	5,40								
	Aceleci Yaklaşım	1	62	31,24	8,10	G.A	174,73	3	58,246			1,080	,358
		2	52	30,50	6,65	G.i	12781,50	237	53,930				
		3	90	32,54	7,14	Toplam	12956,24	240					
		4	37	30,75	7,39								
	Düşünen Yaklaşım	1	62	15,69	5,31	G.A	80,82	3	26,942			,921	,431
		2	52	15,82	5,67	G.i	6931,09	237	29,245				
		3	90	14,61	5,39	Toplam	7011,91	240					
		4	37	14,56	5,20								
PÇE	Kaçıngan Yaklaşım	1	62	12,16	5,97	G.A	95,00	3	31,667	,864	,460		
		2	52	12,63	5,50	G.i	8686,01	237	36,650				
		3	90	13,65	6,24	Toplam	8781,01	240					

4 37 12,48 6,43

Tablo 7.Devamı...

Ölçekler	Alt Boyutlar	Anne Eğitim	N	$\bar{X}$	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P
PÇE	Değerlendirici Yaklaşım	1	62	8,56	4,12	G.A	3,85	3	1,285		
		2	52	8,69	3,56	G.i	3628,39	237	15,310	,084	,969
		3	90	8,37	3,78	Toplam	3632,24	240			
		4	37	8,40	4,31						
	Kendine Güvenli Yaklaşım	1	62	22,45	6,13	G.A	104,97	3	34,991		
		2	52	23,15	5,44	G.i	8073,50	237	34,065	1,027	,381
		3	90	21,67	5,87	Toplam	8178,48	240			
		4	37	21,29	5,73						
	Planlı Yaklaşım	1	62	12,29	5,10	G.A	36,57	3	12,191		
		2	52	12,73	4,66	G.i	5332,17	237	22,499	,542	,654
		3	90	11,73	4,52	Toplam	5368,74	240			
		4	37	11,89	4,74						
	Toplam	1	62	102,40	21,99	G.A	398,17	3	132,72		
		2	52	103,53	17,18	G.i	92180,36	237	388,94	,341	,796
		3	90	102,60	18,48	Toplam	92578,53	240			
		4	37	99,40	21,85						

\*p&lt; .05 1: İlkokul, 2: Ortaokul, 3 : Lise, 4: Üniversite.

Tablo 8. Araştırma Grubunun Baba Eğitim Değişkenine Göre Anova Testi Tablosu

Ölçekler	Alt Boyutlar	Baba Eğitim	N	$\bar{X}$	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P	Fark
ÖYÖ	Toplam	1	27	29,88	4,56	G.A	140,32	3	46,77			
		2	24	32,95	5,69	G.i	8435,68	237	35,59			
		3	128	32,07	6,56	Toplam	8576,00	240		1,314	,270	
		4	62	31,77	5,24							
PÇE	Aceleci Yaklaşım	1	27	33,74	7,40	G.A	271,82	3	90,60			
		2	24	29,12	7,47	G.i	12684,41	237	53,52	1,693	,169	
		3	128	31,42	7,49	Toplam	12956,24	240				
		4	62	31,56	6,81							
	Düşünen Yaklaşım	1	27	16,18	7,34	G.A	214,43	3	71,47			
		2	24	17,50	5,14	G.i	6797,48	237	28,68	2,492	061	
		3	128	14,50	5,86	Toplam	7011,91	240				
		4	62	15,09	5,47							
	Kaçıngan Yaklaşım	1	27	13,03	6,41	G.A	43,93	3	14,64	,397		
		2	24	12,70	6,11	G.i	8737,08	237	36,86		,775	
		3	128	12,53	5,93	Toplam	8781,01	240				
		4	62	13,54	6,19							
	Değerlendirici Yaklaşım	1	27	8,33	3,93	G.A	10,70	3	3,56			
		2	24	9,08	3,74	G.i	3621,54	237	15,28	,234	,873	
		3	128	8,39	3,96	Toplam	3632,24	240				
		4	62	8,56	3,84							
Kendine Güvenli Yaklaşım	1	27	22,92	5,37	G.A	507,42	3	169,14	5,226	,002*	3-2	
	2	24	26,00	4,80	G.i	7671,06	237	32,36				
	3	128	21,13	5,80	Toplam	8178,48	240					
	4	62	22,37	5,88								
Planlı Yaklaşım	1	27	12,44	5,48	G.A	107,79	3	35,93		,186		
	2	24	14,00	4,64	G.i	5260,95	237	22,19	1,619			
	3	128	11,72	4,72	Toplam	5368,74	240					
	4	62	12,04	4,33								
Toplam	1	27	106,66	18,38	G.A	2309,59	3	769,86	2,021	,002*	3-2	
	2	24	108,41	21,45	G.i	90268,94	237	380,88				
	3	128	99,72	18,02	Toplam	92578,53	240					
	4	62	103,19	21,88								

\*p&lt; .05 1: İlkokul, 2: Ortaokul, 3 : Lise, 4: Üniversite.

Tablo 9. Araştırma Grubunun Algılanan Ekonomik Durum Değişkenine Göre Anova Testi Tablosu

Ölçekler	Alt Boyutlar	Ekonomik	N	$\bar{X}$	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P	Fark
ÖYÖ	Toplam	1	21	30,90	4,61	G.A	48,17	3	16,05	,446	,720	
		2	86	31,55	5,71	G.i	8527,83	237	35,98			
		3	104	32,03	6,11	Toplam	8576,00	240				
		4	30	32,63	7,11							
	Aceleci Yaklaşım	1	21	31,23	7,15	G.A	112,44	3	37,48	,692	,558	
		2	86	31,62	7,52	G.i	12843,79	237	54,19			
		3	104	31,93	7,27	Toplam	12956,24	240				
		4	30	29,76	7,31							
	Düşünen Yaklaşım	1	21	15,47	5,14	G.A	102,80	3	34,26	1,175	,002*	3-2
		2	86	16,69	5,16	G.i	6909,11	237	29,15			
		3	104	13,40	4,31	Toplam	7011,91	240				
		4	30	15,90	6,44							
	Kaçıngan Yaklaşım	1	21	12,42	6,17	G.A	60,85	3	20,28	,551	,648	
		2	86	12,58	5,99	G.i	8720,15	237	36,79			
		3	104	13,42	6,10	Toplam	8781,01	240				
		4	30	12,10	6,05							
Değerlendirici Yaklaşım	1	21	8,04	4,11	G.A	10,92	3	3,64	,238	,870		
	2	86	8,63	3,84	G.i	3621,32	237	15,28				
	3	104	8,37	3,94	Toplam	3632,24	240					
	4	30	8,83	3,83								
PÇE	Kendine Güvenli Yaklaşım	1	21	23,38	4,56	G.A	173,73	3	57,91	1,715	,165	
		2	86	22,56	5,69	G.i	8004,74	237	33,77			
		3	104	21,21	6,12	Toplam	8178,48	240				
		4	30	23,23	5,78							
	Planlı Yaklaşım	1	21	11,76	5,85	G.A	105,70	3	35,23	1,587	,193	
		2	86	12,32	4,63	G.i	5263,04	237	22,20			
		3	104	11,57	4,43	Toplam	5368,74	240				
		4	30	13,63	5,02							
	Toplam	1	21	102,33	18,09	G.A	349,80	3	116,60	,300	,826	
		2	86	103,44	17,88	G.i	92228,72	237	389,15			
		3	10	100,92	21,66	Toplam	92578,53	240				
		4	30	103,46	18,69							

\*p< .05 1: Kötü, 2: Ortalama, 3: İyi, 4: Çok iyi .

## Tartışma ve Sonuç

Öz yeterlik ölçeği ile problem çözme envanteri arasında ilişki negatif yönde ve düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3). ÖYÖ puanları arttıkça PÇE puanları azalmaktadır. PÇE ters puanlandığı için düşük puan almak yüksek problem çözme becerisi olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle oyuncuların ÖYÖ puanları artarken problem çözme becerileri de artmaktadır. Halk oyuncuların öz yeterliliğinin artması, genel olarak oyuncuların daha dinamik ve etkili bir şekilde problemleri çözebilmesine katkıda bulunabilir. Öz yeterlilik, bireylerin kendi yeteneklerine ve kapasitelerine güvenme ve bu doğrultuda hareket etme becerisidir. Bu becerinin artması, oyuncuların daha girişimci olmalarını, yeni fikirler geliştirmelerini ve karşılaştıkları problemleri daha etkin bir şekilde çözmelerini sağlayabilir. Bu çalışmadaki bulgularla paralellik gösteren araştırmalar incelendiğinde; Kesgin (2006), Uğur (2010), Dönmez (2010), Behjoo (2013), Demirbaş (2014), Sözen vd. (2021) ve Güdük (2022) problem çözme becerileri ile öz-yeterlik puanları arasında

zayıf düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Karabacak, Kangalgil ve Kaya (2021) çalışmalarında halk oyunları oynayan bireylerin, halk oyunları oynamayan bireylere göre özgüven puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Kuru ve Karabulut (2009) ritim eğitimi ve dans dersini alan öğrencilerin, almayan öğrencilere oranla daha yüksek problem çözme becerilerine sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Halk oyuncuların ÖYÖ puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (Tablo 4). Bu bulguya göre halk oyuncuların yaptıkları branş neticesinde öz yeterlik düzeylerinin her iki cinsiyette de benzer şekilde olduğu söylenebilir. Tabloda ayrıca PÇE "kendine güvenli yaklaşım" alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmektedir. Erkek oyuncuların puan ortalamalarının, kadınların ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Envanterden alınan puanların düşük olması problem çözme becerilerinin yüksek olmasına, puanların yüksek olması ise problem çözme becerilerinin düşük olmasına işaret etmektedir (Ferah, 2000). Bu durumda erkek oyuncuların kadınlara oranla daha yüksek problem çözme

becerisine sahip olduğu söylenebilir. Türk toplumdaki kadınlardan daha sakin, yapıcı ve pasif, erkeklerden ise daha cesur ve atılgan olmaları beklenmekte ve bu yönde yetiştirilme tarzı benimsenmekte olmasının araştırma bulgularını etkilediği düşünülebilir. Heppner ve Peterson (1982) problem çözme becerilerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini, erkeklerin kızlara göre problem çözmede daha yeterli olduklarını tespit etmişlerdir. Kuru ve Karabulut (2009) cinsiyet değişkeni ile problem çözme becerileri arasındaki farkı anlamlı bulmuşlardır. Barut ve Yılmaz (2000) kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere oranla daha düşük problem çözme becerisine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Doğru (2017), Eroğlu ve Yıldırım (2018), Eroğlu vd. (2017), Seçkin ve Başbay (2013), Saracaloğlu vd. (2009), Şen (2018) ve Yenice (2012) öz yeterlik ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Literatürde görüldüğü üzere problem çözme konulu çalışma bulguları ve öz yeterlik konulu çalışma bulguları araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Halk oyuncuların PÇE toplamı ile yaş değişkeni arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. ÖYÖ ile PÇE alt boyutları puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir (Tablo 5). Bu sonuç, farklı yaş grubunda olan oyuncuların bir problem durumuyla karşılaştığında problem çözme yaklaşımları açısından aynı davranışları sergilediğini göstermektedir. Çağlayan (2007), Eroğlu vd. (2017), Evli (2019), Güçlü (2003), Kuru ve Karabulut (2009), Salim (2018) ve Saracaloğlu vd. (2009) farklı yaş gruplarıyla yaptıkları çalışmalarda yaşın problem çözme becerisine etkisi olmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışmalar elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Farklı çalışma sonuçlarına bakıldığında: Oryantiring sporcularına yönelik yapılan çalışmada ise aceleci yaklaşım alt boyutu açısından spor yaşı 7 yıl ve üzeri olan sporcular, spor yaşı 4-6 yıl olan sporculara göre aceleci alt boyutu daha fazla kullanmışlardır (Salim, 2018). Eyuboğlu (2012) spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterliğinin spor yapmayanlardan yüksek olduğunu belirtmiştir.

Halk oyuncuların ÖYÖ puan ortalamalarının yetiştiği yer değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 6). İlçede yetişen oyuncuların öz yeterlik düzeylerinin diğerlerinden düşük olduğu görülmüştür. Köy ortamlarını ilçelere oranla halk oyunu oynama fırsatları ve topluluk önünde oynama sıklığı açısından daha müsait ortamlar olarak değerlendirebiliriz. İllerde de ilçelere oranla eğitim, halk oyunu çalışmaları, yarışmalar ve gösteriler gibi fırsatların daha fazla olmasının araştırma bulgularını etkilediği söylenebilir. Ayrıca tabloda halk oyuncuların PÇE “planlı yaklaşım” alt boyutunda yetiştikleri yer değişkenine göre anlamlı farklılık görülmüş diğer alt boyutlarda ve toplamda farklılık tespit edilmemiştir. İl’de yetişenlerin puan ortalamalarının diğerlerinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuca göre, oyuncuların büyükşehirlerde yaşamın zor ve karmaşık olduğunun farkında oldukları, zaman yönetimi için plan ve program yaparak yükümlülüklerini zamanında yapabilme alışkanlıkları

edindikleri ve karşılaştıkları problemlere çözüm üretirken daha planlı bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilir. Çağlayan (2007), Güçlü (2003) ve Evli (2019) öğrencilerin ikamet ettikleri yer değişkenine göre problem çözme becerileri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Deniz (2020), Özgenel ve Deniz (2020) öz yeterlik düzeylerinin yetiştiği yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Bu sonuçlar yapılan araştırma ile paralellik göstermemektedir. Barut ve Yılmaz (2000) ikamet edilen yer değişkenine göre problem çözme becerilerinde beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencileri arasında anlamlı fark olduğunu belirtmişlerdir. Demir ve Başarır (2013) yerleşim yeri değişkeninin, yeterlik algılarını etkileyen bir faktör olduğu sonucuna ulaşmışlar ve büyük şehirlerin köy ve kasabalara oranla daha heterojen yapıda olduğunu öğretmen adaylarının yetiştikleri yerin ve önceki deneyimlerinin öz-yeterlik algıları üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar yapılan araştırma ile paralellik göstermektedir.

Halk oyuncuların ÖYÖ, PÇE alt boyutları ve toplamı puan ortalamalarında anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmediği görülmüştür (Tablo 7). Halk oyuncuların ÖYÖ puan ortalamalarında baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir, PÇE “kendine güvenli yaklaşım” alt boyutunda ve toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Babası lise mezunu olanların puanlarının diğerlerinden düşük olduğu tespit edilmiştir (Tablo 8). Kaya vd. (2012) eğitim düzeyleri yüksek olan anne ve babaların çocuklarının problem çözme becerilerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yıldırım vd. (2011) baba eğitim düzeyi ile toplam problem çözme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu belirtmişlerdir. Doğru (2017)’nin çalışmasında anne-baba eğitim durumları ile öz yeterlik puanları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Seçkin ve Başbay (2013) anne eğitim düzeyine göre öğretmen adaylarının öz-yeterlik inançlarında anlamlı farklılığın olmadığını ancak baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar elde ettiğimiz bulgularla paralellik göstermektedir.

Halk oyuncuların ÖYÖ puan ortalamalarında algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. PÇE “düşünen yaklaşım” alt boyutunda ekonomik durumlarını iyi olarak algılayanların puanları diğerlerinden düşük olduğu belirlenmiştir (Tablo 9). Bu durumda yüksek gelir sahibi oyuncuların karşılaştıkları bir sorunu çözerken daha fazla sebep ortaya koyabildiği ve sorunu çok boyutlu olarak değerlendirip çözüm yolları ürettiği söylenebilir. Akkuş ve Çutuk (2019), Deniz ve Tican (2017), Turan (2016), Soykan ve Mirzeoğlu (2020), Cengiz vd. (2023)’nin öz-yeterlik konulu çalışma bulguları, Yiğiter (2012), Şenduran (2006), Canan ve Ataoğlu (2010) problem çözme becerileri konulu çalışma sonuçları elde ettiğimiz bulgularla paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak halk oyuncuların öz yeterlik düzeyleri yetiştiği yer değişkenine göre anlamlı farklılık gösterirken diğer değişkenlerde anlamlı farklılık göstermemektedir,

problem çözme becerileri ise cinsiyet, yetiştiği yer, yaş, baba eğitim ve algılanan ekonomik durum değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterirken diğer değişkenlerde anlamlı farklılık göstermemektedir ayrıca oyuncuların öz yeterlik düzeyleri ile problem çözme beceriler arasında negatif yönde, düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda bireyler halk oyunları öğrenmeye teşvik edilmelidir. Halk oyunlarına katılan ve başarılarını

kutlayan bireylerin öz yeterlikleri artar ve kendine olan güveni sayesinde problem çözme becerilerini daha etkili kullanır. Sadece halk oyuncularına uygulanan bu çalışma örneklem grubu genişletilerek farklı dans türlerinde ve farklı branşlarda yapılması önerilebilir. Nitel ve deneysel yöntemler kullanılarak yapılacak çalışmalarda da farklı sonuçlar ortaya koyulabilir.

## Kaynaklar

- Akkuş Çutuk, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Öz-Yeterlik ile Sıkıntıya Dayanma Düzeyi İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(3), 211-218. <https://doi.org/10.18506/anemon.454920>
- Altun-Ekiz, M., Karabulut, E. O. (2024). Folk Dances And Education. *International Scientific Compilation Research Congress (ss.184-193)*. Ankara, Türkiye. ISBN: 978-625-367- 651-3
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Behjoo, B. M. (2013). *The Relationship among Self-Efficacy, Academic SelfEfficacy, Problem Solving Skills and Foreign Language Achievement*. (Master Thesis). Hacettepe University Graduate School of Social Science, Ankara, Türkiye.
- Biktagirov, I. I. (2015). *Dances of The Volga Peoples and Their Potential in The Ethnocultural Education of Schoolchildren: A Teaching Tool for Students of Secondary and Higher Educational Institutions of Musical, Choreographic And Pedagogical Specialties (Students Taking Courses "General Choreography" of Russian, Tatar and Foreign Philology)*. Kazan: K (R) FS, 69p.
- Bingham, A. (2004). *Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi*. (çev. A. F. Oğuzkan) (6. baskı). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Bonilla-Sánchez, J. C., Pérez-Tenemaza, J. B., Pinos-Carangui, E. P., Urgilés-Calle, J. F. (2023). *Folkloric Dance and its Incidence in The Educational System*. *Linguistics and Culture Review*, 7(1), 100-106. Retrieved from <https://lingcure.org/index.php/journal/article/view/2268>
- Canan, F., Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry* 11(1), 38-43. <https://alpha-psychiatry.com/en/the-influence-of-sports-on-anxiety-depression-and-perceived-problem-solving-ability-131882>
- Cengiz, C., Erduran, M., Bozkus, T. (2023). Investigation of The Relationship Between Dance Self-Efficacy and Self-Confidence of Folk Dancers, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(21), 89-110. doi: <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.575>
- Çağlayan, H. S. (2007). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Öğrenme Biçimleri ile Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara, Türkiye.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma Deseni Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. (S. B. Demir Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Demirhan, G. (2006). *Spor Eğitiminin Temelleri*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi- Bağırhan Yayımevi.
- Demir, S., Başarı, F. (2013). Çok Kültürlü Eğitim Çerçevesinde Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik Algılarının İncelenmesi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 609-641. <https://acikerisim.nevsehir.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11787/1601>
- Demirbaş, Ö. (2014). *Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Öz-Yeterlilik Düzeyleri ile Problem Çözme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Deniz, A. (2020). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutum, Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi: Bir Vakıf Üniversitesi Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Deniz, S., Tican, C. (2017). Öğretmen Adaylarının Öğretmen Öz-Yeterlik İnançları ile Mesleki Kaygılarına Yönelik Görüşlerinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(4), 1838-1859. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2017.17.32772-363968>
- Doğru, Z. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Özgüven ve Özyeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 13-23. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/besad/issue/53437/71126>
- Dönmez, K. H. (2010). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin (1., 2., 3., ve 4. Sınıf) Sosyal Öz-Yeterlilikleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Eroğlu, O., Yıldırım, Y., Şahan, H. (2017). *Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Güdülenme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Örneği*. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 38-47. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tusbid/issue/33463/368438>
- Eroğlu, O., Yıldırım, Y. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Akademik Öz-Yeterlik Düzeylerinin Belirlenmesi*. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 67-73. <https://doi.org/10.32706/tusbid.419468>
- Eveli, M. (2019). *Halk Oyunları Faaliyetlerinin Bireylerin İletişim ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun, Türkiye
- Eyüboğlu, E. (2012). *Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Arası Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye.
- Ferah, D. (2000). *Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik*



- Yapma Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara, Türkiye.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (7th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Güçlü, N. (2003). Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri. *Milli Eğitim* 80.Yıl Özel Sayısı.160: 272-300. [https://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/milli\\_egitim\\_der\\_gisi/160/guclu.htm](https://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/milli_egitim_der_gisi/160/guclu.htm)
- Güdük, E. (2022). Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Sosyal Öz-Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim, İstanbul, Türkiye.
- Gomez, E., Navas, D., Aponte, G., Betancourt, L. (2014). Methodology for Bibliographic Review and Information Management on Scientific Topics, Through Its Structuring and Systematization. *That's it*, 81(184), 158-163. doi: 10.15446/dyna.v81n184.37066
- Heppner, P. P., Peterson, C. (1982). The Development and Implication of a Personal Problem- Solving Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29: 66-75. doi: 10.1037/0022-0167.29.1.66
- Heslin, P. A., Klehe, U. C. (2006). Self-Efficacy. In S. G. Rogelberg (Ed.), *Encyclopedia of Industrial/Organizational Psychology*, 2, 705-708. Retrieved from <https://ssrn.com/abstract=1150858>
- Karabacak, E., Kangalgil, M., Kaya, M. (2021). Halk Oyunları Eğitiminin 9-16 Yaş Grubu Öğrencilerin Özgüven Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 12-22. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tubad/issue/62625/923405>
- Karabulut, E. O., Kuru, E. (2009). Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10(3), 119-127. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59508/855699>
- Kaya, A., Bozaslan, H., Genç, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygı Düzeylerine ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* (18), 208-225. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/zgefd/issue/47947/606639>
- Kesgin, E. (2006). Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Öz-Yeterlilik Düzeyleri ile Problem Çözme Yaklaşımlarını Kullanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Denizli İli Örneği). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, Denizli, Türkiye.
- Kuru, E., Karabulut, E. O. (2009). Ritim Eğitimi ve Dans Dersi Alan ve Almayan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 441-458. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6744/90679>
- Nina A. O., Ulyana V. N., Irina D. L., Olga V. M., Maria G. K. (2020). Folk Dance as a Means of Formation and Creative Education of Primary School Children Personality. *Palarch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology* 17(3), 1-20. Retrieved from <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/780>
- Öcel, H. (2002). Takım Sporu Yapan Oyunculara Kollektif Yeterlik Öz Yeterlik ve Sargınlık ile Başarı Algı ve Beklentileri Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Ankara, Türkiye
- Özgenel, M., Deniz, A. (2020). Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutum ile Akademik Güdülenme ve Akademik Öz Yeterlik Arasındaki İlişki: Öğretmen Adayları Üzerine Bir İnceleme. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 131-146. <https://doi.org/10.32329/uad.806826>
- Pajares, F., Miller, M. D. (1997). Mathematics Selfefficacy and Mathematical Problem Solving: Implications of Using Different Forms of Assesment. *Journal of Experimental Education*, 65(3), 213228. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ550042>
- Riggs ML., Warka J., Babasa B., Betancourt R., Hooker S. (1994). Development and validation of self-efficacy and out come expectancy scales for job-related applications. *Educational and Psychological Measurement*, 58, 1017-1034.
- Salim, E. (2018). Oryantiring Sporcularında Problem Çözme Becerisi ve Hedef Bağlılığının İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Muğla, Türkiye.
- Saracaloğlu, A. S., Yenice, N., Karasakaloğlu, N. (2009). Öğretmen Adaylarının İletişim ve Problem Çözme Becerileri ile Okuma ilgi ve Alışkanlıkları Arasındaki İlişki. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 187-206. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/13712/166019>
- Seçkin, A., Başbay, M. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Öz-Yeterlilik İnançlarının İncelenmesi. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(8), 253- 270.
- Soykan, Ö., Mirzeoğlu, A. D. (2020). Halk Oyunlarının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri ve Özgüven Düzeylerine Etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 136-156. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.597508>
- Sözen, K. K., Güntürk, İ., Kuloğlu, N. (2021). Hemşirelik Öğrencilerinde Öz-Yeterlilik Algısı ile Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Sağlık ve Toplum*, 31(2) 131-138. Retrieved from [syv.org.tr](https://syv.org.tr)
- Sünbül, A. M. (2010). *Öğretim İlke ve Yöntemleri* (4. baskı). Konya: Eğitim Kitabevi.
- Şahin, N., Şahin N.H., Heppner,P.P., (1993). Psychometric Properties of The Problem Solving Inventory in a Group of Turkish University Students. *Cognitive Therapy and Research*, 17(4), 379-396. <https://doi.org/10.1007/BF01177661>
- Şen, A. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Konya, Türkiye.
- Şenduran, F. (2006). Askeri Liselerde Sporcu Öğrenciler ile Sporcu Olmayan Öğrencilerin Problem Çözebilme, Strese Karşı Koyabilme, Uyum Becerileri ve Başarı Düzeyleri. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye.
- Tabachnick, B. G., Fidell L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. 5th. Needham Height, MA: Allyn & Bacon.

- Tercan, C. (2016). Topluma Katılım Aracı Olarak Dans. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir, Türkiye.
- Tertemiz, N. I. (2000). Problem Çözme. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Topkaya, İ. (2012). İlkokullarda "Oyun ve Fiziki Etkinlikler" Dersi Öğretimi. İstanbul: Kriter Yayınları.
- Turan, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin dans öz yeterlikleri üzerine bir çalışma. Yedi: Sanat, Tasarım ve Bilim Dergisi, (16), 33-46. <https://doi.org/10.17484/yedi.46390>
- Uğur, E. (2010). Yönetici Hemşirelerin Koçluk Becerileri ve Öz-Etkililik Yeterlilik Algılamaları. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Yenice, N. (2012). Öğretmen Adaylarının Öz -Yeterlik Düzeyleri İle Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 11(39), 36-58. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6153/82657>
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, R., Karakurt, P., Türktaş, S. (2011). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Etkileyen Faktörler. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), Retrieved from <http://www.insanbilimleri.com>
- Yiğiter, K. (2012). Rekreatif Etkinliklerin Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli, Türkiye.
- Waugh, M., Grunseit, A. C., Mathieu, E., Merom, D. (2021). The Psychometric Properties of a Novel Taskbased Dance Self-Efficacy Measure for Older Adult Dance Program Participants. Arts & Health, 1-20. <https://doi.org/10.1080/17533015.2021.1968446>



# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

cuspor.cumhuriyet.edu.tr

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## Investigation of the Relationship Between Physical Activity Level and Body Composition, Happiness and Depression Levels of University Students Affected by 6 February 2023 Kahramanmaraş Earthquakes

Ayşe Zülal Gündüz<sup>1, a, \*</sup> Emsal Çağla Avcu<sup>2, b</sup> Gamze Ada<sup>1, c</sup> Serkan Hazar<sup>2, d</sup>

<sup>1</sup>Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, Türkiye

<sup>2</sup>Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye

### Research Article

#### Acknowledgment

\*Correspondent Author

#### History

Received: 27/10/2023

Accepted: 13/05/2024

### ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationship between physical activity level and body composition, happiness and depression levels of university students affected by the earthquake. Volunteer female university students (n=254) who experienced the February 6, 2023 Kahramanmaraş earthquakes and stayed in the dormitories of Sivas Provincial Directorate of Youth and Sports for summer school and internship participated in the study. Global Physical Activity Questionnaire, Oxford Happiness Scale Short Form, Beck Depression Scale and Bioelectrical Impedance Analysis were used as data collection tools. SPSS program was used for data analysis. According to the findings, it was determined that the physical activity level of the participants was high, body mass index (BMI) and visceral fat ratio were in the normal range and depression level was mild. There was no statistically significant difference ( $p>0.05$ ) between the participants' physical activity level and BMI, visceral fat ratio and depression level. It was determined that there was a statistically significant difference between the participants' physical activity level and happiness level ( $p<0.05$ ) and participants with higher physical activity level had higher happiness level. As a result, it has been shown that physical activity may have limited effect on body composition and depression level in students affected by traumatic events such as earthquake. However, it was determined that physical activity had a positive effect on happiness level.

**Keywords:** Physical Activity, Kahramanmaraş Earthquake, Young Adult.

## 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremlerinden Etkilenen Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Vücut Kompozisyonu, Mutluluk ve Depresyon Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

#### Bilgi

\*Sorumlu yazar

#### Süreç

Geliş: 27/10/2023

Kabul: 13/05/2024

#### Copyright



This work is licensed under  
Creative Commons Attribution 4.0  
International License

### ÖZ

Bu araştırmanın amacı depremden etkilenen üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu, mutluluk ve depresyon seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşayan ve Sivas Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı yurtlarda yaz okulu ve staj nedeniyle konaklayan gönüllü kadın üniversite öğrencileri (n=254) katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Küresel Fiziksel Aktivite Anketi, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Beck Depresyon Ölçeği ve Bioelektrik İmpedans Analizi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Bulgulara göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olduğu, beden kitle indeksi (BKİ) ve viseral yağ oranının normal aralıkta olduğu ve depresyon düzeyinin hafif olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile BKİ, viseral yağ oranı ve depresyon düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0.05$ ) tespit edilmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu ( $p<0.05$ ) ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan katılımcıların daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak deprem gibi travmatik olaylardan etkilenen öğrencilerde fiziksel aktivitenin doğrudan vücut kompozisyonu ve depresyon düzeyi üzerinde etkisinin sınırlı olabileceği gösterilmiştir. Fakat mutluluk düzeyi üzerinde fiziksel aktivitenin olumlu bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Kahramanmaraş Depremi, Genç Yetişkin

<sup>a</sup> [dztzualgunduz@gmail.com](mailto:dytzualgunduz@gmail.com)

<sup>b</sup> <https://orcid.org/0000-0002-0944-9563>

<sup>c</sup> [emsalcaglaavcu@cumhuriyet.edu.tr](mailto:emsalcaglaavcu@cumhuriyet.edu.tr)

<sup>d</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2924-5848>

<sup>e</sup> [gamzeada95@icloud.com](mailto:gamzeada95@icloud.com)

<sup>f</sup> <https://orcid.org/0009-0008-7696-585X>

<sup>g</sup> [hazarserkan@cumhuriyet.edu.tr](mailto:hazarserkan@cumhuriyet.edu.tr)

<sup>h</sup> <https://orcid.org/0000-0002-0428-4499>

**How to Cite:** Gündüz, A. Z., Çağla, E. Ç., Ada, G., & Hazar, S. (2024). 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremlerinden Etkilenen Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Vücut Kompozisyonu, Mutluluk ve Depresyon Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 5(1): 20-20.

### Giriş

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamayı gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivite, boş zamanları, bir yere gidip gelmek için ulaşımı veya bir kişinin işinin bir parçası olan tüm hareketleri ifade eder (DSÖ, 2024). Uluslararası kılavuzlar, genel sağlık için haftada 150 dakika orta ile yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite önermektedir (Warburton ve ark., 2017). Her tür fiziksel aktivite insan sağlığını olumlu yönde etkiler ve sağlığın iyileştirilmesinde ve sağlık sorunlarının önlenmesinde dinamik bir rol oynayarak yaşam kalitesini artırır. Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının desteklenmesinde önemli bir müdahaledir (Saqib ve ark., 2020). Birçok hastalık için değiştirilebilir bir risk faktörü fiziksel hareketsizlik. Fiziksel hareketsizlik, tüm nedenlere bağlı ölüm riskinde artışa, genel sağlık durumunun bozulmasına ve yaşam beklentisinin azalmasına sebep olur. Ayrıca fiziksel hareketsizliğin hipertansiyon, diyabet, kardiyovasküler ve kronik obstrüktif gibi kronik hastalıkları olan hastalarda yüksek morbidite ve mortalite oranlarına yol açtığı bildirilmiştir (Dhuli ve ark., 2022).

Fiziksel aktivitedeki azalmalar, artan yağ kitlesi ve azalan yağsız vücut kitlesi dahil olmak üzere vücut kompozisyonundaki değişikliklerle ilişkilendirilmiştir (Butler ve ark., 2004). Sağlıklı bir davranış olarak kabul edilen ve artan fiziksel aktivite vücut yağının azalması, daha sağlıklı bir yağ dağılımı ve yağsız kitlenin artmasını sağlar (Kljajevic ve ark., 2021; Snedden ve ark., 2019; Xu ve ark., 2020). Ek olarak fiziksel aktivite gelişmiş vücut kompozisyonu ve kilo kaybı gibi fiziksel sağlık yararları sağlar. (An ve ark., 2020). Fiziksel aktivite aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığı iyileştirmenin en doğal ve erişilebilir yollarından biridir (Poirel, 2017). Yakın zamanlı bir meta-analizde fiziksel aktivite ile mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Zhang ve Chen, 2019). Birçok çalışma, fiziksel aktivitenin ruh halini iyileştirdiğini ve depresyon ve anksiyete semptomlarını azalttığını göstermektedir (Penedo ve Dahn, 2005). Depresyonun başlangıcı için potansiyel olarak değiştirilebilir bir risk faktörü, düşük fiziksel aktivite düzeyleridir (Hallgren ve ark., 2017). Sistematik incelemeler, fiziksel aktivitenin depresyon başlangıcı için koruyucu bir faktör olduğunu (Mammen ve Faulkner, 2013; Teychenne ve ark., 2008) ve küçük miktarlardaki fiziksel aktivitenin (örneğin, haftada <150 dakika yürüme) bile gelecekteki depresif atakların görülme sıklığını azalttığını ileri sürmüştür (Mammen ve Faulkner, 2013).

Fiziksel aktivitenin faydaları ve bunun insan sağlığı ve refahı üzerindeki etkileri iyi araştırılmış ve kapsamlı bir şekilde belgelenmiştir (Dhuli ve ark., 2022; Saqib ve ark., 2020; Warburton ve ark., 2017). Ancak doğal afet deneyimi sonrasında da aynı faydaların elde edilip edilemeyeceği belirsizdir. Doğal afetler, bireylerin ve toplumların hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını etkileme potansiyeline sahip, günlük yaşam faaliyetleriyle başa çıkma becerilerini etkileyen uluslararası öneme sahip bir konudur (Trip ve ark., 2018). Doğal felaketlerden sonra hayatta kalanların zihinsel ve fiziksel sağlıklarının incelenmesi özelleştirilmiş ve etkili

stratejilerin geliştirilmesi açısından çok önemlidir. Bu bağlamda, depremden etkilenen yüksek risk altındaki kişilerde fiziksel aktivitenin fiziksel ve psikolojik etkilerinin araştırılması bu gruplara yönelik destek programları geliştirilirken yardımcı olabilir. Dolayısıyla bu çalışmada amaç depremden etkilenen üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu, mutluluk ve depresyon seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Araştırma, depremden etkilenen üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu, mutluluk ve depresyon seviyeleri arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik olduğu için betimsel nitelikte ilişki tarama modelinde bir çalışmadır. Betimsel nitelikte ilişki tarama modelindeki çalışmalarda bir olay veya durum olduğu gibi betimlenmekte ve bu olaya veya duruma neden olan değişkenlerin etkisi, ilişkisi ve bu değişkenlerin dereceleri tespit edilmektedir (Kaya ve ark., 2012).

### Araştırma Grubu

Araştırma evrenini; 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşayan ve Sivas Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı yurtlarda yaz okulu ve staj nedeniyle konaklayan 18-31 yaş aralığında (yaş ort: 21.4±1.7) kadın üniversite öğrencileri (N=3000) oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu öğrenciler arasından rastgele seçilen gönüllü kadın öğrenciler (n=254) oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Aracı

Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı: Boy uzunluğu, mezura ile vücut ağırlığı ise vücut kompozisyon ölçüm cihazı Tanita Body Composition Analyzer TBF-418 bioelektrik impedans analizörü ile ölçülmüştür.

Vücut Kompozisyon Analizi: Vücut kompozisyon ölçüm cihazı Tanita Body Composition Analyzer TBF – 418 bioelektrik impedans analizörü kullanılmıştır. Katılımcıların vücut kompozisyonlarını belirlemek için boy uzunlukları, yaşları, cinsiyetleri ve fiziksel aktivite düzeyleri elektronik analizör ekranına veri olarak girildikten sonra, katılımcıdan çıplak ve kuru ayak ile cihaz platformu üzerine çıkması istenir ve ölçüm alınır. Vücut toplam ağırlığı, yağsız kitle (kg), kas (kg), yağ kitlesi (kg), yağ yüzdesi (%) ve beden kitle indeksi (BKİ (kg/m<sup>2</sup>)) ölçülmüştür.

Fiziksel Aktivite Düzeyi: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen ve Adıgüzel ve ark., (2021) tarafından Türkiye ve Türkçeye uyarlanan, güvenilirlik ve geçerliliği yapılan Küresel Fiziksel Aktivite Anketi (Global Physical Activity Questionnaire, GPAQ) kullanılmıştır. Anket toplam 16 sorudan ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ankette iş, ulaşım ve boş zaman etkinliklerinde fiziksel aktiviteyi sorgulayan üç bölüm; sedanter süre için ayrı bir soru bulunmaktadır. Her bölümde evet/hayır şeklinde bir soru, ardından haftada kaç gün; bir günde ne kadar süre yapıldığı ölçüm tipi olarak açık

uçlu sorulmaktadır. Araştırma kapsamında anketten elde edilen puanlar öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ne derece olduğunu tespit etmektedir.

**Mutluluk Seviyesi:** Katılımcıların mutluluk seviyesini belirlemek için Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (Oxford Happiness Questionnaire, OHQ) kullanılmıştır. Ölçek, 7 maddelik beşli Likert tipindedir. Ölçekte 'Hiç katılmıyorum', 'Katılmıyorum', 'Biraz Katılıyorum', 'Katılıyorum', 'Tamamen Katılıyorum' seçenekleri bulunmaktadır. Araştırma kapsamında ölçekten elde edilen puanlar, öğrencilerin mutluluk düzeylerinin ne olduğunu tespit etmektedir.

**Depresyon Seviyesi:** Katılımcıların depresyon düzeylerini belirlemek için Beck ve ark., (1961) tarafından geliştirilen ve Hisli (1989) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılan Beck Depresyon Ölçeği (Beck Depression Inventory, BDI) kullanılmıştır. Sağlıklı ve psikiyatrik hasta gruplarına uygulanan, kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil depresyon yönünden riski belirlemek ve depresyon belirtilerinin düzeyini belirlemektir. Her madde depresyona özgü bir davranışsal

örüntüyü belirlemekte ve azdan çoğa doğru giden (0-3) dört seçeneği olan 21 tane kendini değerlendirme cümlesi içermektedir. Toplam puan, seçeneklerin toplanması ile elde edilir. Toplam puanın yüksek olması depresyon şiddetinin yüksekliğini gösterir.

#### Araştırma Etiği

Araştırma için Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulu'ndan 308447 sayılı karar ile etik kurul izni alınmıştır.

#### Verilerin Analizi

Araştırmanın analizinde IBM SPSS 25 Paket programı kullanılmıştır. Araştırmada tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden ortalama, standart sapma ve frekans dağılımı değerlerinden yararlanılmış ve veri normallik varsayımı basıklık-çarpıklık katsayılarına göre değerlendirilmiştir. Normallik varsayımı sağlandığından verilerin değerlendirilmesinde parametrik testlerden T-testi, tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) ve TukeyHSD testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon testi yapılmıştır. Sonuçlar %95'lik güven aralığında anlamlılık  $p < 0.05$  olarak değerlendirilmiştir.

## Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların küresel fiziksel aktivite anketi, vücut kompozisyonu, Oxford mutluluk ölçeği kısa formu ve Beck depresyon ölçeğine göre aldıkları puanlar

Değişkenler	n	Min	Max	$\bar{X}$	SS
Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET(dk/hafta))	254	840.00	20160.00	4995.59	3321.61
BKİ	254	16.00	33.90	22.09	3.21
Viseral Yağ Oranı	254	1.00	8.00	1.72	1.18
Depresyon Düzeyi	254	1.00	51.00	14.38	7.50
Mutluluk Düzeyi	254	12.00	35.00	22.77	4.31

Fiziksel Aktivite Düzeyi= <600 MET(dk/hafta):Düşük, 600-3000 MET(dk/hafta):Orta, >3000 MET(dk/hafta):Yüksek. BKİ=(18.5 ve altı: Zayıf, 18.5-24.9:Normal, 25-29.9:Fazla Kilolu, 30-34.9:Obez). Depresyon Düzeyi=(0-9: Normal, 10-16: Hafif, 17-29: Orta, 30-63= Şiddetli).

Tablo 1'de katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi, vücut kompozisyonu, depresyon ve mutluluk düzeylerinin ortalaması verilmiştir. Ortalamalara göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olduğu, BKİ ve viseral yağ oranının normal aralıkta olduğu ve depresyon düzeyinin hafif olduğu tespit edilmiştir.

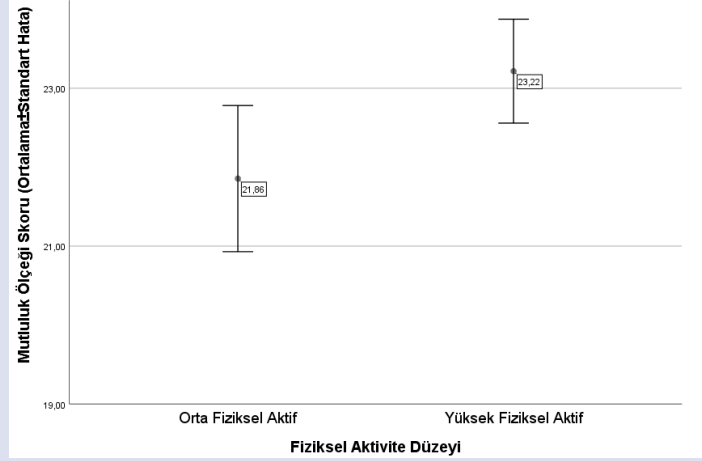
Tablo 2. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu, depresyon ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Fiziksel Aktivite Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS	t	P
BKİ	Orta Düzey Fiziksel Aktif	83	21.75	3.11	-1.193	0.234
	Yüksek Düzey Fiziksel Aktif	171	22.26	3.25		
Viseral Yağ Oranı	Orta Düzey Fiziksel Aktif	83	1.69	1.21	-.203	0.839
	Yüksek Düzey Fiziksel Aktif	171	1.73	1.17		
Depresyon Düzeyi	Orta Düzey Fiziksel Aktif	83	14.67	7.25	.450	0.653
	Yüksek Düzey Fiziksel Aktif	171	14.21	8.59		
Mutluluk Düzeyi	Orta Düzey Fiziksel Aktif	83	21.85	4.21	-2.379	<b>0.018*</b>
	Yüksek Düzey Fiziksel Aktif	171	23.21	4.30		

Not: \* $p < 0.05$  Anlamlılık düzeyi,  $\bar{X}$ =Ortalama, SS=Standart sapma

Tablo 2'de katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu, depresyon ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması verilmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile BKİ, viseral yağ oranı ve depresyon düzeyi arasında istatistiksel açıdan

anamlı farklılık olmadığı ( $p>0.05$ ) ve fiziksel aktivite düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).



Şekil 1. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre mutluluk düzeyi

Şekil 1’de katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre mutluluk düzeyi verilmiştir. Yüksek düzey fiziksel aktif katılımcıların mutluluk düzeyi orta düzey fiziksel aktif katılımcılara göre daha yüksektir.

Tablo 3. Katılımcıların depresyon düzeyine göre mutluluk düzeyinin karşılaştırılması

Depresyon Düzeyi	Mutluluk Düzeyi				
	n	$\bar{X}$	SS	F	P
Depresyon Yok	49	26.97	4.06	58.713	0.00*
Hafif Seviye	105	23.56	3.19		
Orta Seviye	77	20.61	3.22		
Yüksek Seviye	23	17.43	2.31		

Not: \* $p<0.05$  Anlamlılık düzeyi,  $\bar{X}$ =Ortalama, SS=Standart sapma

Tablo 3’de katılımcıların depresyon düzeyine göre mutluluk düzeyinin karşılaştırılması verilmiştir. Katılımcıların depresyon düzeyine göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Depresyon düzeyi azaldıkça mutluluk düzeyinin arttığı görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların depresyon düzeylerine göre mutluluk düzeyinin çoklu karşılaştırılması

Değişkenler	Depresyon Düzeyi	Ortalama Arası Fark	P
Depresyon Yok	Hafif Seviye	3.417*	0.00*
	Orta Seviye	6.369*	0.00*
	Yüksek Seviye	9.544*	0.00*
Hafif Seviye	Depresyon Yok	-3.417*	0.00*
	Orta Seviye	2.951*	0.00*
	Yüksek Seviye	6.127*	0.00*
Orta Seviye	Depresyon Yok	-6.369*	0.00*
	Hafif Seviye	-2.951*	0.00*
	Yüksek Seviye	3.175*	0.00*
Yüksek Seviye	Depresyon Yok	-9.544*	0.00*
	Hafif Seviye	-6.127*	0.00*
	Orta Seviye	-3.175*	0.00*

\*  $p<0.05$  Anlamlılık düzeyi

Tablo 4’de katılımcıların depresyon düzeyine göre mutluluk düzeyinin çoklu karşılaştırılması verilmiştir. Depresyon düzeyine göre herbir grubun mutluluk düzeyi ile diğer gruplar arasında anlamlı farklı olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ). Depresyon düzeyine göre gruplarda mutluluk düzeyi anlamlı biçimde farklılaşmaktadır.

Tablo 5. Değişkenler arası korelasyon analiz sonuçları

	BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	Viseral Yağ Oranı	Depresyon Düzeyi	Mutluluk Düzeyi	MET (dk/hafta)
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	-				
Viseral Yağ Oranı	0.84**	-			
Depresyon Düzeyi	0.09	0.18**	-		
Mutluluk Ölçeği Skoru	0.01	-0.05	-0.62**	-	
MET (dk/hafta)	0.02	0.03	-0.02	-0.00	-

Not: \*\*p <0.01

Tablo 5’de bağımlı değişkenler arası korelasyon analiz sonuçları verilmiştir. Katılımcıların BKİ ile viseral yağ oranı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r=0.84$  ve  $p<0.01$ ). Katılımcıların depresyon düzeyi ile viseral yağ oranı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r=0.17$  ve  $p<0.01$ ). Katılımcıların mutluluk düzeyi ile depresyon düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r= -0.62$  ve  $p<0.01$ ).

## Tartışma

Bu araştırmanın amacı depremden etkilenen üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu, depresyon ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi analiz etmektir. Genel olarak elde edilen veriler yüksek düzey fiziksel aktif oranının daha fazla olduğu üniversiteli genç yetişkin profilini yansıtmaktadır. Öğrenciler, normal aralıkta BKİ’ye sahip ve fiziksel olarak aktiftir. Ortalama puanlar, grupta depresyonun hafif düzey olduğunu göstermiştir. Araştırmamız toplam fiziksel aktivite miktarı ile vücut kompozisyonu ve depresyon arasında herhangi bir anlamlı ilişki tespit etmese de bulgular yüksek düzey fiziksel aktivitenin depremden etkilenen üniversite öğrencilerinin mutluluğu ile sahip olabileceği önemli ilişkiyi vurgulamaktadır.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğu ve yüksek düzey fiziksel aktif bireylerin mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireyler, fiziksel olarak aktif olduklarında yalnızca fiziksel sağlıklarını iyileştirmekle kalmaz aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlıklarını da güçlendirirler. Mevcut bulgular fiziksel aktivitenin mutlulukla bir bağlantısı olduğunu göstererek fiziksel aktivite ve mutluluk arasındaki bağlantıya ilişkin önceki araştırmaları desteklemektedir. Çok sayıda çalışma, fiziksel aktivite ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Pengpid ve Peltzer (2019) 24 ülkeden üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada düşük hareketsiz davranış ve yüksek fiziksel aktivite ile yaşam doyumu ve mutluluk arasında ilişki olduğunu bildirmiştir. Jiang ve ark., (2021) üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktivite ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Lathia ve ark., (2017) bir akıllı telefon uygulaması kullanarak fiziksel aktivite ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiş ve fiziksel olarak daha aktif olan bireylerin daha mutlu olduğunu ve bireylerin fiziksel olarak daha aktif oldukları anlarda daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur. Felez-Nobrega ve ark., (2021) hareketsiz davranışlarda geçirilen zamanın

artmasıyla mutluluk düzeylerinin düşmesinin ilişkilendiğini bildirmiştir. Bu araştırmalar ve mevcut araştırma bulguları birlikte ele alındığında fiziksel aktivitenin mutluluk düzeyini artırmaya katkı sunduğu söylenebilir ve ayrıca daha mutlu hissetmenin daha fazla aktiviteye yol açması da mümkündür.

Mevcut araştırma bulgularına göre fiziksel aktivite düzeyi ile BKİ ve viseral yağ oranı arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Ayrıca yüksek düzey fiziksel aktif bireylerin orta düzey fiziksel aktif bireylere göre hem BKİ hem de viseral yağ oranı ortalamasının daha yüksek olması şaşırtıcıdır. Çünkü fiziksel aktivite, enerji harcamasını artırıp enerji dengesini değiştirmektedir. Dolayısıyla fiziksel aktivitenin artmasıyla yağ kitlesi azaltılsa bile kadınların fazla enerji harcamasını ek enerji alımıyla telafi ettiği düşünülmektedir. Artan kalori alımı bu bulgunun muhtemel sebebidir. Diyet kalitesinin öneminin fiziksel aktivitenin yararlarının ötesine geçtiği söylenebilir. Araştırma bulgularını destekler nitelikte Harmouche-Karaki ve ark., (2020) 221 üniversite öğrencisinde (124 kadın ve 97 erkek) orta dereceli boş zaman fiziksel aktivitesinin yoğun boş zaman fiziksel aktivitesine kıyasla daha düşük vücut yağ yüzdesi ile ilişkilendiğini bildirmiştir. Drenovatz ve ark., (2016) tarafından 430 (%49 erkek) genç yetişkin üzerinde yapılan çalışmada orta düzey fiziksel aktivitenin vücut kompozisyonu üzerinde daha faydalı ilişkisi bulunurken şiddetli fiziksel aktivitenin çoğunlukla kardiyorespiratuvar kondisyon üzerinde olumlu etkisi olduğu bildirilmiştir. Bu durumun açıklaması, düşük yoğunluklu fiziksel aktivite sırasında egzersiz süresinin uzun olması ve yağın ana enerji substratı olmasıdır; yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite de ise süre kısadır ve ana yakıt olarak karbonhidratlar kullanılır (Melzer, 2011).

Araştırma grubunun hafif düzey depresyona sahip olduğu ve fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Bu durumun muhtemel sebebi zamanlamadan kaynaklanabilir. Araştırma, depremden kısa bir süre sonra yaz okulu ve staj nedeniyle yurtlarda konaklayan öğrenciler üzerinde yapıldığı için öğrencilerde deprem psikolojik etkilerinin

devam ettiği düşünülmektedir. Ayrıca yaz okulu ve staj gibi ek sorumluluklarla birlikte depresyon belirtileri tetiklenebilir veya artabilir. Fiziksel aktivite bu stres kaynaklarını dengelemede yeterli olmayabilir. Afet deneyimi, hayatta kalanların ruh sağlığı üzerinde önemli bir yük oluşturmaktadır. Barınma sıkıntısı ve göç gibi deprem sonuçları travmanın devam etmesine neden olabilen faktörlerdir. Dolayısıyla araştırma grubunun tümünde benzer ruh hali beklenen bir durumdur. Bahar ve Çuhadar (2023) 2023 Kahramanmaraş merkezli deprem sonrasında üniversite öğrencilerinin yoğun travma yaşadıklarını ve öğrencilerin önemli bir çoğunluğunda travma sonrası stres belirtilerinin görüldüğünü bildirmiştir. Dokuzoğlu ve Ünalı (2023) deprem yaşayan üniversite öğrencilerinin deprem sonrası travmalarının yüksek olduğunu ve kadınların erkeklerden daha yüksek travma yaşadığını ortaya koymuştur. Ayrıca mevcut araştırma bulgularına göre anlamlı farklılık olmasa bile yüksek düzey fiziksel aktif öğrenciler orta düzey fiziksel aktif öğrencilere kıyasla daha düşük depresyon ortalaması göstermiştir. Bu bulguyu destekler nitelikte Fu ve ark., (2023) yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin kaygı, depresyon ve düşük özgüven riskine sahip olduğunu bildirmiştir.

Mevcut çalışmada birkaç sınırlama vardır. Birincisi; örneklem grubunun sadece kadın üniversite öğrencilerini içermesidir. İkincisi; sonuçları etkilemiş olabilecek kalori miktarı ve diyet kalitesi kontrol edilememiştir. Üçüncüsü; duygusal durumu etkileyebilecek kayıplar veya mevcut psikolojik stres etkenleri gibi her olay veya faktör kontrol edilememiştir.

Sonuç olarak depremden etkilenen üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivitenin doğrudan vücut kompozisyonu ve depresyon düzeyi üzerine etkisinin sınırlı olabileceği tespit edilmiştir. Fakat mutluluk düzeyi üzerinde fiziksel aktivitenin olumlu bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, deprem gibi travmatik olaylar sonrası psikososyal destek programları geliştirirken dikkate alınabilir. Fiziksel aktiviteye yönlendirici programlar ile öğrencilerin duygusal iyilik hallerinin artırılmasına fayda sağlanabilir. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin depresyon düzeyi üzerinde doğrudan etkisinin olmaması deprem sonrası psikolojik destek hizmetlerinin öneminin vurgulanmasına katkı sağlayabilir.

## Kaynaklar

Adıgüzel, İ., Onmuş, İ.R.D., Mandiracioğlu, A., Öcek, Z.A. (2021). Adaptation of the global physical activity questionnaire (GPAQ) into Turkish: A validation and reliability study. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 67(2), 175-186.

An, H.Y., Chen, W., Wang, C.W., Yang, H.F., Huang, W., Fan, S. Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4817.

Bahar, A., Çuhadar, D. (2023). Trauma level, coping with stress and post-traumatic change in university students experiencing Kahramanmaraş centered earthquake: a cross-sectional study. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 17, E549.

Butler, S.M., Black, D.R., Blue, C.L., Gretebeck, R.J. (2004). Change in diet, physical activity, and body weight in female college freshman. *American Journal of Health Behavior*, 28(1), 24-32.

Dhuli, K., Naureen, Z., Medori, M.C., Fioretti, F., Caruso, P., Perrone, M.A., Nodari, S., Manganotti, P., Xhufi, S., Bushati, M., Bozo, D., Connelly, S.T., Herbst, K.L., Bertelli, M. (2022). Physical activity for health. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 63(2 Suppl 3), E150-E159.

Doğan, T., Çötök, N.A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.

Dokuzoğlu, G., Ünalı, G. Determination of post-earthquake trauma levels of university students. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1), 58-66.

Drenowatz, C., Prasad, V.K., Hand, G.A., Shook, R.P., Blair, S.N. (2016). Effects of moderate and vigorous physical activity on fitness and body composition. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(4), 624-632.

Dünya Sağlık Örgütü, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (08.05.2024).

Felez-Nobrega, M., Olaya, B., Haro, J.M., Stubbs, B., Smith, L., Koyanagi, A. (2021). Associations between sedentary behavior and happiness: An analysis of influential factors among middle-aged and older adults from six low-and middle-income countries. *Maturitas*, 143, 157-164.

Fu, H.Y., Wang, J., Hu, J.X. (2023). Influence of physical education on anxiety, depression, and self-esteem among college students. *World Journal of Psychiatry*, 13(12), 1121-1132.

Hallgren, M., Stubbs, B., Vancampfort, D., Lundin, A., Jääkallio, P., Forsell, Y. (2017). Treatment guidelines for depression: greater emphasis on physical activity is needed. *European Psychiatry*, 40, 1-3.

Harmouche-Karakı, M., Mahfouz, M., Mahfouz, Y., Fakhoury-Sayegh, N., Helou, K. (2020). Combined effect of physical activity and sedentary behavior on body composition in university students. *Clinical Nutrition*, 39(5), 1517-1524.

Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.

Jiang, W., Luo, J., Guan, H. (2021). Gender difference in the relationship of physical activity and subjective happiness among Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 12, 800515.

Kaya, A., Balay, R., Göçen, A. (2012). The level of teachers' knowing, application and training need on alternative assessment and evaluation techniques. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1229-1259.

Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Curić, M., Sporiš, G. (2021). Physical activity and physical fitness among university students—A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 158.

Lathia, N., Sandstrom, G.M., Mascolo, C., Rentfrow, P.J. (2017). Happier people live more active lives: Using smartphones to link happiness and physical activity. *PLoS One*, 12(1), e0160589.

Mammen, G., Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649-657.



- Melzer, K. (2011). Carbohydrate and fat utilization during rest and physical activity. *e-SPEN, the European e-Journal of Clinical Nutrition and Metabolism*, 6(2), e45-e52.
- Penedo, F.J., Dahn, J.R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Pengpid, S., Peltzer, K. (2019). Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2084.
- Poirel, E. (2017). Psychological benefits of physical activity for optimal mental health. *Sante Mentale au Quebec*, 42(1), 147-164.
- Saqib, Z.A., Dai, J., Menhas, R., Mahmood, S., Karim, M., Sang, X., Weng, Y. (2020). Physical activity is a medicine for non-communicable diseases: a survey study regarding the perception of physical activity impact on health wellbeing. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 2949-2962.
- Snedden, T.R., Scerpella, J., Kliethermes, S.A., Norman, R.S., Blyholder, L., Sanfilippo, J., McGuine, T.A., Heiderscheid, B. (2019). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 675-682.
- Teychenne, M., Ball, K., Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: A review. *Preventive Medicine*, 46(5), 397-411.
- Trip, H., Tabakakis, K., Maskill, V., Richardson, S., Dolan, B., Josland, H., McKay, L., Richardson, A., Cowan, L., Hickmott, B., Houston, G. (2018). Psychological health and resilience: the impact of significant earthquake events on tertiary level professional students. A cross-sectional study. *Contemporary Nurse*, 54(3), 319-332.
- Warburton, D.E., Bredin, S.S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556.
- Xu, F., Greene, G.W., Earp, J.E., Adami, A., Delmonico, M.J., Lofgren, I.E., Greaney, M.L. (2020). Relationships of physical activity and diet quality with body composition and fat distribution in US adults. *Obesity*, 28(12), 2431-2440.
- Zhang, Z., Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1322.



# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

cuspor.cumhuriyet.edu.tr

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## The Motivation of 12-18 Years Old Students to Participate in Physical Activity and Their Happiness Levels

Burhan Özkurt<sup>1, a, \*</sup> Hüseyin Fatih Küçükbiş<sup>1, b</sup>

<sup>1</sup>Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye

### Research Article

#### Acknowledgment

\*Correspondent Author

#### History

Received: 26/01/2024

Accepted: 10/05/2024

### ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the motivation to participate in physical activity and happiness levels of students between the ages of 12 and 18. The study was conducted using a relational research design, one of the quantitative research approaches, and was based on volunteerism. The research data was obtained from a total of 498 students between the ages of 12 and 18 living in Ankara, Kocaeli and Gaziantep. Personal information form, motivation to participate in physical activity scale and happiness scale were used as data collection tools. Convenience sampling method was used for sample selection and face-to-face interview method was preferred for data collection. The data obtained were analyzed using SPSS program. In addition, arithmetic mean, standard deviation, percentage, frequency, T-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation and regression tests were used in the analysis of the data, and Cronbach alpha total internal consistency reliability coefficients of the scales used were calculated. The study found a significant relationship between motivation to participate in physical activity and happiness. In addition, as a result of the analyses, it was observed that students' motivation to participate in physical activity positively affected their happiness levels; this relationship was statistically significant ( $p<0.05$ ). Based on these findings, it can be concluded that students' increased motivation for physical activity positively increases their happiness levels.

**Keywords:** Physical activity, Motivation, Happiness

## 12-18 Yaş Aralığındaki Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

#### Bilgi

\*Sorumlu Yazar

#### Süreç

Geliş: 26/01/2024

Kabul: 10/05/2024

#### Copyright



This work is licensed under  
Creative Commons Attribution 4.0  
International License

### Öz

Bu çalışmada, 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel araştırma deseniyle ve gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırma verileri, Ankara, Kocaeli ve Gaziantep'te yaşayan, 12-18 yaş aralığındaki toplam 498 öğrenciden elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi, verilerin toplanmasında ise yüz yüze anket yöntemi tercih edilmiştir. Elde edilen veriler, SPSS programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Ayrıca veriler analiz edilirken aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde, frekans, T testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon ve Regresyon testlerinden faydalanılarak kullanılan ölçeklerin toplam Cronbach Alfa içtutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmada fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, yapılan analizler sonucunda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun, mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir; bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Bu bulgulara dayanarak, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik artan motivasyonunun mutluluk düzeylerini olumlu yönde yükselttiği sonucuna ulaşılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, Motivasyon, Mutluluk

<sup>a</sup>[burhanozkurt@cumhuriyet.edu.tr](mailto:burhanozkurt@cumhuriyet.edu.tr) <sup>b</sup><https://orcid.org/0000-0001-9745-9624>

<sup>b</sup>[hfatihkucukubis@gmail.com](mailto:hfatihkucukubis@gmail.com)

<sup>b</sup><https://orcid.org/0000-0002-3973-2837>

**How to Cite:** Özkurt, B., & Küçükbiş, H. F. (2024). 12-18 Yaş Aralığındaki Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1): 27-37.

## Giriş

Fiziksel aktivite, "günlük yaşantımızda, kas ve iskelet sisteminin kullanılmasıyla enerji harcanan hareketler bütünü" olarak tanımlanmaktadır (Baltacı, 2008; Sağlık Bakanlığı, 2014). Fiziksel aktivite, sadece sportif etkinliklerle sınırlı olmayan ve çok daha geniş bir kapsamda ele alınan bir kavramdır (American College of Sports Medicine [ACSM], 2009). Bununla birlikte fiziksel aktivite biyolojik, sosyal, zihinsel ve duygusal ihtiyaçları karşılayan temel bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Mahindru, Patil, & Agrawal, 2023; Orhan, 2019; Yüceant, 2023). Fiziksel aktiviteler fiziksel sağlığın yanında özellikle ruhsal sağlığın korunmasında da önemli bir role sahiptir (Singh, Uijtdewilligen, Twisk, van Mechelen, & Chinapaw, 2012; Yüce, 2023). Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarını azaltma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Ströhle, 2009; Saxena, Van Ommeren, Tang, & Armstrong, 2005). Ancak fiziksel aktivitenin psikolojik faydaları, sadece olumsuz duygu durumlarının azaltılmasıyla sınırlı değildir.

Fiziksel aktivitenin en önemli psikolojik etkilerinden biri endorfin salınımını tetikleyerek bireylerde doğal bir mutluluk ve rahatlama hissi yaratmasıdır (Ana-Maria, 2015; Dolu, Bahür, Demirer, Kulak, & Çam, 2016). Fiziksel aktivitenin sağladığı bu duygusal rahatlama, bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları stres ve zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırabilir (Satman, 2018; Terlemez, 2019). Buna ek olarak fiziksel aktivite, hem keyif almanın bir nedeni hem de sonucu olarak değerlendirilebilir (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008; Mullen, Olson, Phillips, Szabo, Wójcicki, Mailey, Gothe, Fanning, & McAuley, 2011). Yani bireyler fiziksel aktiviteye başladığında keyif alabilirler ve bu his onları bu aktivitelere daha sık katılmaya teşvik edebilir. Dolayısıyla bu iki durum, birbirini etkileyen bir döngü şeklinde çalışır. Fiziksel aktivitenin keyif vermesi, bireyin o aktiviteye daha fazla katılmasını teşvik eder; bireyin aktiviteye daha fazla katılması da daha fazla keyif almasını sağlar (Özkurt, Küçükbiş, & Eskiler, 2022). Ayrıca fiziksel aktivitenin sosyal-duygusal boyutunu da göz ardı etmemek gerekir. Örneğin, yalnızlık hissini azaltması, toplumsal birlikteliği artırması ve sosyal uyumu teşvik etmesi gibi faktörler, fiziksel aktivitenin sahip olduğu diğer olumlu yönleridir (Karaküçük, 1997). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ise bireyin ruh hali, stres yönetimi, sosyal uyumu ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Yüceant, 2023). Sonuçta fiziksel aktivite bireye, bedensel sağlığının yanında, duygusal ve sosyal olarak da sayısız faydalar sunmaktadır. Fiziksel aktivitenin faydalarını elde etmeleri için öncelikle bireylerin bu aktivitelere düzenli katılımları sağlanmalıdır.

Bireyin herhangi bir davranışı ortaya koymasındaki eğilimini niyetleri belirler (Koç & Turan, 2014). Davranışsal niyet olarak tanımlanan bu karar verme sürecinde bireyin beklentileri ve ihtiyaçları öne çıkar (Küçükbiş, 2016). Fiziksel aktiviteye katılım nedenleri incelendiğinde, bireyin bir ihtiyacının ötesinde farklı gerekçelerle bu aktivitelerin içerisinde yer aldığı görülmektedir. Birey, fiziksel aktivitelere katılarak sağlıklı olma, sosyalleşme ve iyi olma

isteği gibi birçok motivasyon kaynağından beslenebilir (Ng, Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani, Deci, Ryan, Duda, & Williams, 2012; Karakaş, Kolayış, & Eskiler, 2015; Alanoğlu, Işık, & Ayhan, 2020). Motivasyon, "kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleriyle davranmaları" olarak tanımlanmaktadır (Keçecioglu, 2000). Bu tanıma göre, her bireyin davranışları, içsel veya dışsal kaynaklardan beslenen belirli bir motivasyona dayanır. Bireyin günlük yaşamındaki basit alışkanlıklardan özel etkinliklere kadar pek çok eylemi, altında yatan farklı bir motivasyonla gerçekleştirir. Fiziksel aktivitelere katılımın bu tür bir motivasyona dayalı olarak şekillendiğini söylemek mümkündür (Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Briere, & Blais, 1995; Tekkurşun-Demir & Cicioğlu, 2019). Bireyin fiziksel aktivitelere, spor yapmaya veya bir egzersiz rutinine başlamasındaki temel itici güç olan motivasyon, bu faaliyetlere olan ilgisini sürdürmesi için de kritik bir öneme sahiptir. Motivasyon, bireyin spora katılımını sağlayan en önemli unsurlardan biridir ve bu durum, devam etme niyeti üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Owen, Smith, Lubans, Ng, & Lonsdale, 2014; Özkurt, 2023).

Fiziksel aktiviteye katılımının arkasında yer alan motivasyon kaynakları bireye özgü olup çok yönlüdür. Bu motivasyon kaynakları; sağlıkla ilgili hedefler, estetik kaygılar, sosyal etkileşim arayışı, rekabetçilik veya kişisel başarıya ulaşma gibi birçok farklı faktöre dayanabilir. Aynı zamanda, sosyo-kültürel, psikolojik ve çevresel faktörler de bireyin motivasyonunu etkileyen diğer önemli etkenlerdir (Knittle, Nurmi, Crutzen, Hankonen, Beattie, & Dombrowski, 2018; Sarı & Sağ, 2021). Ancak, fiziksel aktiviteye katılımın en büyük nedenlerinden biri, bireyin yaşam kalitesini artırma ve iyi olma arayışıdır. Bu arayış, sadece fiziksel olarak daha sağlıklı bir bedene sahip olmayı değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal olarak da iyi olmayı ifade eder (Teixeira, Marques, & Palmeira, 2018; Başar & Sarı, 2018). Birey, fiziksel aktiviteye katılımıyla bir yönüyle iyi oluşuna katkı sunma arayışındadır. Diğer bir deyişle, fiziksel aktiviteye katılmayı sağlayan en büyük etken, sonuçta ulaşılmaması hedeflenen bu iyi olma isteğidir. Bireyin yaşamında hissettiği "iyi olma" durumu, psikolojik literatürde "öznel iyi oluş" kavramıyla da ifade edilmektedir. Bu kavram, bireyin yaşam kalitesi, yaşamdan aldığı tatmin, yaşantılarının olumlu ve olumsuz yanlarına dair değerlendirmelerini kapsar (Gencer, 2018). Özellikle son yıllarda bu kavram, "mutluluk" olarak da ele alınmaya başlanmış ve pek çok araştırmada bu iki terim birbiriyle özdeşleştirilmiştir (Büyükkşahin Çevik & Yıldız, 2016; Aydın, 2019). Mutluluk, bireyin yaşam kalitesini, yaşamın anlamını ve yaşamdan duyduğu memnuniyeti ölçen geniş kapsamlı bir kavramdır. Diener (1984)'in vurguladığı gibi, mutluluk bireyin yaşamında o kadar önemli bir yer tutar ki, yaşamın diğer yönleri üzerinde de derinlemesine bir etkiye sahip olabilir. Bu onun neden bu kadar ilgi çekici bir konu olduğunu açıklamaktadır. Türk Dil Kurumu'na göre mutluluk, "bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023). Bu tanım, mutluluğun birey

için sadece anlık bir his olmadığını aynı zamanda bireyin hayatında istikrarlı ve sürekli bir durum olabileceğini göstermektedir. Mutluluk, her bireyin en derin arzularından biridir ve bu nedenle birçok insan, yaşamının çeşitli aşamalarında mutluluğa ulaşma yollarını araştırır.

Aksoy & Ağca (2017)'ya göre, mutluluk sadece bireyin anlık duygu durumunu değil, aynı zamanda bireyin genel yaşam kalitesini, yaşamdan aldığı tatmini ve yaşamının genel anlamına dönük algısını da yansıtır. Bu bakımdan, mutluluk birey için sadece bir duygu durumu değil, aynı zamanda yaşamının genel bir özeti ve nihai bir amacı olarak da görülebilir. Sonuç olarak, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk arasındaki ilişki, bireyin yaşam kalitesini artırma ve genel iyi oluşunu destekleme potansiyeli nedeniyle büyük bir öneme sahiptir. Motivasyon ve mutluluk kavramları birlikte incelendiğinde, bireyin davranışlarını etkileme yönünden, aralarında güçlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Özgün, Yaşartürk, Ayhan & Bozkuş, 2017). Birey üzerinde etkili olan bu iki boyutun birlikte araştırılması, bireyin fiziksel aktivite için eyleme geçme sebepleri ile sonuçta ulaşmayı arzu ettiği duygu durumunun anlaşılmasına da ışık tutacaktır. Bu kapsamda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve mutluluklarına ilişkin aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

a) 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin cinsiyet, okul düzeyleri ve yaş değişkenleri ile fiziksel aktiviteye katılım

motivasyonları ve mutluluk düzeyleri arasında farklılık var mıdır? b) 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır? c) 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının mutluluk düzeylerini yordayıcı bir etkisi var mıdır?

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yaklaşımı esas alınmıştır. 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi amacıyla ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar, iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini ortaya koymayı amaçlar (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012).

### Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, Türkiye'nin Ankara, Kocaeli ve Gaziantep illerinde 12-18 yaş aralığında bulunan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş toplam 498 öğrencidir. Bu öğrencilerin 262'si (%52,6) kız, 236'sı (%47,4) erkektir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişkenler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş	12	5,4
	13	11,4
	14	16,7
	15	19,3
	16	16,3
	17	21,1
	18	9,8
Cinsiyet	Kadın	52,6
	Erkek	47,4
Eğitim Durumu	Ortaokul	26,1
	Lise	73,9
Toplam Katılımcı Sayısı	498	100,0

Tablo 1'e göre, katılımcıların %52,6'sı kadın, %47,4'ü erkek olarak dağılmaktadır. Öğrencilerin yaşı 12 ile 18 aralığında değişmektedir. Eğitim durumlarına göre, örneklemin %26,1'i ortaokul düzeyindeyken, %73,9'u lise düzeyinde olduğu gözlemlenmiştir.

### Veri Toplama Aracı

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumuna ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

**Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ).** Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu değerlendirmek için Tekkurşun-Demir & Cicioğlu (2018) tarafından 16 madde ve 5'li Likert tipi ile hazırlanan "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu (FAKMÖ) Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır: "Bireysel Nedenler" (6 madde), "Çevresel Nedenler" (6 madde) ve "Nedensizlik" (4 madde). Bireysel Nedenler, kişinin kendi isteği, arzusu ve keyif aldığı durumlar doğrultusunda harekete geçmesini ifade ederken; Çevresel Nedenler, kişinin çevresel

faktörlerden etkilenecek aktiviteye katılma nedenlerini belirtir. "Nedensizlik" alt boyutu ise, kişinin bir aktiviteye neden katılacağı ya da sonucunda ne olacağına dair belirsizlikleri ifade eder (Tekkurşun ve Cicioğlu, 2018). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık değerleri; Bireysel Nedenler için 0,81, Çevresel Nedenler için 0,79, Nedensizlik için 0,75 olarak hesaplanmıştır.

**Mutluluk Ölçeği.** Katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçmek için Demirci & Ekşi (2018) tarafından geliştirilen 5'li

likert tipi, 6 madde ve tek boyuttan oluşan "Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Mutluluk ölçeğinden alınan yüksek puanlar bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğunu ifade eder. Araştırmada kullanılan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise 0,87 olarak belirlenmiştir. Ayrıca mutluluk ölçeğinin özgün faktör yük yapısı mevcut örneklem grubu üzerinde DFA ile sınanmıştır.

Tablo 2. Mutluluk Ölçeğine İlişkin DFA Bulguları.

$\chi^2 / df$	GFI	CFI	TLI	NFI	AGFI	RMSEA	SRMR
1,690	,992	,997	,993	,992	,977	,037	,017

Tablo 2' de model uyum indeksleri incelendiğinde  $\chi^2/sd$  oranı (1,690)'dur ( $p=,000$ ). Diğer uyum indeks değerlerinin ise, GFI=0,992, CFI=0,997, TLI=0,993, NFI=0,992, AGFI=0,977, RMSEA=0,037, SRMR=0,017 olduğu ve elde edilen değerlerin iyi/mükemmel uyum indeks değerleri aralığında olduğu belirlenmiştir (Schermele-Engel, Moosbrugger, & Müller, 2003; Bentler & Bonett, 1980). Mutluluk ölçeğinin faktör yüklerinin ise 0,50 ile 0,87 arasında değiştiği belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre; mutluluk ölçeğinin 12-18 yaş aralığında öğrenciler için kabul edilebilir bir ölçme aracı olduğu doğrulanmıştır.

#### Araştırma Etiği

Araştırmanın tüm aşamaları, etik ilkelere uygun bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın etik kurul onayı Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı'ndan "26.11.2020 tarihli, 60263016-050.06.04-E.494570 sayılı" karar ile alınmıştır.

#### Bulgular

Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	$\bar{X}$	S.s	Çarpıklık	Basıklık	$\alpha$
Bireysel Nedenler	3,91	0,69	-,72	,22	,81
Çevresel Nedenler	3,30	0,76	,05	-,57	,79
Nedensizlik	3,15	0,76	-,26	-,29	,75
FAKMÖ	3,49	0,57	,04	-,57	,80
Mutluluk Ölçeği	2,65	0,96	-,64	-,04	,87
Toplam Katılımcı Sayısı= 498					

Tablo 3'e göre, katılımcıların 'Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği' (FAKMÖ) üzerinden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması  $3,49 \pm 9,14$ 'tür. FAKMÖ puanlarına faktör bazında bakıldığında, 'bireysel nedenler' alt boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu ( $Ort=3,91 \pm ,69$ ) ve 'nedensizlik' alt boyutunun ise en düşük ortalamaya ( $Ort=3,15 \pm ,76$ ) sahip olduğu görülmüştür. Ölçek toplam puanlarına dayanarak, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek düzeyde olduğu

#### Verilerin Analizi

Öğrenciler tarafından doldurulan anket formları bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra, SPSS 22 programı kullanılarak çözümlenmiştir. Veri değerlendirmesinde frekans (f), yüzde (%), ortalama (ort.), standart sapma (ss), basıklık ve çarpıklık gibi betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Normallik varsayımının kontrolü için çarpıklık ve basıklık değerlerine başvurulmuş, bu değerlerin  $\pm 2$  aralığında olması verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (George & Mallery, 2003). Veri analizlerinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan mutluluk ölçeğine AMOS programı kullanılarak DFA analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçları  $p= 0.05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

söylenbilir. Katılımcıların mutluluk ölçeğinden elde ettikleri toplam puanların ortalaması  $2,65 \pm ,96$ 'dır. Ölçekten alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alındığında, verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri 0,75 ile 0,87 arasında değişmektedir. Büyüköztürk (2006)'e göre, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının 0,70 ve üzeri olmasının, bir ölçeğin güvenilirliği için yeterli olduğu belirtilmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetleri İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Alt Boyutlarına ve Mutluluk Ölçeğine İlişkin Farklılık Analizi

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S.s	t	p
Bireysel Nedenler	Kadın	262	3,99	0,75	-,58	,560
	Erkek	236	4,03	0,78		
Çevresel Nedenler	Kadın	262	3,26	0,77	-1,23	,220
	Erkek	236	3,34	0,75		
Nedensizlik Boyutu	Kadın	262	3,10	0,72	-1,52	,128
	Erkek	236	3,20	0,80		
FAKMÖ	Kadın	262	3,45	0,54	-1,53	,127
	Erkek	236	3,53	0,60		
Mutluluk Ölçeği	Kadın	262	2,65	0,92	-,010	,992
	Erkek	236	2,65	1,01		

Tablo 4, katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutları ve mutluluk ölçeğindeki puanları karşılaştırmaktadır. Erkek ve kadın katılımcılar arasında bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik boyutları ve mutluluk ölçeği açısından yapılan t-testi sonuçları anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ).

Kadınlar ve erkekler arasında bireysel nedenler için ortalama puanlar sırasıyla 3,99 ve 4,03; çevresel nedenler için 3,26 ve 3,34; nedensizlik boyutu için 3,10 ve 3,20 olarak kaydedilmiştir. Mutluluk ölçeği sonuçlarına göre ise her iki cinsiyet de ortalama olarak aynı puanı (2,65) almıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Okul Düzeyleri İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Alt Boyutlarına ve Mutluluk Ölçeğine İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

Değişkenler	Okul Düzeyleri	n	$\bar{X}$	S.s	t	p
Bireysel Nedenler	Ortaokul	130	4,04	,695	,752	,452
	Lise	368	3,98	,786		
Çevresel Nedenler	Ortaokul	130	3,41	,709	496	,051
	Lise	368	3,25	,772		
Nedensizlik Boyutu	Ortaokul	130	3,09	,794	-,929	,353
	Lise	368	3,16	,748		
FAKMÖ	Ortaokul	130	3,52	,549	,725	,468
	Lise	368	3,47	,580		
Mutluluk Ölçeği	Ortaokul	130	2,91	,899	3,713	,000
	Lise	368	2,55	,968		

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutları olan bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik açısından, öğrencilerin okul düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Diğer

tarafından, öğrencilerin okul düzeyleri ile mutluluk seviyeleri arasında yapılan karşılaştırmada, ortaokul düzeyindeki öğrenciler lehine ortaokul öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

Tablo 6. Katılımcıların Yaş Düzeyleri İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutları İle Mutluluk Ölçeğine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	$\bar{X}$	S.s	F	p	Tukey
Bireysel Nedenler	12-13	84	4,07	,719	1,468	,231	-
	14-15	179	4,05	,740			
	16-18	235	3,94	,793			
	Toplam	498	4,00	,763			
Çevresel Nedenler	12-13 <sup>A</sup>	84	3,44	,714	3,615	,028	A>C
	14-15 <sup>B</sup>	179	3,35	,795			
	16-18 <sup>C</sup>	235	3,21	,738			
	Toplam	498	3,30	,759			
Nedensizlik Boyutu	12-13	84	3,17	,750	,350	,705	-
	14-15	179	3,11	,785			
	16-18	235	3,17	,747			
	Toplam	498	3,15	,760			
FAKMÖ	12-13	84	3,56	,559	1,444	,237	-
	14-15	179	3,51	,600			
	16-18	235	3,45	,553			
	Toplam	498	3,49	,572			
Mutluluk Ölçeği	12-13 <sup>A</sup>	84	2,99	,881	11,646	,000	A>C B>C
	14-15 <sup>B</sup>	179	2,75	,893			
	16-18 <sup>C</sup>	235	2,45	,999			
	Toplam	498	2,65	,963			

Tablo 6 incelendiğinde, öğrencilerin yaş düzeylerine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin toplam puan ortalamaları ( $F= 1,444$ ,  $p> 0.05$ ), bireysel nedenler ( $F= 1,468$ ,  $p> 0.05$ ) ve nedensizlik ( $F= 2,350$ ,  $p> 0.05$ ) alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Öte yandan, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin çevresel nedenler alt boyutunda ( $F=3,615$ ,  $p<0.05$ ) ve mutluluk ölçeğinin puan ortalamalarında ( $F=11,646$ ,  $p<0.05$ ) katılımcıların yaş düzeylerine göre

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Çevresel nedenler boyutunda yapılan analizde, en yüksek ortalama puanlar 12-13 yaş grubunda (3,44) görülmüş, bu yaş grubu 14-15 (3,35) ve 16-18 (3,21) yaş gruplarına göre daha yüksek puanlar almıştır. Mutluluk ölçeğinde ise, 12-13 yaş grubunun (2,99) 14-15 (2,75) ve 16-18 (2,45) yaş gruplarına göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutları İle Mutluluk Ölçeğine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensizlik	FAKMÖ
Bireysel Nedenler	r	1			
	p				
Çevresel Nedenler	r	,516**	1		
	p	,000			
Nedensizlik	r	,365**	,246**	1	
	p	,000	,000		
FAKMÖ	r	,824**	,810**	,643**	1
	p	,000	,000	,000	
Mutluluk Ölçeği	r	,256**	,151**	,133**	,234**
	p	,000	,001	,003	,000

\*\*\* $p<0.001$ ; \*\* $p<0.01$ ; \* $p<0.05$

Tablo 7'deki analiz sonuçları incelendiğinde, FAKMÖ'nün toplam puan ortalamasıyla alt boyutları arasında pozitif yönde, orta ile yüksek düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır. Araştırma grubunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği toplam puan ortalamasıyla alt boyutları ve mutluluk toplam puan ortalaması arasında da

ilişki saptanmıştır. Bireysel nedenlerde [ $r=,256$ ;  $p<0,01$ ], çevresel nedenlerde [ $r=,151$ ;  $p<0,01$ ], nedensizlik alt boyutunda [ $r=,133$ ;  $p<0,05$ ] ve FAKMÖ toplam puan ortalamasında [ $r=,234$ ;  $p<0,01$ ] istatistiksel olarak düşük seviyede pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Motivasyon seviyesi yüksek olan katılımcıların mutluluk durumları da yüksektir.

Tablo 8. Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarının Mutluluk Düzeyi Üzerine Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Bağımlı değişken mutluluk						
	B	Std. Hata	$\beta$	t	p	Tolerans	VIF
(Sabit)	1,23	,26		4,81	,000		
Bireysel Nedenler	,29	,07	,23	4,31	,000	,67	1,48
Çevresel Nedenler	,03	,07	,02	,44	,662	,73	1,37
Nedensizlik	,06	,06	,04	,94	,348	,86	1,16
			F=11.931**, R <sup>2</sup> =,068, DzlR <sup>2</sup> =,062				
N=498.						Yöntem: Enter	

\*\*\* $p<0.001$ ; \*\* $p<0.01$ ; \* $p<0.05$

Tablo 8'deki analiz sonuçları incelendiğinde, Tolerans değerinin, 10'un üzerinde ve 90'ın altında olduğu, buna bağlı olarak da Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değerinin 5'in altında olduğu gözlenmiştir. Ayrıca Durbin-Watson test istatistiğine göre otokorelasyon sorununa rastlanmamıştır (D-W = 1,79 ve  $p > 0,05$ ). Bulgulara göre, bireysel nedenler boyutundaki 1 puanlık artış, mutluluk puanlarında 1,23 puanlık anlamlı bir artışa işaret etmektedir ( $t = 4,31$  ve  $p < 0,000$ ). Çevresel nedenler ve nedensizlik boyutları, mutluluk puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip değildir ( $t < 1,96$  ve  $p > 0,05$ ). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, mutluluk puanlarındaki varyansın yaklaşık %6'sını açıklamaktadır (Düzeltilmiş  $R^2 = 0,062$ ).

## Tartışma

Bu bölümde, 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin, fiziksel aktivite katılım motivasyonları ile mutluluk düzeylerine ilişkin elde edilen bulgular, sonuçlarıyla birlikte değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) alt boyutlarının puanlarının analizine göre; bireysel nedenler alt boyutu en yüksek ortalamaya sahip ( $Ort=3,91$ ) iken, nedensizlik alt boyutu en düşük ortalamaya sahiptir ( $Ort=3,15$ ). Ölçeğin genel puan değerlendirmesinde, katılımcıların fiziksel aktiviteye olan katılım motivasyonlarının yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir. Demir & Cicioğlu'nun (2018) belirttiği puan kriterleriyle yapılan kıyaslama, bu bulguyu destekler niteliktedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve bu ölçeğin alt boyutlarına ilişkin farklılık analizi sonuçları incelenmiştir. Bu analiz, kadın ve erkek öğrenciler arasında fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve bu motivasyonun alt boyutları (bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik) ile mutluluk ölçeği puanları açısından farklılıkları değerlendirmiştir. Araştırma sonuçları, literatürdeki benzer çalışmalarla uyumlu olarak, cinsiyetler arasında motivasyon düzeylerinde belirgin bir fark olmadığını göstermiştir. Örneğin, Çakır (2019) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışma ve Tekkurşun-Demir & Cicioğlu (2019) tarafından yapılan araştırma, cinsiyet ve fiziksel aktivite motivasyonu arasında bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Ayrıca, Güvendi & Serin (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışma, sınıf öğretmenliği öğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyon düzeyleri üzerine olumlu sonuçlar sunarak diğer bulgularla örtüşmüştür. Diğer yandan, Kolçak & Çakır (2022) tarafından yapılan bir çalışma, cinsiyetin ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyonu üzerinde etkili olduğunu göstermiş ve bu, mevcut araştırmaların sonuçlarından farklı bir bulgu olarak dikkat çekmiştir. Bu sonuçlar, motivasyonun cinsiyetten bağımsız faktörlerle de şekillenebileceğini düşündürmektedir. Özellikle 12-18 yaş arasındaki gençlerde sosyal çevre, kişisel ilgiler ve psikolojik gelişim gibi faktörler motivasyon üzerinde önemli bir rol oynayabilir. Bu bulgular ışığında, gençlerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinde cinsiyetin yanı sıra bireysel ilgi ve ihtiyaçların da göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir. Ancak, bu tür sonuçların daha geniş çaplı araştırmalarla desteklenmesi

önemlidir, bu nedenle benzer konular üzerine daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile mutluluk ölçeğine ilişkin farklılık analizi sonuçları incelenmiştir. Bu analiz, kadın ve erkek öğrencilerin mutluluk ölçeği puanları arasındaki potansiyel farklılıkları değerlendirmiştir. Elde edilen sonuçlar, cinsiyetler arasında mutluluk ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığını göstermiştir. Bu bulgular, kadın ve erkek öğrencilerin mutluluk düzeylerinin benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde, bu sonuçların benzer yaş grubundaki öğrenciler üzerine yapılan diğer araştırmalarla uyumlu olduğu görülmektedir. Örneğin, Gürkan & Top (2019) tarafından gençler ve yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, cinsiyetler arasında mutluluk düzeyleri açısından benzer sonuçlar elde edilmiştir. Taşkaya & Saruhan (2019) da, mutlulukla ilişkili bazı değişkenler ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki farkları incelediklerinde benzer bulgulara ulaşmışlardır. Ayrıca, Aycan & Yıldız (2014) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada, cinsiyetin mutluluk üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Öte yandan, Gülcan & Nedim-Bal'ın (2014) "Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırması, cinsiyetler arası anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kız ve erkek öğrenciler aynı gelişim süreçleri içerisinde benzer problemlerle karşılaşabilirler. Bu süreçte benzer sosyal etkileşimlere ve hedeflere sahip olmaları, mutluluk düzeylerini benzer şekilde etkileyebilir. Bu durum, araştırma sonucunda mutluluk düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farkın bulunmamasının bir gerekçesi olabilir. Bu bilgiler doğrultusunda, ergenlik dönemindeki kız ve erkek öğrencilerin benzer gelişim süreçlerinden geçmeleri ve karşılaştıkları ortak zorluklar, araştırmamızda cinsiyetler arası mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamasının olası bir açıklaması olabilir. Bu durum, literatürde cinsiyet ve mutluluk düzeyleri arasında farklı sonuçlar elde eden diğer araştırmaların varlığını da açıklayabilir.

Katılımcıların okul düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt ölçeğine ilişkin t-testi analizi sonuçları incelendiğinde, elde edilen bulgular, öğrencilerin okul düzeyleri (ortaokul ve lise) ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve bu motivasyonun alt boyutları (bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, literatürde benzer konular üzerine yapılmış diğer araştırmalarla uyumlu görünmektedir. Örneğin, Altun Ekiz, Kır & Ulucan (2021) tarafından yapılan "Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması" konu başlıklı araştırmada çevresel nedenler alt boyutunda, nedensizlik alt boyutunda ve toplam puanlarında anlamlı farklılık görülmezken, bireysel nedenler alt boyutunda ortaokulda öğrenim gören öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Akköse'nin (2020) gerçekleştirdiği araştırma, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin çevresel nedenler ve nedensizlik gibi alt boyutlarında okul türüne göre belirgin farklılıklar



bulduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, Ulukan (2020) tarafından yapılan bir başka araştırma, ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını ve sürekli umut düzeylerini incelemiş ve FAKMÖ'nün bireysel nedenler, nedensizlik, çevresel nedenler gibi alt boyut puan ortalamaları ve toplam puan ortalamalarında okul türüne göre herhangi bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Mevcut araştırmada elde edilen bulguların bu yönlü çıkma gerekçesi olarak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkileyen faktörlerin, öğrencilerin okul düzeylerinden bağımsız olarak benzer olması mümkündür. Bu, motivasyonun daha çok bireysel tercihler, kişisel ilgiler ve genel yaşam tarzı gibi faktörler tarafından etkilendiğine gösterebilir.

Katılımcıların okul düzeyleri ile mutluluk ölçeğine ilişkin t-testi analizi sonuçları incelenmiştir. Elde edilen bulgular, öğrencilerin okul düzeyleri (ortaokul ve lise) ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Yücekaya, (2020) öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin incelenmesi konu başlıklı araştırmada mevcut araştırma ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Esentaş-Deveci, Yavaş-Tez & Güzel-Gürbüz (2021) tarafından yapılan başka bir araştırmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Elde edilen bulguların aksine, Sayın Çakar & Altun'un (2021) gerçekleştirdiği araştırmada, ortaokul ve lise öğrencilerinin öznel iyi oluş üzerindeki yaş değişkeninin etkisi çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Bu araştırma sonuçları, yaş değişkeninin öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olmadığını göstermiştir. Ortaokul ve lise öğrencileri arasındaki gelişimsel farklılıklar, bu iki grup arasında mutluluk düzeylerinde gözlenen farklılıkları açıklayabilir. Ortaokul öğrencileri, genellikle ergenliğin başlangıç aşamalarında olup, bu dönemde yaşadıkları duygusal ve sosyal değişimler nispeten daha basittir. Buna karşın, lise öğrencileri ergenliğin daha ileri safhalarını deneyimler ve bu süreçte, akran ilişkileri, romantik ilişkiler ve akademik baskılar gibi daha karmaşık zorluklarla karşı karşıya kalabilirler.

Katılımcıların yaş düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve bu ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Anova analizi sonuçları incelenmiştir. Sonuçlar, yaş grupları arasında motivasyon ve alt boyutları açısından anlamlı farklılıklar olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, farklı yaş gruplarındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun, yaşa bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Konuyla ilgili literatür incelenmiş ve benzer konular üzerine yapılmış diğer araştırmalar da gözden geçirilmiştir. Örneğin, Güvendi & Serin'in (2019) "Sınıf Öğretmenliği Adaylarının Oyun ve Fiziksel Etkinlikler Dersine Yönelik Tutumları ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırması, mevcut araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Aynı zamanda, Ceylan, Çebi, Eliöz, & Yamak, (2021) tarafından yürütülen "Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonunun İncelenmesi" başlıklı araştırma, pandemi koşullarının öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu araştırmalara ek olarak, Çağlar'ın (2023) "Ortaokul

Öğrencilerinin Akademik Özgüvenleri ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı araştırmaları da benzer bulgular sunarak, mevcut araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Elde edilen bulguların aksine, literatürde yaş ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu konusunda ilgili farklı sonuçlara ulaşılan araştırmalar da mevcuttur (Gümüş & Çakır, 2023). Elde edilen bulguların yaş grupları arasında fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olmaması ve literatürde bu konuyla ilgili farklı sonuçlara ulaşılan araştırmaların varlığı, bu alanın karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü göstermektedir. Araştırmada incelenen öğrenci gruplarının fiziksel aktiviteye özgü önceki deneyimleri ve ilgi düzeyleri de sonuçları etkileyebilir. Eğer bir grup öğrenci daha önceki pozitif deneyimlere sahipse veya belirli bir spora daha çok ilgi duyuyorsa, bu, yaş grupları arasında motivasyon seviyelerinde farklılıklara yol açabilir.

Katılımcıların yaş düzeylerine göre yapılan ANOVA analizinin sonuçları, farklı yaş grupları arasında mutluluk puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Konuyla ilgili literatür incelenmiş ve benzer konular üzerine yapılmış diğer araştırmalara rastlanılmıştır. Örneğin, Esentaş-Deveci & ark., (2021) "Çocuk Sporcuların Rekreasyonel Egzersiz Katılım Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı araştırma, mevcut bulgular ile örtüşen sonuçlar sunmaktadır. Benzer şekilde, Öner'in (2023) "Biriktirilen Güzel Anıların Mutluluk Üzerine Etkisi: Sağlık Meslek Yüksek Okulu Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma" başlıklı araştırmada, yaş düzeyleri ile mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Diğer taraftan, Başdemir'in (2022) "Spor Lisesi ve Fen Lisesi Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi" başlıklı araştırma, 14-18 yaş aralığındaki öğrencilerin yaş değişkeninin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Farklı yaş gruplarındaki öğrenciler, psikolojik gelişim, sosyal ilişkiler ve akademik baskılar açısından farklı deneyimler yaşayabilir. Örneğin, ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişiklikler ve genç yetişkinlikteki artan sorumluluklar, bu grupların mutluluk düzeylerini farklı şekillerde etkileyebilir. Bu durum, literatürde elde edilen bulguların yaş gruplarına göre farklılık göstermesinin olası bir açıklaması olabilir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin alt boyutları (bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik) ile mutluluk ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizinin sonuçları ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlar, 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile mutluluk düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arttıkça, mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Özgün, Yaşartürk, Ayhan & Bozkuş, (2017) hentbolcularla gerçekleştirdikleri araştırmada, sportif faaliyetlerde elde edilen başarı motivasyonunun mutluluk düzeyi ile birlikte arttığını belirtmişlerdir. Başar & Sarı (2018) araştırmada düzenli egzersizin bireye ruhsal yönden olumlu katkıda

bulduğunu vurgulamışlardır. Benzer şekilde, Eryılmaz (2010) yürüttüğü bir araştırmada, ergen öğrenciler arasında içsel ve dışsal motivasyon ile öznel iyi oluş arasında bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Blonska (2022) tarafından yapılan araştırmada, farklı motivasyon türlerinin spor aktivitelerinin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisinin belirleyici olduğu ortaya konmuştur. Literatür incelendiğinde FAKMÖ ile mutluluk ilişkisini doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanmamış olsa da mevcut çalışma sonrası elde edilen ve literatür tarafından desteklenen bu sonuçlar motivasyon ve mutluluk ilişkisi hakkında bilgi sağlamaktadır.

Bireyin fiziksel aktiviteye fizyolojik olarak hazır olmasının yanında bu aktivitelere psikolojik olarak hazırlanması da çok önemlidir. Dolayısıyla motivasyon, bireyi bu davranışlara hazırlayan, yönlendiren ve bu davranışların sürekliliğini belirleyen içsel ve dışsal uyarıcılardır (Ryan & Deci, 2017; Ryan & Deci, 2000). Birey bu motivasyonel yönelimler sayesinde fiziksel aktiviteye katılım sağlayabilir ve bu davranışa devam edip etmeyeceğine karar verebilir (Cengiz & Delen, 2019). Bunun yanı sıra kişinin istek ya da gereksinimlerin karşılanmasını sağlayan motivasyon beyinde birtakım değişikliklere yol açarak kaygı, stres ve depresyonu azaltacak, enerji ve canlılığı arttırarak kişinin psikolojik anlamda daha iyi ve mutlu hissetmesine katkı sağlayacaktır (Ölçücü, Vatanserver, Özcan, Çelik, & Paktaş, 2015). Bu durum, araştırma sonucunda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin çıkmasının gerekçesi olabilir.

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile mutluluk düzeyleri arasındaki regresyon analiz sonuçlarına göre, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun bireysel nedenler alt boyutu mutluluk ile ilişkili bulunmuşken diğer boyutlar ilişkili bulunmamıştır. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu mutlulukta meydana gelen değişkenliğin yaklaşık %6'sını açıklamaktadır. Benzer şekilde, Şakar & Uğurlu (2015) spor yapanların mutluluk puanları spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde Mumcu & Mumcu (2019) "Sporun Stres ve Mutluluk Üzerine Etkileri" isimli araştırmada da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Tsaur, Yen, & Hsiao, (2013) yapmış olduğu araştırmada sportif aktivitelere katılan bireylerin, fiziksel ve psikolojik anlamda kendilerini daha iyi hissettiği sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç olarak, bu araştırma 12-18 yaş aralığındaki öğrenciler üzerinde odaklanarak, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile mutluluk düzeyleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Öğrencilerin genel olarak yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip oldukları gözlemlenmiştir, özellikle bireysel nedenler alt boyutunda yüksek ortalama puanlar elde edilmiştir. Bu, motivasyonun büyük ölçüde kişisel faktörlerle ilişkili olduğunu gösterir. Cinsiyet ve okul düzeyi açısından yapılan analizler, fiziksel aktivite motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olmadığını ortaya koymuştur. Yaş düzeyleri açısından ise, çevresel nedenler alt boyutunda ve mutluluk ölçeğinde yaşa bağlı anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir, bu da genç yaş gruplarının çevresel faktörlerden ve mutluluk seviyelerinden daha fazla etkilendiğini göstermektedir. Korelasyon analizi sonuçları, fiziksel

aktiviteye katılım motivasyonu ile mutluluk arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu gösterirken, regresyon analizi sonuçları bireysel nedenlerin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu, ancak çevresel nedenler ve nedensizlik boyutlarının anlamlı bir etki göstermediğini ortaya koymuştur.

## Öneriler

Araştırmanın gösterdiği gibi bireysel motivasyon faktörleri önemli olduğundan, beden eğitimi derslerinde ve okul spor aktivitelerinde öğrencilerin kişisel ilgi alanlarına ve motivasyon kaynaklarına odaklanılmalıdır. Öğrencilerin hangi aktivitelerden mutlu oldukları ve bu aktivitelerin onları nasıl motive ettiğini anlamak için detaylı anketler ve görüşmeler yapılabilir. Öğrencilere fiziksel aktivitenin psikolojik faydalarını anlatan eğitim programları geliştirilmeli. Bu programlar, rehber öğretmenler ve psikolojik danışmanlar tarafından yürütülebilir ve öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırmak için motivasyon sağlayabilir. Araştırmanın bulguları, fiziksel aktivite ve mutluluk arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, bu ilişkiyi daha da derinlemesine anlamak için niteliksel ve niceliksel araştırmalar yapılmalıdır. Özellikle, farklı türdeki fiziksel aktivitelerin öğrencilerin mutluluk düzeyleri üzerindeki etkileri incelenebilir. Görüşmeler, odak grupları ve gözlem gibi nitel yöntemler, öğrencilerin fiziksel aktivitelere yönelik tutumlarını, hislerini ve tercihlerini daha iyi anlamak için kullanılabilir. Böylece, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler hakkında daha kapsamlı ve anlamlı bilgiler elde edilerek, bu bilgiler ışığında daha etkili stratejiler ve programlar geliştirilebilir. Nitel araştırmalar, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmek için gereken özel ihtiyaçları ve motivasyonel faktörleri ortaya çıkarmada kritik bir rol oynayabilir.

## Kaynaklar

- Aksoy, H., & Ağca, Y. (2017). Mutluluk ile toplu konut ilişkisi: TOKİ örneği. *SOBİDER Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(17), 395-404.
- Akköse, H. N. (2020). Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alanoğlu, S., Işık, O., & Ayhan, C. (2020). The effect of regular recreational activities on adult women's stress, happiness, and life satisfaction levels. *Progress In Nutrition*, 22(2), e2020030. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i2.9179>
- Altun Ekiz, M., Kır, S., & Ulucan, H. (2021). Ortaokul ve lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 1-11.
- American College of Sports Medicine. (2009). American college of sports medicine position stand: Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(3), 687-708.
- Ana-Maria, V. (2015). Study on promoting quality of life through physical exercise. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180, 1439-1443. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.295>

- Aycan, A., & Yıldız, K. (2016). 11-14 yaş grubu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyetleri açısından incelenmesi. *International Journal of Social Science Research*, 5(2), 1-9.
- Aydın, M. (2019). Genç yetişkinlerde mutluluğa genel bir bakış. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(Özel Sayı), 47-64.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730. Klasmat Matbaacılık.
- Başar, S., & Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Başdemir, (2022). *Spor lisesi ve fen lisesi öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sivas.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606.
- Blonska, K. (2022). The impact of physical activity on students' happiness in the context of positive and negative motivation. *Physical Education of Students*, 26(2), 89-97.
- Büyükköztürk, Ş. (2006). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (6. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyükhahin Çevik, G., & Yıldız, M. A. (2016). Pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (27), 96-107.
- Cengiz, Ş. Ş., & Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.
- Ceylan, L., Çebi, M., Eliöz, M., & Yamak, B. (2021). Investigation of university students' motivation to participate in physical activity during the pandemic period. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education*, 40(2).
- Çağlar, (2023). *Ortaokul öğrencilerinin akademik özgüvenleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Trabzon.
- Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 30-39.
- Demirci, İ., & Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(29), 303-354.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Dolu, N., Bahür, S., Demirel, F., Kulak, E., & Çam, A. (2016). Fiziksel aktivitenin kognitif fonksiyonlar üzerine etkisi. *İzmir Üniversitesi Tıp Dergisi*, D(5).
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13(2), 77-84.
- Esentaş-Deveci, M., Yavaş-Tez, Ö., & Güzel-Gürbüz, P. (2021). Çocuk sporcuların rekreasyonel egzersize katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 402-411. <https://doi.org/10.38021/asbid.1031258>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662.
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- George, D., & Mallery, M. (2003). *Using SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (4th ed.). Allyn & Bacon.
- Gümüş, B., & Çakır, E. (2023). Deprem yaşayan genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve sağlıklı beslenme düzeyinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 15-30.
- Gürkan, U., & Ayça, T. (2019). Genç ve yetişkinlerde duygusal zekâ ve mutluluk düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(7), 113-132.
- Güvendi, B., & Serin, H. (2019). Sınıf öğretmenliği adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine yönelik tutumları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 1957-1968.
- Karakaş, G., Kolayış, İ.E., & Eskiler, E. (2015). Yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi. *Proceedings of the III Rekreasyon Araştırmaları Kongresi* (s. 5-7). Eskişehir, Türkiye.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme, kavram kapsam ve bir araştırma*. Ankara: Seren Ofset.
- Keçecioglu, T. (2000). *Takım Oluşturmak*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Knittle, K., Nurmi, J., Crutzen, R., Hankonen, N., Beattie, M., & Dombrowski, S. U. (2018). How can interventions increase motivation for physical activity? A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 12(3), 211-230. <https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1435299>
- Koç, T., & Turan, A.H. (2014). Mobil SABİS kabul ve kullanımı: Sakarya üniversitesinde ampirik bir değerlendirme. *Bilgi Ekonomisi ve Yönetimi Dergisi*, 9(2), 163-175.
- Kolçak, S., & Çakır, E. (2022). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerine etkisi. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(4), 113-118.
- Küçükbiş, H.F. (2016). *Fiziksel aktivitelerde rol model etkisi* (s. 64-74). Ankara: Gece Kitaplığı Yayınevi.
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: a review. *Cureus*, 15(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Neha P. G., Jason T. F., Arthur F. K., & McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-103>
- Mumcu, N., & Mumcu, H. E. (2019). *Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Nedim-Bal, P., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1(Özel)), 41-52.
- Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on psychological science*, 7(4), 325-340.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.

- Owen, K. B., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y., & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 67, 270-279.
- Ölçücü, B., Vatanserver, Ş., Özcan, G., Çelik, A., & Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (4), 294-303.
- Öner, K. (2023). Biriktirilen güzel anıların mutluluk üzerine etkisi: Sağlık meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir araştırma. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(3), 387-391.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Özel Sayı), 83-94.
- Özkurt, B. (2023). Elit güreşçilerde motivasyonel belirleyicilerin spora devam etme niyeti üzerindeki etkisi: Keyif almanın aracı rolü. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., & Eskiler, E. (2022). Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ): Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21-37.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publishing.
- Sağlık Bakanlığı. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi* (2. Baskı). Kuban Matbaacılık Yayıncılık. Alınan adres: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/sagliklibeslenme-hareketli-hayatdb/Fiziksel\\_Aktivite\\_Rehberi/Turkiye\\_Fiziksel\\_Aktivite\\_Rehberi.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/sagliklibeslenme-hareketli-hayatdb/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf)
- Sarı, İ., & Sağ, S. (2021). Türkiye’de sporda motivasyon araştırmaları: Sistematik derleme. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 373-405.
- Satman, M. C. (2018). Fiziksel aktivite: Bilinenin çok ötesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 158-178.
- Sayın-Çakar, Y., & Altun, F. (2021). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin ebeveyn çatışması, öz-yeterlik ve demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Mersin University Journal of the Faculty of Education/Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2).
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research-Online*, 8(2), 23-74.
- Saxena, M., Van Ommeren, K. C., Tang, K. C., & Armstrong, T. P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*, 14(5), 445-451. <https://doi.org/10.1080/09638230500270776>
- Singh, A., Uijtdeuwilgen, L., Twisk, J., Mechelen, W., & Chinapaw, M. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166, 49-55. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716>
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
- Şakar, M., & Uğurlu, M. F. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *The Journal of Academic Social Sciences*, 17, 461-469.
- Taşkaya, C., & Saruhan, U. (2019). *Mutluluk ile cinsiyet, aile gelir durumu, akademik başarı ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Ankara: Çizgi Kitabevi.
- Teixeira, D. S., Marques, M., & Palmeira, A. L. (2018). Associations between affect, basic psychological needs and motivation in physical activity contexts: Systematic review and meta-analysis. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 225-233.
- Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i4.5513>
- Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34. <https://doi.org/10.33689/spormetre.568036>
- Terlemez, M. (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *International Journal of Social Science*, 2(2), 1-6.
- Tsaur, S. H., Yen, C. H., & Hsiao, S. L. (2013). Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4), 360-374. <https://doi.org/10.1002/jtr.1887>
- Türk Dil Kurumu (TDK) (2023). Türk dil kurumu sözlüğü. Alınan adres: <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim tarihi: 11.09.2023.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 202-218.
- Yüce, A. E. (2023). Gelişim çağındaki çocukların fiziksel, sosyal ve duygusal ihtiyaçları: Nörobilimsel bulgular ve Bertrand Russell’in fikirlerinin karşılaştırılması. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 19(1), 123-139.
- Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598.
- Yücekaya, M. A. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 3(1), 27-3



# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

cuspor.cumhuriyet.edu.tr

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## The Relationship Between Childhood Trauma and Self-Esteem in Athletes

İsmail Özdemir<sup>1, a, \*</sup> Çalık Veli Koçak<sup>1, b</sup>

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Beden Eğitimi Öğretmeni, Konya, Türkiye

<sup>2</sup>Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray, Türkiye

### Research Article

#### Acknowledgment

\*Correspondent Author

#### History

Received: 01/04/2024

Accepted: 10/05/2024

### ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the relationship between childhood trauma and self-esteem in athletes. The research sample consisted of 447 (199 female, 248 male) athletes aged 18 years and over in Turkey in 2023. The data of the study were collected with "Personal Information Form", "Childhood Traumas" and "Rosenberg Self-Esteem Scale". Frequency and percentage values and parametric tests such as Independent Sample t Test, Pearson correlation Test and One Way Anova were used in statistical analysis. According to the findings obtained from the study, the results between the self-esteem of the athletes and childhood traumas scale sub-dimensions showed a positive moderate level relationship between emotional, physical and sexual abuse, a positive weak level relationship between physical neglect, a negative moderate level relationship between overprotective control and a positive moderate level relationship between total score. While there was no significant difference between the age variable and the physical neglect sub-dimension of the childhood traumas scale sub-dimension scores, it was observed that individuals between the ages of 23-27 were higher in emotional and physical abuse, emotional neglect, sexual abuse and total score compared to individuals aged 18-22 and 28+. In the overprotection control dimension, it was determined that individuals aged 28 and over were higher than individuals aged 23-27, and male athletes were higher in the physical and sexual harassment sub-dimension with the gender variable. Between the age variable and self-esteem, the mean scores of individuals between the ages of 18-22 and 23-27 were higher than those of individuals aged 28 and over, while no difference was found with the gender variable.

**Keywords:** Sports, Athlete, Childhood Trauma, Self-Esteem

## Sporcularda Çocukluk Çağı Travması ve Benlik Saygısı İlişkisi

### Bilgi

\*Sorumlu Yazar

### Süreç

Geliş: 01/04/2024

Kabul: 10/05/2024

### Copyright



This work is licensed under  
Creative Commons Attribution 4.0  
International License

### Öz

Bu çalışmada, sporcularda çocukluk çağı travması ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemi, 2023 yılında, Türkiye’de 18 yaş ve üzerindeki 447 (199 kadın, 248 erkek) sporcudan oluşmuştur. Araştırmanın verileri, “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocukluk Çağı Travmaları” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ile toplanmıştır. İstatistiksel analizlerde frekans ve yüzdelik değerler ile parametrik testlerden Bağımsız Örneklem t Testi, Pearson korelasyon Testi ve One Way Anova kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre benlik saygısı ile çocukluk çağı travmaları ölçeğinin duygusal, fiziksel ve cinsel taciz arasında pozitif yönlü orta düzeyde, fiziksel ihmal arasında pozitif zayıf düzeyde, aşırı koruma kontrol arasında negatif yönlü orta düzeyde ve toplam puan arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki görülmüştür. Çocukluk çağı travmaları ölçek alt boyut puanlarının yaş değişkeni ile fiziksel ihmal alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, duygusal ve fiziksel taciz, duygusal ihmal, cinsel taciz ve toplam puanda 23-27 yaş aralığındaki bireylerin 18-22 ve 28 üzeri yaş bireylerine oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Aşırı koruma kontrol boyutunda ise 28 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin 23-27 yaş bireylere göre daha yüksek olduğu cinsiyet değişkeni ile fiziksel ve cinsel taciz alt boyutu arasında erkek sporcuların daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkeni ile benlik saygısı arasında 18-22 ve 23-27 yaş aralığındaki bireylerin puan ortalamalarının 28 yaş ve üzeri bireylere göre daha yüksek iken cinsiyet değişkenine bir farklılık tespit edilmemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Sporcu, Çocukluk Çağı Travması, Benlik Saygısı

<sup>a</sup> ismailozdemirakademik@gmail.com <sup>id</sup> <https://orcid.org/0000-0003-3582-5849>

<sup>b</sup> kocakveli@hotmail.com

<sup>id</sup> <https://orcid.org/0000-0002-1403-0812>

**How to Cite:** Özdemir, İ., & Koçak, Ç. V. (2024). Sporcularda Çocukluk Çağı Travması ve Benlik Saygısı İlişkisi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1): 38-43.

## Giriş

Çocukluk çağında yaşanan travmalara bakıldığında çocukların karşı karşıya kaldığı kötü muameleler ve çocuk istismarı kavramları son yıllarda sıklıkla gündemde olan konular olarak görülmektedir (Şahin ve Taşar, 2012). Fiziksel, cinsel ve duygusal istismar, fiziksel ihmal ve duygusal ihmal konuları çocukluk çağında yaşanabilecek travma alt başlıkları olarak incelenmektedir. Bu dönem boyunca travmaya maruz kalmış çocuklarda başta duygusal olmak üzere bilişsel gelişim, kimlik oluşumu, ilişki kurma, ilişkilerinde istikrarlı olmama vs. gibi konularda büyük oranda bozulmalar görüldüğü kaçınılmaz bir gerçektir (Rhodes, 1990).

Duygu, düşünce ve davranışlarını tanıyarak insanın ilgi ve becerileri noktasında yapacakları ve yapamayacaklarını anlaması ve bu sırada içerisinde bulunduğu zamanlardan hangi oranda keyif aldığını anlamlandırması benlik olarak tanımlanmaktadır (Akcan, 2018). Sporda benlik saygısı konusu incelendiğinde müsabaka boyunca sporcunun başarı, inanç, talep ve kendinin değerli oluşuna verdiği önem olarak ele alınır (Suveren, 1995). Spor dünyasında sporcular genellikle benlik saygılarını müsabakalarını kazanma ya da kaybetme üzerine anlamlandırır (Gencer, 2008). Sportif faaliyetler benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, genç sporcularla sedanterleri karşılaştırarak sporcuların sedanterlere göre çalışkan, iyi ilişkiler kuran, sıkı şartlarda çevreye uyumlarının daha kolay olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tiryaki, 2000). Benlik saygısı, atletik yeterlilik ve başarı puanlarında sporcuların lehine anlamlı farklılıklar bulmuştur. Bunun en önemli nedeni sporcunun devamlı spor ile iç içe olması, kendisini bir sporcu olarak yeterli algılamasının atletik yeterlilik puanlarını ve başarısını yükselttiği yönündedir. Sportif başarı ile gelen doyum duygusunun pozitif duygu ve düşünce ile sporcuların kendilerini yeterli algılamasına yardımcı olabileceği ifade edilmiştir (Yegül, 1999).

Bundan yola çıkılarak çocukluk çağında yaşanan travmaların yetişkinlikteki benlik saygısını olumsuz etkileyebileceği, kişinin ömür boyunca edineceği benlik kimliğini de etkilediği yapılan çalışmalar ve araştırmalarla görülmüştür.

Bu araştırmanın temel amacı, 18 yaş ve üzeri kadın, erkek tüm branşlardaki lisanslı sporcularda çocukluk çağında yaşanan travmalarla ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Böylece sporcuların çocukluk çağı travması ve benlik saygısı arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak belirlemek ve daha sonra yapılacak olan bilimsel çalışmalara yardımcı olabilecek verilerin elde edilmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırmanın amaçları doğrultusunda belirlenen araştırma problemlerine aşağıda yer verilmiştir.

Sporcularda çocukluk çağı travması ile benlik saygısı arasında ilişki var mıdır?

Sporcularda çocukluk çağı travması ve benlik saygısı cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Sporcularda çocukluk çağı travması ve benlik saygısı yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Araştırma keşfedici korelasyonel model ile desenlenmiştir. Korelasyonel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ve ilişkilerin düzeylerinin ortaya çıkarılmasında etkili olan araştırmalardır. Araştırmalarda, değişkenler arasındaki olası ilişkinin, değişkenlere müdahale etmeden çözümlenmeye çalışıldığı durumlarda keşfedici korelasyonel modelden yararlanılmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2012).

### Araştırma Grubu

Araştırma evreni 2023-2024 sezonunda, 18 yaşından büyük, çeşitli spor branşların da yarışmalara katılan 436.466 sporcudan oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise bilinen evrenden örneklem belirleme formülüne (Krejcie ve Morgan, 1978) göre kolayda örnekleme yöntemi (Cohen ve Manion, 1998) ile belirlenen toplam 447 sporcudan (kadın n: 199, erkek n: 248) oluşmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	199	44,5
	Erkek	248	55,5
	Toplam	447	100,0
Yaş	18-22 Yaş	146	32,7
	23-27 Yaş	174	38,9
	28 ve Üzeri	127	28,4
	ÇÇTÖ Toplam	447	100,0

Tablo 1' de araştırmaya katılanların 199'u kadın (%44,5), 248'i erkek (%55,5) toplamda 447 sporcudan oluşmaktadır.

### Verilerin Toplanması

Bu araştırma verileri elde edilirken anket tekniği kullanılmıştır. Veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçekleri kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu.** Katılımcıların cinsiyet ve yaş durumuna ilişkin verileri toplamak için araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

**Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (ÇÇTÖ).** Bernstein ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şar ve arkadaşları tarafından (2012)'de yapılmıştır. 28 sorudan oluşturularak geliştirildiği bu ölçek, kişinin 18 yaşına kadar yaşadığı travma unsuru taşıyan deneyimlerinin tespit edilmesi için geliştirilmiştir. Ölçekte bulunan sorular da 5'li cevaplandırma seçeneği bulunur. Değerlendirme sonucunda en düşük 25 puan alınırken en yüksek 125 puan alınır. Bazı maddelerin ters puanlanması gerekmektedir. Kontrol maddeleri puanlamaya dahil edilmemelidir. Bu ölçek toplamda beş alt boyuttan oluşmaktadır.

**Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).** Rosenberg'in (1965) tarafından geliştirilen ölçme aracının Türk kültürüne uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu ölçekte likert tipi

cevaplama sisteminden oluşur. 10 soru için 4 farklı cevaptan uygun olanı işaretlenir. Toplamda 12 alt başlık ve 63 sorudan oluşmaktadır. (Çuhadaroğlu, 1986).

### Verilerin Analizi

Microsoft Excel ve SPSS programları istatistiksel analiz için kullanılmıştır. İlk olarak varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi yapılarak hatalı ve eksik veriler ayıklanmıştır. İlk olarak çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiştir. George ve Mallery, (2016) önerdiği çarpıklık-basıklık değerleri göz önünde bulundurularak, veri dağılımının normal olduğu görülmüştür (Tablo 1). Bu anlamda iki bağımsız grupların ortalama puanlarının karşılaştırılması için T-Testi, üç ve daha üzeri grup ortalamalarının karşılaştırılması için ise One-Way Anova analizinden yararlanılmıştır. Bununla beraber araştırma da değişkenler arası ilişkilerde Pearson momentler çarpımı korelasyonu kullanılmıştır. Bununla birlikte araştırma kapsamında değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu analiz sonucunda elde edilen katsayılar Schober vd., (2018)'e göre değerlendirilmiştir (.00-.10: önemsiz, .10-.39: zayıf, .40-.69: orta, .70-.89: güçlü, .90-1: çok güçlü).

Tablo 2. Alt Boyutlara İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	Çarpıklık	Basıklık
ÇÇTÖ-33	Duygusal Taciz	,149	,149
	Fiziksel Taciz	,258	-1,344
	Fiziksel İhmal	,693	,702
	Duygusal İhmal	-,080	-,634
	Cinsel Taciz	,213	-1,539
	Aşırı Koruma Kontrol	-1,539	-1,539
	Toplam Puan	-,073	-1,553
RBSÖ	Benlik Saygısı	-,389	-,572

Tablo-2 de elde edilen ölçeklere ilişkin çarpıklık-basıklık varsayımları için George ve Mallery nin (2016) önerdiği değerler dikkate alınmış olup dağılımının normal olduğu görülmüştür.

### Bulgular

Bu bölümde istatistiksel analiz sonuçları tablolar haline getirilerek açıklamalar yapılmıştır. Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi için

Pearson Correlation Test kullanılmıştır. Sonuç bulguları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Benlik Saygısı ile Çocukluk Çağı Travmaları Ölçek Alt Boyut Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

		Duygusal Taciz	Fiziksel Taciz	Fiziksel İhmal	Duygusal İhmal	Cinsel Taciz	Aşırı Koruma Kontrol	Toplam Puan
Benlik Saygısı	r	,500	,486	,194	,503	,488	-,457	,539
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

\*p<0,05; n (447)

Katılımcıların benlik saygısı ölçek alt boyutu ile çocukluk çağı travmaları ölçek alt boyutları arasındaki

korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, duygusal taciz arasında pozitif, fiziksel taciz arasında pozitif, fiziksel ihmal

arasında pozitif ama zayıf düzeyde, duygusal ihmal arasında pozitif, cinsel taciz arasında pozitif, aşırı koruma kontrol arasında negatif ve toplam puan arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı olduğu

tespit edilmiştir. Çocukluk çağı travması ve yaş değişkeninin incelenmesi için One Way Anova kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4' de verilmiştir.

**Tablo 4. Çocukluk Çağı Travmalarının Yaşa Göre Değerlendirilmesi**

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	LSD*
Duygusal Taciz	18-22 Yaş	146	10,43	4,91	2	14,291	,000	2>1,3
	23-27 Yaş	174	12,44	4,79	444			
	28 Yaş +	127	9,53	4,97	446			
Fiziksel Taciz	18-22 Yaş	146	9,64	5,40	2	12,916	,000	2>1,3
	23-27 Yaş	174	11,94	4,74	444			
	28 Yaş +	127	9,18	5,37	446			
Fiziksel İhmal	18-22 Yaş	146	14,38	2,15	2	2,653	,072	
	23-27 Yaş	174	14,94	2,16	444			
	28 Yaş +	127	14,60	2,20	446			
Duygusal İhmal	18-22 Yaş	146	11,83	4,75	2	8,206	,000	2>1,3
	23-27 Yaş	174	13,20	4,14	444			
	28 Yaş +	127	11,20	4,43	446			
Cinsel Taciz	18-22 Yaş	146	9,74	5,39	2	9,565	,000	2>1,3
	23-27 Yaş	174	11,71	4,83	444			
	28 Yaş +	127	9,25	5,63	446			
Aşırı Koruma Kontrol	18-22 Yaş	146	16,88	3,82	2	5,707	,004	3>2
	23-27 Yaş	174	16,14	3,52	444			
	28 Yaş +	127	17,54	3,40	446			
Ölçek Toplam	18-22 Yaş	146	66,02	17,37	2	14,927	,000	2>1,3
	23-27 Yaş	174	74,09	15,83	444			
	28 Yaş +	127	64,41	17,45	446			

\*p<0,05

Katılımcılara ait yaş değişkeni ve fiziksel ihmal alt boyutu arasında anlamlı farklılık görülmezken ( $p>0,05$ ), duygusal taciz ( $F_{(2-444)}= 14,291$ ;  $p<0,05$ ), fiziksel taciz ( $F_{(3-444)}= 12,916$ ;  $p<0,05$ ) duygusal ihmal ( $F_{(2-444)}= 8,206$ ;  $p<0,05$ ), cinsel taciz ( $F_{(2-444)}= 9,565$ ;  $p<0,05$ ) ve toplam puanda ( $F_{(2-444)}= 14,927$ ;  $p<0,05$ ) 23-27 yaş aralığındaki bireylerin ortalama puanlarının 18-22 ve 28 üzeri yaş

bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Aşırı koruma kontrol ( $F_{(2-444)}= 5,707$ ;  $p<0,05$ ) boyutunda ise 28 yaş ve üzeri yaş grupta ki bireylerin puan ortalamalarının 23-27 yaş bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Çocukluk çağı travması ve cinsiyet değişkeninin incelenmesi için t-Test kullanılmıştır. Sonuç bulguları Tablo 5'de verilmiştir.

**Tablo 5. Çocukluk Çağı Travmalarının Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Duygusal Taciz	Kadın	199	10,68	5,23	-1,044	,297
	Erkek	248	11,18	4,85		
Fiziksel Taciz	Kadın	199	9,45	5,22	-3,479	,001
	Erkek	248	11,17	5,21		
Fiziksel İhmal	Kadın	199	14,53	2,38	-1,108	,269
	Erkek	248	14,76	2,00		
Duygusal İhmal	Kadın	199	11,92	4,74	-1,089	,277
	Erkek	248	12,39	4,30		
Cinsel Taciz	Kadın	199	9,65	5,43	-2,541	,011
	Erkek	248	10,94	5,23		
Aşırı Koruma Kontrol	Kadın	199	17,02	3,84	1,262	,208
	Erkek	248	16,58	3,44		
Toplam Puan	Kadın	199	66,28	17,42	-2,665	,008
	Erkek	248	70,64	17,03		

\*p<0,05; n (447)



Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile fiziksel taciz alt boyutu ( $\bar{X}=11,17$ ,  $p<0,05$ ) ve cinsel taciz ( $\bar{X}=10,94$ ,  $p<0,05$ ) alt boyutları arasında erkek katılımcılar lehine anlamlı bir fark

tespit edilmiştir. Benlik saygısı ve yaş değişkeninin incelenmesi için One Way Anova ile yapılmıştır. Sonuç bulguları Tablo 6'de verilmiştir.

Tablo 6. Benlik Saygısı Ölçek Puanlarının Yaşa Göre Değerlendirilmesi

Alt Boyutlar	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	LSD*
Benlik Saygısı	18-22 Yaş	146	25,18	8,05	2	4,722	,009	2,1>3
	23-27 Yaş	174	26,93	6,93	442			
	28 Yaş +	127	24,21	8,67	444			

\* $p<0,05$

Katılımcıların yaş değişkeni ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. LSD sonuçları incelendiğinde, 18-22 ve 23-27 yaş aralığındaki bireylerin puan ortalamalarının 28 yaş ve üzeri kişilerde daha yüksek

olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ve cinsiyet değişkeninde t- Testi kullanılmıştır. Sonuç bulguları Tablo 7 de verilmiştir.

Tablo 7. Benlik Saygısı Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Kadın	199	25,28	7,87	-,737	,462
	Erkek	248	25,83	7,91		

\* $p<0,05$

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

## Tartışma

Araştırmada sporcularda çocukluk çağı travması ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde, benlik saygısı ile çocukluk çağı travmaları, duygusal ve fiziksel taciz değişkeni arasında pozitif yönde orta düzeyde, fiziksel ihmal arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, duygusal ihmal ve cinsel taciz arasında pozitif yönde orta düzeyde, aşırı koruma kontrol arasında negatif yönde orta düzeyde toplam puanlara bakıldığında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde bu sonuçlara benzer sonuçlara da (Oğuz, Soyduk, Doğan, Bayram, Yavuzcan, Güner, Berber ve Balci, 2022; Şerbetçioğlu, 2022; Yöyen, 2017) rastlanılmıştır. Diğer yandan ise bulguların aksini raporlayan çalışmalarda (Süzer, 2019) vardır.

Sporcuların çocukluk çağı travmaları ölçek puanlarının cinsiyet değişkeni ile fiziksel taciz alt boyutu ve cinsel taciz arasında erkek sporcularda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Farklı çalışmalar incelendiğinde bu bulgular ile benzer sonuçlar raporlayan çalışmalar (Oğuz vd., 2022; Karaçavuşoğlu, 2022; Dartar, 2020; Yöyen, 2017) bulunmaktadır. Diğer bir yandan ise yapılan araştırma sonuçlarının aksine sonuçlar raporlayan araştırmalar da (Şerbetçioğlu, 2022; Özüğür, 2022; Yolcu, 2021) yer almaktadır.

Çocukluk çağı travmaları ölçek puanlarının yaş değişkeni ile fiziksel ihmal arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, fiziksel, duygusal ve cinsel taciz, duygusal ihmal toplam puanda 23-27 yaş aralığındaki bireylerin ortalama puanlarının 18-22 ve 28 üzeri yaş bireylerine göre daha

yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte aşırı koruma kontrol boyutunda ise 28 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin puan ortalamalarının 23-27 yaş bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer araştırmalardaki bulgular incelendiğinde benzer sonuçlar (Sarıçamlık, 2020; Şerbetçioğlu, 2022) bulunmaktadır.

Sporcuların cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı puanı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Yapılan araştırma sonuçları ile alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde benzer araştırmalar 'da (Karaçavuşoğlu, 2022; Oğuz vd., 2022; Şerbetçioğlu, 2022) bulunmaktadır. Öte yandan araştırma bulgularının aksine literatür incelendiğinde (Süzer, 2019) yapmış olduğu çalışmaya rastlanmaktadır.

Sporcuların yaş değişkeni ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 18-22 ve 23-27 yaş aralığındaki bireylerin puan ortalamalarının 28 yaş ve üzeri bireylere göre daha yüksek görülmektedir. Alan yazı incelendiğinde benzer sonuçlara (Süzer, 2019) rastlanmaktadır. Alan yazın incelendiğinde, araştırma bulgularının aksi çalışmalara (Şerbetçioğlu, 2022; Toker, 2021; Turan, 2018) rastlanmıştır.

Bu araştırma bulguları ve alan yazın bilgileri göz önünde bulundurulduğunda, sporcuların benlik saygısı ile çocukluk çağı travmaları arasındaki sonuçları incelendiğinde, çocukluk çağı travması ile benlik saygısı arasında ilişki olduğu görülmüştür. Çocukluk çağı travması yaşayan sporcuların benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Sporcuların çocukluk çağı travmaları yaş değişkeni ile fiziksel ihmal arasında bir ilişki görülmezken,

duygusal, cinsel ve fiziksel taciz, duygusal ihmal boyutlarının 23-27 yaş aralığındaki sporcuların 18-22 ve 28 üzeri yaş sporcularına oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte aşırı koruma kontrol boyutunda ise 28 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin puan ortalamalarının 23-27 yaş bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sporcuların çocukluk çağı travmaları puanlarının cinsiyet değişkeni ile fiziksel ve cinsel taciz arasında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Sporcuların yaş değişkeni ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise 18-22 ve 23-27 yaş aralığındaki bireylerin ortalamalarının 28 yaş ve üzeri sporcularda yüksek olduğu görülmüştür.

18-22 yaş aralığındaki sporcuların benlik saygısı daha yüksektir. Cinsiyet değişkeni ile benlik saygısı arasında ise herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Öneriler: Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak, daha sonra yapılacak olan çalışmaların kapsamının daha da geliştirilip genişletilebileceği düşünülmektedir. Örnek olarak, yapılacak çalışmalarda yaş, cinsiyet, sporcuların mücadele ettikleri lig ve spor branşı vb. nitelikler sınırlandırılarak veya belirli sınırlar dahilinde tutularak farklı çalışmalar yapılabilecek alan yazına katkıda bulunulabilir. Bu çalışmada veriler çevrimiçi ortamda üzerinden elde edilmiştir. Sporcular, çocukluk çağlarında geçirdikleri olumsuz deneyimleri ve maruz kaldıkları istismar ve ihmal gibi durumları belirtmemiş ya da farklı cevaplar vermiş olabilirler. Bu ihtimaller dahilinde daha sonra yapılacak olan araştırmaların verileri farklı yöntemlerle elde edilebilir.

## Kaynaklar

- Akcan, E. (2018). *Lise Öğrencilerinde Benlik saygısı ve Yaşam Doyumu İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, K. Ş., & Karadeniz, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık Enstitüsü Dergisi, 18(2), 195-207.
- Cohen, L. M., & Manion, L. (1998). *Research Methods in Education*. New York: Routledge.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Dartar, S. (2020). *25-40 Yaş Aralığındaki Bireylerde Çocukluk Çağı Travması, Yaşamda Anlam ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gencer, E. (2008). *Yıldızlar Kategorisi Erkek Güreşçilerde Denetim Odağı, Benlik Saygısı ve Başarı İlişkisi: Ege Bölgesi Yıldızlar Ligi Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *Ibm spss statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. New York: Routledge.
- Karaçavuşoğlu, N. (2022). *Genç Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Travması Benlik Saygısı ve Kimlik Gelişiminin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Oğuz, Ö., Soyduk, D. N., Doğan, B., Bayram, M., Yavuzcan, N. N., Güner, I., Berber, O., Balci, S. (2022). *Çocukluk Çağı Travmalarının Benlik Saygısı Üzerine Etkisi*. İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi. Cilt: 3 (2), 61-67.
- Özüğür, H., İ. (2022). *Çocukluk Çağı Travmasının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Rhodes, R. (1990). *A hole in the world: An American boyhood*. New York: Simon & Schuster
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, Princeton.
- Sarıçamlık, E. (2020). *Çocukluk Çağı Travması ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). *Correlation coefficients: appropriate use and interpretation*. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763-1768.
- Suveren, S. (1995). *Jimnastik Sporunun Yarışmacı Jimnastikçilerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Süzer, S. (2019). *Çocukluk Çağı Travması Yaşamış Ergen ve Genç Erişkinlerde Anhedoni ve Benlik Saygısı İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, F., & Taşar, M., A. (2012). *Sarsılmış Bebek Sendromu ve Önleme Programları*. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, 47, 152.
- Şar, V., & Öztürk, E., İki kardeş, E. (2012). *Validity and reliability of the Turkish Version of the Childhood Trauma Questionnaire (CTQ)*. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi (Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences)*, 32(4), 1054-1063.
- Şerbetçioğlu, M., S. (2022). *Romantik İlişkilerde İlişki Doyumu Çocukluk Çağı Travması ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul, Türkiye.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. İstanbul: Eylül Kitabevi ve Yayınevi.
- Toker, D. (2021). *Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları ile Yetişkinlik Yıllarındaki Benlik Saygısı, Bağlanma ve Cinsel İlişkilerdeki Tutumlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Turan, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ile Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yegül, I., B. (1999). *Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yolcu, A. (2021). *Çocukluk Çağı Travması Yaşamış Bireylerde İlişkisel Benlik Saygısı Ve İlişkisel Saplantılı Düşünce Düzeyi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Lefkoşa.
- Yöyen, E., G. (2017). *Çocukluk Çağı Travması ve Benlik Saygısı*. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282.



## A Research on Service Quality Perceptions of Individuals Benefiting from Sports Facilities

Kenan Koç<sup>1, a</sup>, Sefa Yıldız<sup>2, b, \*</sup> Mustafa Soner Yüce<sup>3, c</sup>

<sup>1</sup>Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Türkiye

<sup>2</sup>Sivas Gençlik Spor İl Müdürlüğü, Sivas Türkiye

<sup>3</sup>Istanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

### Research Article

#### Acknowledgment

\*Correspondent Author

#### History

Received: 08/04/2024

Accepted: 09/05/2024

### ABSTRACT

The main purpose of this study is to determine the service quality perceptions of individuals who benefit from a public or private sports facility about the sports facility. A total of 205 individuals who were randomly selected among individuals receiving service from a public or private sports facility in Sivas and Kayseri provinces participated in the study voluntarily. The data collection tools used in the research are the 7-item "Personal Information Form" used to determine the socio-demographic information of the participants and the 22-item "Service Quality Scale" aiming to evaluate the service received from sports facilities. Statistical analyses of the data obtained were made with SPSS 25.0 package programme. Personal information about the candidates, inventory total scores and factor scores were given by determining frequency (f) and percentage (%) values. Independent T test was used for pairwise comparisons of the scores obtained from the scales, while F test was used for comparisons of three or more variables. HSD test statistics was also used in pairwise comparisons where significant differences were found as a result of the analyses. According to the results of the study, it was seen that the variables of age, gender and educational status of the individuals benefiting from the sports facility did not cause any significant difference in service quality perception. It was determined that there were relatively differences between service quality perception and the variables of type of sports facility (public/private) and duration of membership to the sports facility. It was determined that there were significant differences in the perception of service quality according to the frequency of doing sports (per week) and sports branches, individuals who used the facility 3-4 days a week had a higher perception of service quality than those who used the facility 1-2 days a week, and individuals who received service in pilates branch had a higher perception of service quality than those who received service in combat sports.

**Keywords:** Sports Facility, Quality, Service, Customer

## Spor Tesislerinden Yararlanan Bireylerin Hizmet Kalitesi Algılarına Yönelik Bir Araştırma

### Bilgi

\*Sorumlu Yazar

### Süreç

Geliş: 08/04/2024

Kabul: 09/05/2024

### Copyright



This work is licensed under  
Creative Commons Attribution 4.0  
International License

### Öz

Bu çalışmanın temel amacı; kamu ya da özel bir spor tesisinden yararlanan bireylerin spor tesisi hakkındaki hizmet kalitesi algılarını belirlemektir. Araştırmaya Sivas ve Kayseri illerinde kamu ya da özel bir spor tesisinden hizmet alan bireyler arasından rastgele yöntemle seçilmiş 205 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kullanılan 7 maddelik "Kişisel Bilgi Formu" ve katılımcıların spor tesislerinden almış oldukları hizmeti değerlendirmelerini amaçlayan 22 maddelik "Hizmet Kalitesi Ölçeği" dir. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler, envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden alınan puanların ikili karşılaştırılmasında bağımsız T testi kullanılırken, üç veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında F testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen ikili karşılaştırmalarda da HSD test istatistiği kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre spor tesisinden yararlanan bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu değişkenlerinin hizmet kalite algısında herhangi bir anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmüştür. Hizmet kalite algısı ile spor tesisi türü (kamu/özel) ve spor tesisine üyelik süresi değişkenleri arasında ise nispeten farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Spor yapma sıklığı (haftada) ve spor hizmeti alınan branşlara göre hizmet kalite algısında anlamlı farklılıklar olduğu, haftada 3-4 gün tesisi kullanan bireylerin 1-2 gün kullananlara oranla daha yüksek hizmet kalite algısına sahip olduğu ve pilates branşında hizmet alan bireylerin mücadele sporlarında hizmet alanlara oranla daha yüksek hizmet kalite algısına sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor Tesisi, Kalite, Hizmet, Müşteri

<sup>a</sup> [kenankoc388@gmail.com](mailto:kenankoc388@gmail.com)

<sup>b</sup> <https://orcid.org/0000-0002-1459-2655>

<sup>b</sup> [sefa-yldz@hotmail.com](mailto:sefa-yldz@hotmail.com)

<sup>c</sup> <https://orcid.org/0000-0003-1497-7763>

<sup>c</sup> [mustafa.yuce@izu.edu.tr](mailto:mustafa.yuce@izu.edu.tr)

<sup>c</sup> <https://orcid.org/0000-0001-7896-6073>

**How to Cite:** Koç, K., Yıldız, S., & Yüce, M. S. (2024). Spor Tesislerinden Yararlanan Bireylerin Hizmet Kalitesi Algılarına Yönelik Bir Araştırma. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1): 44-51.

## Giriş

Kalite, çok yönlü değerlendirilebilecek bir kavram olduğundan ilgili literatür tarandığında bu kavramın farklı açılardan ele alınarak oldukça fazla tanımının yapıldığı görülmektedir (Goestch ve Davis, 2003). Kalite kavramını "ürün" ve "hizmet" şeklinde iki başlıkta ele almak doğru bir yaklaşımdır. Bir ürünün dayanıklılığı, fiziksel görüntüsü, işlevselliği, saklama ömrü ve tamir olanakları şeklinde sıralayabileceğimiz özellikleri ürün kalitesini göstermektedir. Bir hizmetin kalitesi ise, hizmet alan kişilerin beklentilerinin sunulan hizmetle karşılanabiliyor olması şeklinde tanımlanmaktadır. (Parasuraman, Valarie, Zeithaml ve Bery, 1994).

Çoğu araştırmacıya göre hizmet kalitesinin belirlenmesi, müşterilerin beklentileri ile onlara sunulan hizmetin seviyesi arasındaki karşılaştırmayla mümkündür (Grönroos, 1984). Bu görüşün aksine yalnız sunulan hizmet performansının belirlenmesi ile hizmet kalitesinin değerlendirilebileceği şeklinde yaklaşımlar da mevcuttur (Cronin ve Taylor, 1992). Nitekim hizmet kalitesi yaklaşımının ortaya çıktığı ilk yıllardan günümüze kadar gelen çalışmalara bakıldığında her iki görüşle de birçok farklı sektörde bu kavramın değerlendirildiği görülmektedir.

Son yıllarda hizmet sektörünün hızlı yükselişi pazarlama konusunu da ön plana çıkarmıştır. Özellikle 1990'lı yıllardan itibaren yapılan çalışmalarla hizmet kalitesi kavramına dikkat çekilerek daha iyi anlaşılması sağlanmıştır. Hizmetleri ürünlerden ayıran ve ölçümünü zorlaştıran unsurlar ise soyut, değişken, stoklanamaz ve ayrılmaz olması gibi özelliklerdir (Aksu, 2012). Kalitenin artması müşteri memnuniyetini arttırmakta, sunulan hizmetin ya da satılan ürünün kalitesini yükseltmekte, işletmeleri rakiplerine karşı üstün duruma getirmektedir (Kayral, 2012; Çelebi, 2019).

Kamu yararına çalışan tesislerin yönetim ve organizasyonunun özel sektörde faaliyet gösteren işletmelerden daha zor olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla devlet elinde bulundurduğu kaynakları etkili ve verimli kullanabilmek adına kamuda performansı yüksek tutacak bir yönetim anlayışı benimsemek durumundadır. Bu anlayış kalite, müşteri (vatandaş) odaklılığı ve memnuniyet temelli olmalıdır. Bu doğrultuda, sunulan hizmetin vatandaş (müşteri) tarafından beğenilip beğenilmediğinin değerlendirilmesi doğru bir kamu yönetimi için yol gösterici olacaktır (Gürel ve Özel, 2013).

Müşteri odaklı hizmet veren ve kâr amacı güden tesislerin de bir şekilde müşteri memnuniyetini sağlamış olması gerekmektedir. Hizmet alan bireylerin devamlılığı aldıkları hizmetten memnuniyet düzeyleriyle doğru orantılı olduğundan, tüm hizmet sektörlerinde olduğu gibi spor hizmeti sunan işletmeler için de sunulan hizmet ve ürün çıktısı oldukça önem arz etmektedir. Kalite anlamında beklentisi karşılanmayan müşteri bir daha hizmet aldığı spor tesisini tercih etmeyecek, bu durumda da işletme zarara uğrayacaktır (Park ve Kim, 2000).

Sporun birleştirici gücü sayesinde spor tesisleri; insanların rahatladığı, kendini iyi hissettiği ve diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurabilmelerine olanak tanıyan fiziki ortamlardır. Bu tesisler insanların memnun olmaları

adına belirli bir kalitede hizmet sunmayı amaçlamaktadırlar (Ramazanoğlu ve Öcalan, 2005). Spor tesislerini, türüne göre belirli bir ücret karşılığı ya da ücretsiz olarak faaliyet gösteren ve insanların spor yaparak sağlıklı kalmalarına imkân sağlayan organizasyonlar olarak da ifade edebiliriz.

Spor tesislerinin tercih edilme nedenleri bağlamında konuya bakıldığında çoğu insanın ekonomik imkânlar, fiziksel olanaklar, sosyal ortam ve yaşam tarzı gibi nedenlere bağlantılı olarak gidecekleri spor merkezine karar verdikleri görülmektedir (İşlertaş, 2006). Literatürde yer alan son yıllardaki çalışmalar ele alındığında ise sporda hizmet kalitesi kavramının beklenen ve algılanan hizmeti ölçmeye yönelik olduğu görülmektedir (Soygüden ve ark., 2015; Sevilmiş ve Şirin, 2021; Özman, 2022).

Ülkemizdeki spor tesislerini genel olarak sporun kamudaki en üst yapılanması olan Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından ücretsiz olarak faaliyet veren tesisler, yerel yönetimlerce (belediyeler) işletilen spor tesisleri, kamu kurumlarına ve derneklere ait spor tesisleri ve birçok farklı branşta hizmet veren şahsa ait özel spor tesisleri şeklinde sınıflandırabiliriz. Bu doğrultuda araştırmamızın amacı, özel ya da kamuya ait bir spor tesisinden yararlanan bireylerin sunulan hizmet kalitesi algılarını değerlendirmek, elde edilen sonuçlar doğrultusunda literatürdeki diğer çalışmalarla tartışarak tespit edilen eksiklikler noktasında öneriler sunmak, spor işletmeciliği alanına fayda sağlamaktır.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Çalışmada, bilimsel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modelinden yararlanılmıştır. Bu model, belirli gruplar üzerinde yapılan ve katılımcıların bir olgu veya durumla ilgili düşüncelerinin belirlenerek söz konusu olgu ve durumun betimlenmeye çalışıldığı araştırmalardır (Karakaya, 2012). Araştırma; spor tesislerinde sunulan hizmet kalitesini belirleme konusunda durum tespiti yapıldığından betimsel niteliktedir.

### Araştırma Grubu

Çalışmanın evreni Sivas ve Kayseri illerinde yer alan herhangi bir kamu ya da özel spor tesisinden hizmet alan bireylerden oluşmaktadır. Örneklem grubu ise bu bireyler arasından tesadüfî yöntem ile seçilmiş 205 gönüllü katılımcıdan oluşturulmuştur. Bu yöntemde evrenin sınırları net bir şekilde belirtilir ve evreni oluşturan her bireye eşit şans verilerek tesadüfî (rastgele) seçim yapılır (Ural, 2011).

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kullanılan 7 maddelik "Kişisel Bilgi Formu" ve katılımcıların spor tesislerinden almış oldukları hizmeti değerlendirmelerini amaçlayan 22 maddelik "Hizmet Kalitesi Ölçeği" dir.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu katılımcıların; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yapma sıklığı (haftada), spor tesisine üyelik süresi, spor tesisi türü (kamu/özel) ve spor hizmeti alınan branş bilgilerini elde etmeyi amaçlayan toplam 7 sorudan oluşmaktadır.

**Hizmet Kalitesi Ölçeği.** Parasuraman ve ark. (1988) tarafından geliştirilmiş ve Can ve Kızılet (2021) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında tek alt boyuta uyarlanmıştır. Hizmet Kalitesi Ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan 22 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte madde işaretlemelerinin (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (7) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde yapılabileceği belirtilmiştir. Ölçek güvenilirlik testi sonucunda Cronbach Alpha katsayısı 0,92 olarak tespit edilmiştir.

#### Verilerin Toplanması

Çalışmada yararlanılan ölçeklerin uygulanması, Sivas ve Kayseri illerinde herhangi bir özel ya da kamu spor tesisinden hizmet alan bireylere 2024 yılı şubat ve mart ayları içerisinde Google Forms üzerinden çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Uygulama esnasında katılımcılara

araştırmacılar tarafından çalışmanın kapsamı hakkında gerekli açıklamalar yapılmıştır.

#### Verilerin Analizi

Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler, envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin normallik dağılımlarını belirlemek için çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiştir. Tespit edilen çarpıklık (-1,190) ve basıklık (,110) değerleri +/-2 aralığında yer aldığından Cooper-Cutting (2010)'a göre verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek analizlerde parametrik testlerden yararlanılmıştır. Ölçeklerden alınan puanların ikili karşılaştırılmasında bağımsız T testi kullanılırken, üç veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında F testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen ikili karşılaştırmalarda da HSD test istatistiği kullanılmıştır.

#### Etik Onay

Araştırma kapsamında Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 2024 / 63 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

### Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Erkek	136	66.3
	Kadın	69	33.7
Yaş	18-30	130	63.4
	31-45	63	30.7
	46 ve üzeri	12	5.9
Eğitim Durumu	Lise	57	27.8
	Ön lisans	26	12.7
	Lisans	105	51.2
	Lisansüstü	17	8.3
Spor Yapma Sıklığı	Haftada 1-2 Gün	36	17.6
	Haftada 3-4 Gün	105	51.2
	Haftada 5 Günden Fazla	64	31.2
Spor Tesisine Üyelik Süresi	1 Yıldan Az	66	32.2
	1-2 Yıl	61	29.8
	3-4 Yıl	27	13.2
	5 Yıl ve üzeri	51	24.9
Branş	Mücadele Sporları	50	24.4
	Pilates	22	10.7
	Tenis	5	2.4
	Vücut Geliştirme ve Fitness	122	29.5
	Yüzme	6	2.9
Spor Tesisi Türü	Özel	159	77.6
	Kamu	46	22.4
	TOPLAM	205	%100

Tablo 1. incelendiğinde çalışmada toplam 205 katılımcının yer aldığı görülmektedir. Demografik verilere göre en yüksek değerlere bakıldığında katılımcıların %66,3'ünün erkek, %63,4'ünün 18-30 yaş aralığında, %51,2'sinin lisans mezunu, %51,2'sinin haftada 3-4 gün spor yapma sıklığı

grubunda, %32,2'sinin spor tesisine 1 yıldan az süredir olanlar grubunda, % 29,5'inin vücut geliştirme ve fitness branşında hizmet alanlar grubunda olduğu ve % 76,5'sinin bu özel spor tesislerinden hizmet alanlar grubunda olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Hizmet Kalitesi Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistiği

	N	Min.	Max.	X±SS	Çarpıklık	Basıklık
Hizmet Kalitesi						
Toplam Puan	205	1.00	7,00	5.32 ± 2.04	-1,19	,110

Tablo 2. incelendiğinde katılımcıların ölçekten elde ettiği puanların ortalamasının ve standart sapma değerlerinin 5.32 ± 2.04 olduğu görülmektedir. Ayrıca normallik dağılım analizinde çarpıklık değeri -1,19 olarak, basıklık değeri ise ,110 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Hizmet Kalitesi Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi

Değişken	Cinsiyet	N	X	Ss	t	P
Hizmet Kalitesi	Kadın	69	5.55	1.76		
	Erkek	136	5.21	2.16	1,219	,225

Tablo 3. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından yapılan değerlendirmede istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı hesaplanmıştır (p>0.05).

Tablo 4. Katılımcıların Hizmet Kalitesi Ölçeği Puanlarının Spor Tesis Türü Değişkeni Açısından İncelenmesi

Değişken	Spor Tesis Türü	N	X	Ss	t	P
Hizmet Kalitesi	Özel	159	5.46	1.99	1.758	,083
	Kamu	46	4.84	2.14		

Tablo 4. incelendiğinde katılımcıların spor tesis türü değişkeni açısından yapılan değerlendirmede istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı hesaplanmıştır (p>0.05).

Tablo 5. Katılımcıların Hizmet Kalitesi Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesi

Değişken	Yaş	N	X	Ss	F	P	HSD
Hizmet Kalitesi	18-30 yaş <sup>a</sup>	130	5.42	1.96	2.202	,555	-
	31-45 yaş <sup>b</sup>	63	5.09	2.22			
	46 yaş ve üzeri <sup>c</sup>	12	5.51	1.94			

Tablo 5. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkeni açısından yapılan değerlendirmede istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı hesaplanmıştır (p>0.05).

Tablo 6. Katılımcıların Hizmet Kalitesi Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesi

Değişken	Eğitim Durumu	N	X	Ss	F	P	HSD
Hizmet Kalitesi	Lise <sup>a</sup>	57	5.36	2.04	3.201	,888	-
	Ön lisans <sup>b</sup>	26	5.24	2.49			
	Lisans <sup>c</sup>	105	5.38	1.89			
	Lisansüstü <sup>d</sup>	17	4.98	2.31			

Tablo 6. incelendiğinde eğitim düzeyi değişkeni açısından yapılan değerlendirmede istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı hesaplanmıştır (p>0.05).

Tablo 7. Katılımcıların Hizmet Kalitesi Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Sıklığı (haftada) Değişkeni Açısından İncelenmesi

Değişken	Spor Yapma Sıklığı	N	X	Ss	F	P	HSD
Hizmet Kalitesi	1-2 gün <sup>a</sup>	36	4.60	2.10	2.202	,047	a<b
	3-4 gün <sup>b</sup>	105	5.57	1.87			
	5 gün ve üzeri <sup>c</sup>	64	5.33	2.20			

Tablo 7. incelendiğinde spor yapma sıklığı değişkeni 4 gün spor yapma sıklığı grupları arasında istatistiksel açılarından yapılan değerlendirmede haftada 1-2 gün ile 3- olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Tablo 8. Katılımcıların Hizmet Kalitesi Ölçeği Puanlarının Spor Tesisine Üyelik Süresi Değişkeni Açısından İncelenmesi

Değişken	Tesise Üyelik Süresi	N	X	Ss	F	P	HSD
Hizmet Kalitesi	1 yıldan az <sup>a</sup>	66	5.48	1.71	3.201	,123	-
	1-2 yıl <sup>b</sup>	61	5.70	1.92			
	3-4 yıl <sup>c</sup>	27	4.91	2.27			
	5 yıl ve üzeri <sup>d</sup>	51	5.32	2.36			

Tablo 8. incelendiğinde spor tesisine üyelik süresi değişkeni açısından yapılan değerlendirmede istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

Tablo 8. Katılımcıların Hizmet Kalitesi Ölçeği Puanlarının Hizmet Alınan Branş Değişkeni Açısından İncelenmesi

Değişken	Hizmet Alınan Branş	N	X	Ss	F	P	HSD
Hizmet Kalitesi	Mücadele sporları <sup>a</sup>	49	4.77	2.29	4.200	,032	a<b
	Pilates <sup>b</sup>	22	6.35	1.10			
	Tenis <sup>c</sup>	5	6.35	0.73			
	Vücut geliştirme ve fitness <sup>d</sup>	123	5.32	2.02			
	Yüzme <sup>e</sup>	6	5.31	2.23			

Tablo 9. incelendiğinde hizmet alınan branş değişkeni açısından yapılan değerlendirmede mücadele sporları ile pilates branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Sivas ve Kayseri illerinde kamu ya da özel spor tesislerinden yararlanan bireylerin spor tesisleri hizmet kalitesi algıları çeşitli değişkenler dâhilinde değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler neticesinde tespit edilen sonuçlar aşağıda genel olarak ele alınmış ve çalışma benzer nitelikteki araştırmalarla tartışılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların spor tesislerinde sunulan hizmet kalitesine yönelik görüşlerinin genel olarak olumlu olduğu görülmektedir. İnsanların egzersizden fiziksel ve psikolojik beklentileri, spor tesislerinde geçirilen zaman, uzun süre devam eden üyeliklerde gerek tesis çalışanları ile gerekse de hizmet alan diğer üyelerle kurulan sosyal ilişkiler, tesislerin ücret politikası ve spor tesisine duyulan aidiyet duygusu gibi durumların bu sonuçların çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir.

Spor tesislerinde sunulan hizmet kalitesinin katılımcıların cinsiyet değişkeni bakımından incelenmesi sonucunda kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülse de herhangi bir anlamlı farklılık yaratacak düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Arslan (2006) ve Kim ve Kim (2015) de yapmış oldukları araştırmalarda beklenen hizmet kalitesi algısının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını belirlemişlerdir. Çalışma bu açıdan benzerlik gösterirken, Çiftçi ve Çakmak (2018)'in özel spor tesisi müşterilerine yönelik yaptıkları ve erkek katılımcıların beklenen hizmet kalitesi algılarının kadınlara oranla daha yüksek ortalamalara sahip olduğu sonucuna vardıkları araştırmayla farklılıklar içermektedir.

Spor tesislerinde sunulan hizmet kalitesinin katılımcıların yaş değişkeni bakımından incelenmesi sonucunda daha genç olarak değerlendirebileceğimiz grubu oluşturan 18-30 yaş grubun hizmet kalitesi algısına yönelik

ortalama puanları 31-45 yaş grubuna oranla nispeten daha yüksek olsa da anlamlı fark oluşturacak düzeyde olmadığı görülmüştür. Çolak ve ark. (2022) ise özel ve kamuya ait spor tesisi müşterilerine yönelik farklı bir ölçek ile yaptıkları araştırmada yaş değişkeni ile hizmet kalitesinin alt faktörlerinden spor alanı ve kişisel hisler boyutları arasında anlamlı fark olmadığı, diğer faktörlerde ise anlamlı düzeyde farklar olduğunu tespit etmişlerdir. Yine benzer çalışmalarda yaş değişkeninin spor tesislerinden beklenen hizmet kalitesini etkilemediği sonuçlarına varıldığı görülmektedir (Yerlisu Lapa ve Baştaç, 2012; Tüfekçi, 2010). Bu yönüyle araştırma literatürdeki diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Spor tesislerinde sunulan hizmet kalitesinin katılımcıların eğitim durumu değişkeni bakımından incelenmesi sonucunda en yüksek ortalama puanların lisans, en düşük ortalama puanların ise lisansüstü eğitim grubunu oluşturan katılımcılarda olduğu görülmektedir. Ancak eğitim durumu değişkenine göre hizmet kalitesi algısında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Zengin ve ark. (2022) da fitness merkezi üyelerinin hizmet algılarını inceledikleri araştırmada katılımcıların eğitim durumunun algılanan hizmet kalitesinde herhangi bir anlamlı farklılık oluşturmadığını tespit etmişlerdir. Yüzgenç ve Özgül (2014)'ün yerel yönetimlerin sağladığı spor hizmetlerinin değerlendirilmesine yönelik çalışmalarında da hizmet kalitesi algısının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Genel olarak spor tesislerinden hizmet alan bireylerin eğitim durumlarının, tesisin hizmet kalitesini değerlendirmede önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

Spor tesislerinde sunulan hizmet kalitesinin katılımcıların spor yapma sıklığı değişkeni bakımından incelenmesi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor tesisinden haftada 3-4 gün yararlanan bireylerin hizmet kalitesi algısına yönelik ortalama puanları diğer gruplara oranla daha yüksektir. Tsitkari ve ark. (2017) da spora katılım sıklığı ile hizmet kalitesi arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğunu tespit etmiştir. Benzer nitelikteki bir diğer çalışmada da Vieira ve Ferreira (2017) hizmet kalitesinin spora katılım sıklığı değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılıklar gösterdiğini bulmuşlardır. Araştırma sonuçları alanda yer alan çalışmalarla örtüşmektedir.

Spor tesislerinde sunulan hizmet kalitesinin katılımcıların spor tesislerine üyelik süresi değişkeni bakımından incelenmesi sonucunda herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Güzel ve Taşçı (2022)'nin çalışması da araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olup spor tesisi müşterilerinin üyelik süresi ile hizmet kalitesi arasında herhangi bir anlamlı fark içermemektedir. Ancak Küçükbaş Duman (2022) benzer nitelikteki çalışmada katılımcıların üyelik süresi ile algıladıkları hizmet kalitesi arasında anlamlı farklılıklar bulmuş, üyelik süresi arttıkça hizmet kalitesi algısının da arttığı sonuca ulaşmıştır. Ceyhun (2006)'un araştırmasında ise katılımcıların tesis üyelik süresinin artmasının hizmet kalitesi algısının anlamlı derecede düşmesine neden olduğu belirlenmiştir. Farklı örneklemeler üzerinde yapılan benzer araştırmalarda değişik

sonuçların çıkmasında birçok neden gösterilebilir. Üyelik süresi tesis kalitesinden bağımsız olarak ücret, ulaşım olanakları, sosyal ortam ve alışkanlıklar gibi bazı nedenlerden dolayı değişiklik gösterebileceğinden benzer araştırmalardaki farklı sonuçlar bu durumun bir neticesi şeklinde yorumlanabilir.

Spor tesislerinde sunulan hizmet kalitesinin spor tesisi türü (özel/kamu) değişkeni bakımından incelenmesi sonucunda özel spor tesislerinden yararlanan katılımcıların hizmet kalitesi algılarının kamu spor tesislerinden yararlanan bireylere oranla daha yüksek olduğu görülsa de anlamlı fark oluşturacak düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Farkın anlamlı düzeyde olmamasında kamu spor tesisinden yararlanan katılımcı sayısının çok daha az olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Kamu ve özel spor tesisi müşterilerinin hizmet kalitesi algılarının araştırmasına yönelik yapılan diğer araştırmalarda özel spor tesisi müşterilerinin hizmet kalitesi algılarının kamu spor tesislerinden yararlananlara oranla daha yüksek çıktığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Üzüm ve ark., 2016; Bıyıklı, 2007). Yine benzer nitelikteki Akgül ve ark. (2009)'nın çalışmasında rekreasyonel amaçlı hizmet veren tesislerden faydalanan bireylerin hizmet kalitesi beklentilerinin karşılanma düzeylerinin kamu kurum tesislerinden hizmet alan bireylere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmaların araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Spor tesislerinde sunulan hizmet kalitesinin katılımcıların spor hizmeti alınan branş değişkeni bakımından incelenmesi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. En yüksek ortalama puanların tenis ve pilates branşında hizmet alan katılımcılarda olduğu görülürken, en düşük ortalama puanların ise mücadele sporlarında hizmet alan katılımcılarda olduğu anlaşılmaktadır. Pilates branşında hizmet alan katılımcıların ortalamaları mücadele sporlarında hizmet alan katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksektir. Pilates işletmelerinin müşterilerine genellikle birebir ya da küçük gruplarla özel ders şeklinde hizmet verdiği göz önünde bulundurulursa, bu işletmelerde hizmet kalitesi algısının daha yüksek çıkmasının beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Mücadele sporları (karate, taekwondo, judo, vb.) ise bazı özel spor işletmelerinde birebir özel dersler şeklinde olsa da özellikle kamu tesislerinde bu branşlarda hizmet verilen ortamların diğer spor işletmelerine nazaran fiziki imkânlarının yetersiz kaldığı görülmektedir. Buradaki anlamlı farklılığın bu durumlardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Korkmaz ve Utlu (2021) da belediye spor tesislerinden hizmet alan bireylere yönelik yaptıkları çalışmada hizmet alınan branş ile hizmet kalite algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu, kano ve su topu branşlarında hizmet alan bireylerin hizmet kalite algılarının basketbol, güreş, karate gibi branşlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Söz konusu araştırma sonuçları branşlara göre hizmet kalitesi algısının değişmesi noktasında çalışmamızın bulguları ile örtüşse de hizmet veren tesis türü, antrenman programı, eğitmen yeterliliği, ücret gibi birçok değişkene göre bu algının farklılaşması da mümkündür.



Sonuç olarak araştırma kapsamında elde edilen bulgular neticesinde spor tesisinden yararlanan bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu değişkenlerinin hizmet kalite algısında herhangi bir anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmüştür. Hizmet kalite algısı ile spor tesisi türü ve spor tesisine üyelik süresi değişkenleri arasında ise nispeten farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Spor yapma sıklığı (haftada) ve spor hizmeti alınan branşlara göre hizmet kalite algısında anlamlı farklılıklar olduğu, haftada 3-4 gün tesisi kullanan bireylerin 1-2 gün kullananlara oranla daha yüksek hizmet kalite algısına sahip oldukları ve pilates branşında hizmet alan bireylerin mücadele sporlarında hizmet alanlara oranla daha yüksek hizmet kalite algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Eğitmenlerin tecrübesi, kişiye özel antrenman programları, ekipmanların yeterliliği, hijyen koşulları, ulaşım olanakları ve ücret politikası gibi seçenekler insanların bir spor tesisini tercih etme nedenleri arasında öncelikli olarak sıralanabilir. Dolayısıyla spor tesislerinde sunulan hizmet kalitesi bireylerin tercih sebebinin yanında spora devam etme kararlarında da son derece önemli rol oynayacaktır. Bu anlamda gerek kamu gerekse de özel spor tesisleri hizmet kalitelerini yükseltmek adına çalışmalar yapmalı, düzenli olarak müşteri memnuniyeti anketleri yapmalı ve bu alanda yapılan akademik araştırmaları da takip etmelidirler.

## Kaynaklar

- Akgül, B. M., Sarol, H., & Gürbüz, B. (2019). Rekreatif Amaçlı Hizmet Veren Spor İşletmelerinin Hizmet Kalitesinin Belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 33-39.
- Aksu, M. (2012). Hizmet kalitesinin bir unsuru olarak atmosferin müşteri sadakati üzerine etkisi: Bozcaada'daki otellerde konaklayan yerli turistlerin üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi, On Sekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Aslan, M. (2006). Determination Of The Service Quality Among Sport And Fitness Centers Of The Selected Universities. Submitted To: Middle East Technical University. Ankara.
- Bıyıklı, H. (2007). Sağlık İşletmelerinin Kurumsal Birleşmelerinin Müşteri Memnuniyeti Üzerine Etkisi., Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Can, E. & Kızılet, A. (2021). Düzenli Olarak Antrenman Yapan Bireylerin Spor Salonlarına Yönelik Hizmet Kalitesi Algılarının Spora Bağlılığa Etkisi [The Effect of The Service Quality Perceptions of Individuals Who Train Regularly at Gyms on Commitment to Sport], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 87-97.
- Ceyhun, S. (2006). Spor İşletmelerinde Hizmet Kalitesi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D, Doktora Tezi, Ankara.
- Cronin, J.J. & Taylor, S.A. (1992). Measuring Service Quality: A Reexamination and Extension. *Journal of Marketing*, 56(3), 55-68.
- Çelebi, S. (2019). Yerel yönetimlerin verdiği spor hizmetlerinin halk tarafından değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çiftçi, S., & Çakmak, G. (2018). Fitness Merkezleri Müşterilerinin Hizmet Kalitesi ile İlgili Beklenti ve Algı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 23-31. <https://doi.org/10.25307/jssr.368522>
- Çolak, S., Yılmaz, S., & Çakıl, H. (2022). Özel ve Kamuya Ait Spor Tesislerini Kullanan Bireylerin Memnuniyet Düzeylerinin Değerlendirilmesi (Kocaeli Örneği). *Journal of Social Research and Behavioral Sciences Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 8(16), 308-321. DOI: 10.52096/jsrbs.8.16.19
- Goetsch, D. L, & Davis, S. B. (2003). *Quality Management; Inroduction to Total Quality Management for Production, Processing, and Services*. International Fourth Edition, Prentence Hall Publication.
- Grönroos, C. (1984). A Service Quality Model and Its Marketing Implementations. *European Journal of Marketing*, 18(4), 36-44.
- Gürel, B., & Özel, Ç. (2013). "Kamu Çalışanlarının Büyükşehir Belediye Hizmetlerinden Memnuniyeti: Ankara Örneği". *Hacettepe Hukuk Fakültesi Dergisi*. 3 (1), 65-74.
- Güzel, D. & Taşçı, M. F. (2022). Spor Merkezlerinde Algılanan Hizmet Kalitesi Düzeyinin Belirlenmesi: Erzurum İli Örneği. *Bucak İşletme Fakültesi Dergisi*, 5(1), 66-88.
- İşlertaş, N. (2006). "Spor Tesislerinden Yararlanan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İstek ve Beklentileri (Kayseri İli Örneği)". *Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde*.
- Karakaya, İ. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri. İçinde A. Tanrıoğan (Eds). Bilimsel Araştırma Yöntemleri: s.:59, Ankara: Anı.*
- Kayral İ. H., (2012). Sağlık İşletmelerinde Algılanan Hizmet Kalitesi ve Ankara'da Hastane Türlerine Göre Bir Araştırma (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Kim, D., & Kim, S. Y. (1995). QUESC: An Instrument for Assessing the Service Quality of Sport Centers in Korea. *Journal of Sport Management*, 9, 208-220.
- Korkmaz, D. & Utlu, N. (2021). "Belediye Spor Tesislerinden Yararlanan Müşterilerin Hizmet Kalite Algıları Üzerine Bir Araştırma". *Bursa Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 40(2), 39-55.
- Küçükbaş Duman, F. (2022). Spor Tesislerinde Algılanan Hizmet Kalitesinin Müşteri Memnuniyeti ile İlişkisi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-13. DOI:10.5281/zenodo.7059995
- Özcan, C. (2022). Yerel Yönetimlerin Sağladığı Spor Hizmetlerinin Kalite Algısı ve Kurumsal İtibar Yönetimine Etkisi. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul*.
- Parasuraman, A., Valarie A., Zeithaml, & Leonard L. Berry (1994). Reassessment of Expectations as a Comparison Standart in Measuring Service Quality : Implications for Future Research. *Journal of Marketing*, 58:111-124.
- Park S.H, & Kim Y.M. (2000). Conceptualizing and Measuring the Attitudinal Loyalty Construct in Recreational Sport Context. *Journal of Leisure Research*, 14(1): 197- 207.
- Ramazanoğlu, F., & Öcalan, M. (2005). Spor İşletmelerinde İşletmecilik ve Personel Yönetimi Anlayışı. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 36-40.
- Sevilmiş, A., & Şirin, E. F. (2021). Spor Hizmetleri Pazarlamasında Algılanan Hizmet Kalitesinin Memnuniyet ve Ağızdan Ağıza Pazarlamaya Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 47-62.
- Soygüden, A., Kaya, S. & Hoş, S. (2015). Türkiye'deki Fitness Merkezlerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (1) , 163-178.
- Tsitskari, E., Tzetzis, G., & Konsoulas, D. (2017). Perceived service quality and loyalty of fitness centers' customers: Segmenting members through their exercise motives. *Services Marketing Quarterly*, 38(4), 253-268.

- Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algılarının Değerlendirilmesi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir.
- Ural, A., Kılıç, İ., (2011) Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Üzüm, H., Yeşildağ, B., Karlı, Ü., Parlar, F. M., Çokpartal, C. & Tekin, N. (2016). Kamu ve Özel Spor Merkezleri Müşterilerinin Hizmet Kalitesi Algılarının İncelenmesi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(3), 167-180.
- Vieira, E.R.M., & Ferreira, J.J. (2017). Strategic Framework of Fitness Clubs Based on Quality Dimensions: The Blue Ocean Strategy Approach. Total Quality Management & Business Excellence, 29(13-14), 1648-1667.
- Yerlisu-Lapa, T. & Baştaç, E. (2012). Evaluating the Service Quality Assessment of Individuals Attending Fitness Centers in Antalya According to Age, Gender and Education. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 3(1), 42-52.
- Yüzgenç, A., & Özgül, S. (2014). Yerel Yönetimlerin Sunduğu Spor Hizmetlerinde Hizmet Kalitesi (Gençlik merkezleri ve aile yaşam gençlik merkezleri örneği). Spor Bilimleri Dergisi, 25(2), 79-93.
- Zengin, S., Yetiş, Ü., & Gayretli, Z. (2022). Spor Tesislerini Kullanan Bireylerin Algıladıkları Hizmet Kalite Düzeyleri: Ankara İli Örneği. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 117-129. <https://doi.org/10.38021/asbid.1207114>



## THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE ADDICTION AND SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND HAPPINESS LEVEL#

Sergen Koç<sup>1,a,\*</sup>, Metin Polat<sup>2,b</sup>

<sup>1</sup>Institute of Health Sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye

<sup>2</sup>Faculty of Sports Sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye

\*Corresponding author

### Research Article

#### Acknowledgment

\*This study was produced from Sergen Koç's thesis titled "Examination of the Effect of Exercise Addiction on Happiness and Social Appearance Anxiety"

#### History

Received: 23/12/2023

Accepted: 31/05/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

### ABSTRACT

The aim of the study was to examine the relationship levels between Exercise Addiction and happiness and social appearance anxiety. Fifty volunteers aged 18 and over who exercised regularly participated in the study as the study group, and fifty volunteers who did not exercise regularly participated as the control group. As a data collection tool in the research; 'Demographic Information Form', 'Exercise Addiction Scale', 'Happiness Scale' and 'Social Appearance Anxiety Scale' were used. Pearson Correlation test was applied to determine the relationship between the scales from the data obtained. As a result of the research, a positive significant ( $r=0.391$ ) relationship was detected between the exercise addiction scale and happiness scale values of the female control group participating in the study. A negative significant ( $r=-0.716$ ) relationship was detected between the happiness scale of the female study group and the postponement of individual-social needs and conflict subscale values. A positive significant ( $r=0.400$ ) relationship was detected between the male study group's happiness scale and tolerance development and passion subscale values. A positive significant ( $r=0.688$ ) relationship was detected between the exercise addiction scale and social appearance anxiety scale values of the female study group. A positive significant ( $r=0.485$ ) relationship was detected between the male study group's social appearance anxiety scale and the postponement of individual-social needs and conflict subscale values. No significant relationship was detected between the happiness scale and social appearance anxiety scale values of the female study and control groups. No significant relationship was detected between the happiness scale and social appearance anxiety scale values of the male study and control groups. In conclusion, although regular exercise provides positive effects on individuals both physically and psychologically, exercise addiction can have negative consequences if it disrupts people's individual and social lives, or if they continue exercising even in the event of injury. As a result, although regular exercise has positive effects on individuals both physically and psychologically, it has been thought that excessive exercise of individuals can lead to negative consequences such as negative effects on their social life and work life, not spending time with their family, and continuing to exercise in case of injury.

**Keywords:** Exercise Addiction, Happiness, Anxiety, Social Appearance Anxiety

## EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI İLE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE MUTLULUK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

#### Bilgi

#Bu çalışma Sergen Koç'un "Egzersiz Bağımlılığının Mutluluk ve Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasından üretilmiştir. \*Sorumlu yazar

#### Süreç

Geliş: 23/12/2023

Kabul: 31/05/2024

### ÖZ

Araştırmada Egzersiz Bağımlılığının ile mutluluk ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 18 yaş ve üzerinde düzenli egzersiz yapan elli gönüllü çalışma grubu olarak ve düzenli olarak egzersiz yapmayan elli gönüllü kontrol grubu olarak katıldı. Araştırmada veri toplama aracı olarak; 'Demografik Bilgi Formu', 'Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği', 'Mutluluk Ölçeği' ve 'Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' kullanılmıştır. Elde edilen verilerden ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Kolerasyon testi uygulandı. Araştırma sonucunda Çalışmaya katılan kadın kontrol grubunun egzersiz bağımlılığı ölçeği ile mutluluk ölçeği değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,391$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın çalışma grubunun mutluluk ölçeği ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu değerleri arasında negatif yönde anlamlı ( $r=-0,716$ ), ilişki tespit edilmiştir. Erkek çalışma grubunun mutluluk ölçeği ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,400$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın çalışma grubunun egzersiz bağımlılığı ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,688$ ) ilişki tespit edilmiştir. Erkek çalışma grubunun sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,485$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın çalışma ve kontrol gruplarının mutluluk ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Erkek çalışma ve kontrol gruplarının mutluluk ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Sonuç olarak, düzenli olarak egzersiz yapmanın bireyler hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumlu etkiler sağlamasıyla birlikte, egzersiz bağımlılığının kişilerin bireysel ve sosyal yaşantısını aksatması, hatta sakatlık durumunda bile egzersizlere devam edilmesi durumunda bir takım olumsuz sonuçlar oluşabilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk, Kaygı, Sosyal Görünüş Kaygısı

## Giriş

Egzersiz, kişinin fiziksel olarak kendini daha iyi hissetmesi ve kendini geliştirmeyi amaçladığı düzenli olarak tekrar eden fiziksel aktivitelerin tamamıdır (Özer, 2013). Egzersiz düzenli olarak yapılırsa bireye birçok fayda sağlar. Bunların başında kalp damar rahatsızlıkları ve kalp krizi riskinde azalma, diyabet ve kanser türleri üzerindeki riskleri azaltma, kişilerin daha sağlıklı bir yaşam için kilo almasını önleme gibi birçok faydası bulunmaktadır. Bunlarla beraber bireylerin kas gücünde artış sağlamaları birlikte düzenli egzersiz yapmanın kişilerin psikolojik olarak kendini daha iyi hissetmesini sağlaması ve depresyon, kaygı gibi olumsuzlukları önlemesi açısından faydalıdır (Koruç ve Bayar, 2004; Taylor, 2000).

Bağımlılık kavramı başlangıçta kimyasal maddelerin aşırı ve kontrolsüz tüketimine atıfta bulunurken, giderek artan bir şekilde "davranışsal bağımlılıklar" olarak bilinen bir grup sendrom için kullanılmaktadır (Pinna ve diğerleri, 2015). DSM-5 (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013), bağımlılığın odağının belirli bir davranışla sunulduğu kumar bağımlılığını, davranışsal bağımlılığın ortak olan özelliklerini yerine getiren bir bozukluk olduğunu kabul etmektedir. Bağımlılık sadece bir maddeye bağlılığı ifade etmez. Egzersiz, kumar ve teknoloji bağımlılığı bunun bir örneğidir. Egzersiz yapmaya aşırı istekli olma olumsuz durumlarda bile (sakatlanma, hastalık vb.) egzersize ara vermeme ve egzersizden mahrum bırakıldığı zaman kendisini huzursuz hissetme gibi davranışların sergilenmesi egzersiz bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. (Adams, 2009).

Mutluluk, filozoflara göre yaşamdan aldığımız hazın en yüksek seviyede olması acının ve ızdırabın ise en alt düzeyde tutulmasını sağlayan eylemlerdir (Veenhoven-Dumradağ, 2015). Mutluluk ile ilgili başka tanımlara baktığımızda kişilerin yaşamları boyunca keyifli ilişkiler içinde bulunması, yaşamdan zevk alması ve kaliteli bir yaşam sürmesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Veenhoven, 1984). Hayata karşı yüklenen anlam kişiden kişiye farklılık gösteren bir durumdur. İnsanların hayattan beklentileri ilgi alanlarına, ihtiyaçlara, kişilik özelliklerine bağlı olarak değişebilir (Çalışkan, 2010). Hayattan zevk almayı başaran ve diğer insanlara göre daha mutlu olan insanların yardımsever, kibar, nezaketli beden sağlığını koruyan, ilişkilerinde daha tutarlı olan ve hayata karşı olumlu tutum sergilemesi gibi özelliklerinin olması sebebiyle daha mutlu oldukları düşünülmektedir (Myers ve Deiner, 1996).

İnsanlar yaşamlarında saygı görmek ve beğenilmek isterler. Bunun sonucunda da diğer insanlar üzerinde olumlu izlenimler bırakmak ve iletişimi artırmak amacıyla bedensel görünüşlerini düzeltmeye çalışmaktadırlar. Bu durumu başaramadıklarında ise bireylerde kaygı oluşur. Bedensel görünüşleri üzerindeki bu olumsuz tutum sosyal görünüş kaygısı olarak karşımıza çıkmaktadır (Leary, 1995).

Geçmişten bugüne kadar var olan kişisel görüntü kavramı özellikle günümüzde daha da önem kazanmıştır. Sosyal meydanın etkisi ile evlerdeki televizyon, tablet vs. toplum üzerinde güzel görünme isteğini arttırmıştır. Bu

mecralar görüntü üzerine kurulu olduğundan güzellik algısı toplumda daha fazla kaslı olan bireylerin toplumda güzel algılanmasına neden olmaktadır. Özellikle günümüzde gençler özendikleri için sağlıklı kişiler olmasına rağmen gördüklerine benzemeye çalışırlar bu da sosyal görünüş kaygısının artmasına sebep olur. Bu nedenle toplumda ideal fizik kavramları kişilere göre değişmiştir. Bireyler görüntülerini değiştirebilmek amacıyla bilinçsizce yorucu etkinlikler yapmaktadırlar. Kişiler daha çekici, kaslı, zayıf görünmek amacıyla spor salonlarına yönelmekte ve egzersiz yapmaktadırlar (Grogan, 1999). Yapılan egzersizler sonucunda bireylerin görünüşlerinde değişiklikler olmaya ve bu durumun da kendilerini mutlu hissetmelerine katkı sağladığı düşünülmektedir.

Egzersiz yapmak bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmesi, hastalıklardan korunması gibi bireye birçok fayda sağlamaktadır. Ancak bireylerin yaptıkları egzersizlerde aşırıya kaçması sonucu ortaya çıkan psikolojik sıkıntılar egzersiz bağımlılığına sebep olabilir. Bağımlılık durumunun insanlarda mutluluk etkisi yaptığı ve bağımlılık yapan durumdan mahrum bırakılmaları da mutsuzluğa sebep olduğu düşünülmektedir. Egzersiz bağımlılığına sebep olan durumlardan biri de aşırı egzersiz yapma durumudur. Bu durum kişinin görünüşüyle ilgili kaygılarından kaynaklanıyor olabilir. Bahsedilen bu nedenlerden dolayı egzersiz bağımlılığının, mutluluk ve sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile mutluluk ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Egzersiz bağımlılığının mutluluk ve sosyal görünüş kaygısı ile olan ilişkinin incelendiği bu çalışmada "ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırmaya yaşları 18 ile 58 yaş aralığında 42'si kadın, 58'i erkek olmak üzere toplam 100 sağlıklı birey gönüllü olarak katıldı. Gönüllüler 50 çalışma ve 50 kontrol olmak üzere iki gruba ayrıldı. Çalışma grubu haftada en az 3 gün ve üzerinde düzenli spor yapan bireylerden, kontrol grubu ise hiç spor yapmayan ya da haftada en az 1-2 aktiviteye katılan bireylerden oluşturuldu.

### Verilerin Toplanması

Çalışmaya katılan gönüllü gruplara "Demografik Bilgi Formu" egzersiz bağımlılığını belirlemek için "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği", mutluluk seviyelerini belirlemek için "Mutluluk Ölçeği" ve sosyal görünüş kaygı seviyesini

belirlemek için "Sosyal Görünüş Kaygısı" ölçekleri uygulandı.

### Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu:** Araştırmaya katılan bireylere cinsiyet, yaş, haftada kaç gün spor yapıyorsunuz ve geçmişinizde düzenli olarak spor yaptınız mı sorularından oluşan demografik bilgi formu uygulanmıştır.

**Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği:** Çalışmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyelerini belirlemek amacıyla Demir ve ark. (2018). Hazırladıkları Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin ilk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. maddeleri aşırı odaklanma ve duygu değişimi, 8, 9, 10, 11, 12, 13. Maddeleri bireysel- sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, 14, 15, 16, 17. maddeleri tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarından oluşmakta ve toplamda 17 madde bulunmaktadır. Puan aralıkları 1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup olarak değerlendirilmektedir.

**Mutluluk Ölçeği:** Çalışmaya katılan bireylerin mutluluk seviyelerinin belirlenmesi amacıyla Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018) tarafından geliştirilen Mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 6 sorudan oluşmaktadır ve ölçeğin puanlaması 5 puanlı likert tipi ölçekten yararlanılmıştır. (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Kararsızım, 4 = Katılıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum). Ölçek tek boyutlu ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Yüksek skorlar mutluluk seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir.

**Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği:** Çalışmaya katılan gönüllülerin sosyal görünüş kaygısı seviyesini belirlemek amacıyla Doğan T. (2010) tarafından geliştirilen Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. 16 sorudan oluşan bu ölçeğin puanlaması 5 puanlı likert tipi şeklindedir. (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Kararsızım, 4 = Katılıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum). Ölçekten alınan yüksek skorlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir.

### Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan bireylerden elde edilen sonuçların analizi için SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak normallik testine tabi tutulmuştur. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmesinden dolayı pearson kolerasyon analizi uygulanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık derecesi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

### Bulgular

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın gönüllülerin 11' i çalışma grubunda, 31' i kontrol grubunda olduğu görülmektedir. Çalışma grubundaki kadın bireylerin yaşları incelendiğinde %18,2' sinin 18-24 yaş aralığında, %45,5' inin 25-30 yaş aralığında, %27,3' ünün

36-40 yaş aralığında ve %9,1' inin 41 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundaki kadın bireylerin yaşları incelendiğinde %32,3' ünün 18-24 yaş aralığında, %25,8' inin 25-30 yaş aralığında, %29,0' inin 31-35 yaş aralığında ve %12,9' unun 41 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların egzersiz sıklığına baktığımızda çalışma grubundaki kadın bireylerin %63,6' sının haftada 4-5 gün, %36,4' ünün haftada 6-7 gün egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Kontrol grubundaki kadın bireylerin %22,6' sının haftada 1 gün, %28,8' inin haftada 2-3 gün ve %51,6' sının hiç spor yapmadığı belirlenmiştir. Çalışma grubundaki kadın bireylerin sportif özgeçmişine bakıldığında %27,3' ünün 0-3 yıl, %9,1' inin 4-6 yıl, %18,2' sinin 7-9 yıl, %27,3' ünün 10 yıl ve üzeri, %18,2' sinin ise hiç spor yapmadığı tespit edilmiştir. Kontrol grubundaki kadın bireylerin sportif özgeçmişine bakıldığında %38,7' sinin 0-3 yıl, %3,2' sinin 4-6 yıl, %3,2' sinin 7-9 yıl, %6,5' inin 10 yıl ve üzeri, %48,4' ünün ise hiç spor yapmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan erkek gönüllülerin 39' u çalışma grubunda, 19' u kontrol grubunda olduğu görülmektedir. Çalışma grubundaki erkek bireylerin yaşları incelendiğinde %38,5' inin 18-24 yaş aralığında, %41,0' inin 25-30 yaş aralığında, %10,3' ünün 31-35 yaş aralığında, %2,6' sının 36-40 yaş ve %7,7' sinin 41 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundaki erkek bireylerin yaşları incelendiğinde %5,3' ünün 18-24 yaş aralığında, %15,8' inin 25-30 yaş aralığında, %21,1' inin 31-35 yaş aralığında, %21,1' inin 36-40 yaş ve %36,8' inin 41 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların egzersiz sıklığına baktığımızda çalışma grubundaki erkek bireylerin %5,1' inin haftada 2-3 gün, %71,8' inin haftada 4-5 gün ve %23,1' inin haftada 6-7 gün egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Kontrol grubundaki erkek bireylerin %10,5' inin haftada 1 gün, %10,5' inin haftada 2-3 gün ve %78,9' unun hiç spor yapmadığı belirlenmiştir. Çalışma grubundaki erkek bireylerin sportif özgeçmişine bakıldığında %28,2' sinin 0-3 yıl, %25,6' sının 4-6 yıl, %17,9' unun 7-9 yıl, %23,1' inin 10 yıl ve üzeri, %5,1' inin ise hiç spor yapmadığı tespit edilmiştir. Kontrol grubundaki erkek bireylerin sportif özgeçmişine bakıldığında %57,9' unun 0-3 yıl, %5,3' ünün 4-6 yıl, %5,3' ünün 7-9 yıl, %5,3' ünün 10 yıl ve üzeri, %26,3' ünün ise hiç spor yapmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde kadın katılımcılarda egzersiz bağımlılığı ölçeği ile mutluluk ölçeği kontrol grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,391$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği arasında çalışma grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,688$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda kontrol grubunda pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,821$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında kontrol grubunda pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,848$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile tolerans

gelişimi ve tutku alt boyutu arasında çalışma ve kontrol gruplarında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,706$ ,  $r=0,854$ ) ilişki tespit edilmiştir. Mutluluk ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu arasında çalışma ve kontrol gruplarında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,699$ ,  $r=0,474$ ) ilişki tespit edilmiştir. Mutluluk ölçeği ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında çalışma grubunda negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=-0,716$ ) ilişki tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları arasında çalışma ve kontrol gruplarında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,625$ ,  $r=0,362$ ,  $r=0,620$ ,  $r=0,379$ ) ilişki tespit edilmiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında kontrol grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,502$ ) ilişki tespit edilmiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında kontrol grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,509$ ) ilişki tespit edilmiştir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında kontrol grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,698$ ) ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda çalışma ve kontrol grubunda pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,782$ ,  $r=0,880$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile bireysel-sosyal

ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında çalışma grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,646$ ), kontrol grubunda pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,902$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında çalışma ve kontrol gruplarında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,762$ ,  $r=0,922$ ) ilişki tespit edilmiştir. Mutluluk ölçeği ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında çalışma grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,400$ ) ilişki tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında çalışma grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,485$ ) ilişki tespit edilmiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında kontrol grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,621$ ) ilişki tespit edilmiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında çalışma grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,464$ ), kontrol grubunda pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,724$ ) ilişki tespit edilmiştir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında çalışma grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,366$ ), kontrol grubunda pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,819$ ) ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 1. Kadın Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Kategori	n	%	
Çalışma Grubu	Kadın	11	100,0	
Kontrol Grubu	Kadın	31	100,0	
Yaş	Çalışma Grubu	18-24 Yaş	2	18,2
		25-30 Yaş	5	45,5
		36-40 Yaş	3	27,3
		41 Yaş ve Üzeri	1	9,1
	Kontrol Grubu	18-24 Yaş	10	32,3
		25-30 Yaş	8	25,8
		31-35 Yaş	9	29,0
		41 Yaş ve Üzeri	4	12,9
Egzersiz Sıklığı	Çalışma Grubu	4-5 gün	7	63,6
		6-7 gün	4	36,4
	Kontrol Grubu	1 gün	7	22,6
		2-3 gün	8	25,8
		Hiç	16	51,6

Tablo 1. (Devamı)

Değişken		Kategori	n	%
Sportif özgeçmiş	Çalışma Grubu	0-3 yıl	3	27,3
		4-6 yıl	1	9,1
		7-9 yıl	2	18,2
		10 yıl ve üzeri	3	27,3
		Hiç	2	18,2
	Kontrol Grubu	0-3 yıl	12	38,7
		4-6 yıl	1	3,2
		7-9 yıl	1	3,2
		10 yıl ve üzeri	2	6,5
		Hiç	15	48,4
<b>Toplam</b>			<b>42</b>	<b>100,0</b>

Tablo 2. Erkek Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken		Kategori	n	%
Çalışma Grubu		Erkek	39	100,0
Kontrol Grubu		Erkek	19	100,0
Yaş	Çalışma Grubu	18-24 Yaş	15	38,5
		25-30 Yaş	16	41,0
		31-35 Yaş	4	10,3
		36-40 Yaş	1	2,6
		41 Yaş ve Üzeri	3	7,7
	Kontrol Grubu	18-24 Yaş	1	5,3
		25-30 Yaş	3	15,8
		31-35 Yaş	4	21,1
		36-40 Yaş	4	21,1
		41 Yaş ve Üzeri	7	36,8
Egzersiz Sıklığı	Çalışma Grubu	2-3 gün	2	5,1
		4-5 gün	28	71,8
		6-7 gün	9	23,1
	Kontrol Grubu	1 gün	2	10,5
		2-3 gün	2	10,5
		Hiç	15	78,9

Tablo 2. (Devamı)

Değişken	Kategori	n	%	Değişken
Sportif özgeçmiş	Çalışma Grubu	0-3 yıl	11	28,2
		4-6 yıl	10	25,6
		7-9 yıl	7	17,9
		10 yıl ve üzeri	9	23,1
		Hiç	2	5,1
	Kontrol Grubu	0-3 yıl	11	57,9
		4-6 yıl	1	5,3
		7-9 yıl	1	5,3
		10 yıl ve üzeri	1	5,3
		Hiç	5	26,3
<b>Toplam</b>			<b>58</b>	<b>100,0</b>

Tablo 3. Kadın Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Alt boyutları, Mutluluk ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişki

Alt Boyut	Gruplar	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Mutluluk Ölçeği	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Çalışma Grubu	1					
	Kontrol Grubu	1					
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Çalışma Grubu	0,445	1				
	Kontrol Grubu	0,821*	1				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Çalışma Grubu	0,598	-0,304	1			
	Kontrol Grubu	0,848**	0,502**	1			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Çalışma Grubu	0,706*	0,073	0,274	1		
	Kontrol Grubu	0,854**	0,509**	0,698**	1		
Mutluluk Ölçeği	Çalışma Grubu	-0,097	0,699*	-0,716*	-0,155	1	
	Kontrol Grubu	0,391*	0,474**	0,188	0,250	1	
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Çalışma Grubu	0,688*	-0,028	0,625*	0,620*	-0,315	1
	Kontrol Grubu	0,308	0,133	0,362*	0,379*	-0,185	1

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01



Tablo 4. Erkek Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Alt boyutları, Mutluluk ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişki

Alt Boyut	Gruplar	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Mutluluk Ölçeği	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Çalışma Grubu	1					
	Kontrol Grubu	1					
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Çalışma Grubu	0,782**	1				
	Kontrol Grubu	0,880**	1				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Çalışma Grubu	0,646**	0,111	1			
	Kontrol Grubu	0,902**	0,621**	1			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Çalışma Grubu	0,762**	0,464**	0,366*	1		
	Kontrol Grubu	0,922**	0,724**	0,819**	1		
Mutluluk Ölçeği	Çalışma Grubu	0,285	0,292	-0,028	0,400*	1	
	Kontrol Grubu	-0,107	-0,168	-0,098	-0,003	1	
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Çalışma Grubu	0,307	0,010	0,485**	0,230	-0,288	1
	Kontrol Grubu	0,367	0,347	0,347	0,278	-0,262	1

\*P&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01

## Tartışma ve Sonuç

Çalışmaya katılan kadın kontrol grubunun egzersiz bağımlılığı ölçeği ile mutluluk ölçeği değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,391$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın çalışma grubunun mutluluk ölçeği ile egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,699$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın kontrol grubunun mutluluk ölçeği ile egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,474$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın çalışma grubunun mutluluk ölçeği ile egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma değerleri arasında negatif yönde anlamlı ( $r=-0,716$ ) ilişki tespit edilmiştir. Erkek çalışma grubunun mutluluk ölçeği ile egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan tolerans gelişimi ve tutku değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,400$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı kişilerin aşırı egzersiz yapması, egzersiz yapmaktan vazgeçmemesi, egzersiz yapmadığı zaman kendilerini huzursuz hissetmesi, hayatını egzersiz çevresinde şekillendirme isteği, egzersiz yüzünden ailesine ve işine

yeterince vakit ayırmama bunun sonucunda psikolojik ve fizyolojik sıkıntılar yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2000). Araştırmalar incelendiğinde, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanın gerginliği azalttığı ve depresyonu azaltmada etkisinin olduğu belirtilmiştir (Harvey ve ark., 2017). Bütün bağımlılıklarda olduğu gibi egzersiz bağımlılığı olan bireyler de egzersiz yaptıktan sonra kendilerinde bir rahatlama ve mutluluk yaşarlar. Çünkü bağımlılık semptomu gösteren bireyler mutluluk semptomları da gösterir (TDK, 2022; Uzbay, 2009). Çolak ve ark. (2019), yapmış oldukları çalışmada fitness merkezine üye bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerini incelemiş ve anlamlı farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Egzersiz bağımlılığı ve mutluluk arasında Tekkurşun-Demir (2022), egzersiz bağımlılığı ve mutluluk ilişkisini incelemiş ve egzersiz bağımlılığı ile mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlemiştir. Bu sonuçlara göre bireylerin egzersiz yapmaktan zevk aldıkları ve egzersiz yaparken mutlu oldukları söylenebilir.

Çalışmaya katılan kadın çalışma grubunun egzersiz bağımlılığı ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,688$ ) ilişki tespit

edilmiştir. Kadın çalışma grubunun sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutu olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,625$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın kontrol grubunun sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutu olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,362$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın çalışma grubunun sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutu olan tolerans gelişimi ve tutku değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,620$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın kontrol grubunun sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutu olan tolerans gelişimi ve tutku değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,379$ ) ilişki tespit edilmiştir. Erkek çalışma grubunun sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutu olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,485$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kişilerin fiziksel görünüşleri hakkında çevrelerinden olumsuz dönütler alması sonucunda spora olan yönelimlerini arttırdıkları düşünülmektedir. Hazar ve Özpolat (2023), yapmış oldukları çalışmada fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısını incelemiş ve araştırmada egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Doğan, Elçi ve Gürbüz (2022), yaptıkları çalışmada egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Erdem (2022), yapmış olduğu çalışmada egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlemiştir. Bu sonuçlar araştırma sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Çalışma sonuçlarımızın aksi yönde Özdemir ve ark. (2010), yapmış oldukları çalışmada egzersize katılım gösteren bireylerin spor yapmayan bireylere göre sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Alemdağ ve Öncü (2015), fiziksel aktiviteye katılım durumu ile sosyal görünüş kaygısı

arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar doğrultusunda bireylerin düzenli egzersiz yapmaları sonucunda dış görünüşlerinde olan iyileşmeler neticesinde sosyal görünüş kaygılarının azaldığı söylenebilir.

Çalışmaya katılan kadın çalışma ve kontrol gruplarının mutluluk ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Erkek çalışma ve kontrol gruplarının mutluluk ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde çalışma sonuçlarımızın aksi yönünde, Kaplan ve ark. (2021), yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Göksel ve ark. (2018), yapmış oldukları çalışmada bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarını incelemiş ve sosyal görünüş kaygısı ile mutluluk arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçların farklılık göstermesinin sebebinin çalışma gruplarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürde var olan çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre, kişilerin sosyal görünüş kaygı durumlarının azalmasının mutluluk seviyelerini arttırdığını göstermektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, düzenli olarak egzersiz yapmanın bireylere hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumlu etkiler sağlamasıyla birlikte, egzersiz bağımlılığının kişilerin bireysel ve sosyal yaşantısını aksatması, hatta sakatlık durumunda bile egzersizlere devam edilmesi durumunda bir takım olumsuz sonuçlar oluşabilmektedir. Kişilerin daha güzel bir fiziksel görüntüye sahip olmaya çalışması ve bunun sonucunda egzersize bağımlı hale gelmesi psikolojik ve fizyolojik birçok sıkıntıya neden olabilmektedir. Ayrıca elde edilen verilerden, bireylerin mutluluk düzeylerinde gerçekleşen artışın, egzersizlere olan bağımlılık seviyelerindeki artış ile paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Adams, J. M. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal Contemporary Psychotherapy*, 39, 231-240.
- Adams, J., Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 287-300.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Mental Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı*, 5. Baskı. Arlington, TX: American Psychiatric Publishing.
- Çalışkan, K., (2010) "Mutluluk", İçinde Kurumlarda İyilik Var, Edt. Güler İslamoğlu, Ankara:Nobel Yayıncılık.
- Demir, G. T. Egzersiz Bağımlılığı ve Mutluluk İlişkisi ile Egzersiz Yapamama Durumunda Yaşananlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 281-296
- Demir, G. T., & Namlı, S. (2022). Egzersiz Bağımlılığı: Tenis Oyuncuları Örneği. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(1), 1-7.
- Demir, G. T., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18(29) 303–354.
- Doğan, M., Gürkan, E. L. Ç. İ., & GÜRBÜZ, B. Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-82.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 39.39.
- Erdem E. (2022). Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Yeme Tutum Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü
- Göksel, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F. ve Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3): 88-101.

- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (1st ed.). New York: Routledge.
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2017). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Hazar, Z., & Özpolat, Z. (2023). Fitness Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Yaşam Tatmini ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağrı İli Örneği). *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-15
- Kaplan, V., Polat, B., & Ertuğrul, A. E. (2021). Öğrencilerin Yaşadıkları Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Öznel İyi Oluş Algıları Arasındaki İlişki. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 1029-1056.
- Koruc, Z., ve Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri*
- Leary, M.R. & Kowalski, R.M. (1995), "The Self-Presentation Model of Social Phobia". Edt: Heimberg, R.G., M.R. Liebowitz, D.A. Hope ve F.R. Schneier, *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*, Guilford Press, New York, s.94-112.
- M., Çolak., Başaran, Z., Doğanay, S. ve Erdal, R. (2019, April). Examination of exercise addiction, happiness and life satisfaction of persons continuing to fitness centers in terms of personal characteristics. 2. International Conference on Sports for All and Wellness kongresinde sunulan bildiri, Antalya.
- MacLaren, V.V.; Best, L.A. Multiple addictive behaviors in young adults: Student norms for the Shorter PROMIS Questionnaire. *Addict. Behav.* **2010**, 35, 252–255
- Myers, D.G. & Deiner, E. (1996), "The Pursuit of Happiness", *Scientific American*, Vol.274, 54–56
- Özdemir, R. A., Cuğ, M., & Çelik, Ö. (2010). Genç Yetişkin Üniversite Öğrencilerinde Farklı Türde Egzersiz Uygulamalarının Sosyal Fizik Kaygı Düzeyine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 60-70.
- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk*. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Pinna F., Dell'Osso B., Di Nicola M., Janiri L., Altamura AC, Carpiniello B., et al. (2015). Davranışsal bağımlılıklar ve DSM-IV-TR'den DSM-5'e geçiş. *J. Psikopat.* 21, 380–389
- Taylor, A.H. (2000). *Physical activity, anxiety and stress. in: physical activity and psychological wellbeing*. Biddle, S.J.H., Fox, K.R., Boutcher, H. (Eds). London: Routledge.
- Türk Dil Kurumu (2022, 12 Nisan). Bağımlılık nedir? Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 9(1), 5-15.
- Veenhoven R. & Dumludağ D. (2015) "İktisat ve Mutluluk", İktisat ve Toplum Dergisi, Sayı: 58, 46-51
- Veenhoven, R., (1984), *Conditions of Happiness*, Kluwer Academic
- Zmijewski, C. F., Howard, M. O. (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.



# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## DETERMINATION OF RECREATIONAL LEADERSHIP LEVELS OF SPORT SCIENCES FACULTY STUDENT

Kerim Ali Akgül<sup>1,a\*</sup>, Ali Erdoğan<sup>2,b</sup>, Edip Karabacak<sup>3,c</sup>

<sup>1</sup>Faculty of sports sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye

<sup>2</sup> Faculty of sports sciences,, Karamanoğlu Mehmetbey University, Karaman, Türkiye

<sup>3</sup> Faculty of sports sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye

\*Corresponding author

### Research Article

#### History

Received: 09/04/2024

Accepted: 03/06/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Sports Science. All rights reserved.

### ABSTRACT

Today, factors such as technological advances, improvement of working conditions and mechanisation have led to an increase in individuals' leisure time for entertainment and rest. This increase has led to the emergence of the phenomenon of recreation, which includes various activities carried out by individuals in order to get away from the monotony of daily life. Individuals form groups and need leaders to manage these groups due to their efforts to achieve certain goals and because they are social beings. In this context, the concept of recreational leadership has emerged with the development of the recreation phenomenon. The aim of this study is to determine the recreational leadership levels of the students of the Faculty of Sport Sciences. The survey method was used in the study and it was carried out with students studying in the departments of Sports Management, Physical Education Teaching and Coaching Education at Sivas Cumhuriyet University Faculty of Sport Sciences in the 2023-2024 academic year. 'Recreational Leadership Behaviour Scale' was used to determine the recreational leadership levels of the students. The distribution of the data obtained in the research was examined with skewness and kurtosis values and statistical analyses were made according to these results. As a result of the research, a significant difference was found between recreational leadership and gender variable, while no significant difference was found between the variables of students' departments and years of doing sports.

**Keywords:** Sport, Recreation, Leadership, Recreational Leadership

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL LİDERLİK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

#### Süreç

Geliş: 09/04/2024

Kabul 03/06/2024

### ÖZ

Günümüzde yaşanan teknolojik ilerlemeler, çalışma koşullarının iyileşmesi ve makineleşme gibi faktörler, bireylerin eğlenme ve dinlenme için boş zamanlarının artmasına yol açmıştır. Bu artış, bireylerin günlük hayatın monotonluğundan uzaklaşmak amacıyla gerçekleştirdiği çeşitli aktiviteleri içeren rekreasyon olgusunun ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bireyler, belirli amaçlara ulaşma çabası ve sosyal varlıklar olmaları sebebiyle gruplar oluşturmakta ve bu grupları yönetecek liderlere ihtiyaç duymaktadırlar. Bu bağlamda, rekreasyon olgusunun gelişimi ile birlikte rekreatif liderlik kavramı ortaya çıkmıştır. Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreatif liderlik düzeylerini belirlemektir. Araştırmada tarama yöntemi kullanılmış ve 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde Spor Yöneticiliği, Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin rekreasyonel liderlik düzeylerini belirlemek amacıyla "Rekreasyonel Liderlik Davranışı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin dağılımı çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiş ve bu sonuçlara göre istatistiksel analizler yapılmıştır. Araştırma sonucunda, rekreasyonel liderlik ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunurken, öğrencilerin bölümleri ve spor yapma yılları değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Rekreasyon, Liderlik, Rekreasyonel Liderlik

<sup>a</sup> kerimaliakgul@cumhuriyet.edu.tr <https://orcid.org/0000-0002-4482-0591>

<sup>c</sup> edip.karabacak@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-3084-9190>

<sup>b</sup> aerdogan@kmu.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0001-8306-5683>

**How to Cite:** Akgül, K.A., Erdoğan, A., & Karabacak, E. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Liderlik Düzeylerinin Belirlenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 5(1):62-67

## Giriş

19. yüzyılda yaşanan teknolojik ilerlemeler, çalışma koşullarının iyileşmesi ve makineleşme, endüstri dönemi öncesinde eğlenme ve dinlenme için arta kalan boş zamanların artmasına neden olmuştur. Başlangıçta boş zamanlar tembellik ve savurganlık olarak algılanırken, zaman içinde bireyin bedensel, ruhsal ve zihinsel rahatlamasına katkı sunan gerekli bir unsur haline gelmiştir. Bu süreç, bireylerin mutlu bir şekilde zaman geçirmesini sağlamak ve dinlenmek amacıyla gerçekleştirildiği, serbest zamanları içinde, gündelik hayatın monotonluğundan uzaklaşmak için çeşitli etkinlikleri içeren rekreasyon olgusunun ortaya çıkmasına neden olmuştur (Çıdam, 2007; Akyüz ve ark., 2016). İngilizcede "oluşturmak" ve "yaratmak" anlamına gelen "create" fiilinin önüne "tekrar" anlamına gelen "re" ön ekinin getirilmesiyle oluşan "recreation" (rekreasyon), iş yapma ve diğer birçok etmen tarafından yıpranan ve yorulan insanların yeniden canlılık kazanmaları anlamına gelmektedir (Axelsen, 2009). Daha genel bir ifadeyle rekreasyon, bireyin alışılmış hayat biçimi, yoğun iş sorumluluğu veya çevresel etkilerin olumsuzluğundan kötü etkilenen ve tehlikeye giren beden ve ruh sağlığını yeniden kazanmak veya korumak amacıyla, kişisel doyumu destekleyecek, zorunlu ihtiyaçlar ve çalışma zamanları haricinde geriye kalan bağımsız boş zamanda gönüllülük esasına dayalı olarak bireysel veya grup halinde gerçekleştirilen etkinliklerdir (Karaküçük, 1997). Bireyler bu etkinliklere aktif veya pasif katılım gösterebilirler ve bu katılımı neşe, başarı, keyif alma ve kişisel saygı gibi çeşitli amaçlarla gerçekleştirirler (Lakmalı ve ark., 2021; Lu ve Hu, 2005). İnsanlar uzun saatler süren çalışma koşullarına uygun bir makine değildir. Mevcut enerjilerini mekanik ve yaratıcı olmayan bir şekilde kullanan insanlar için rekreasyon kesinlikle gereklidir (Curtis, 1979). Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin davranış biçimleri gözlemlendiğinde, motive olmuş, rahatlamış ve yenilenmiş oldukları görülmektedir (Yılmaz, 2004). Günümüzde sağlıklı, mutlu, huzurlu ve çağdaş insan, rekreasyon ile uğraşan ve rekreasyon etkinliklerine katılan bireydir (Bucher ve Bucher, 1974).

Bireyler genellikle belirli amaçlara ulaşma çabası içinde oldukları ve sosyal canlılar oldukları için gruplar oluştururlar. Oluşturulan bu grupların hedeflerine ulaşmalarını ve grup içerisindeki üyelerin ilişkilerinin bozulmadan sürekliliğini sağlayarak yönetilmelerini sağlayacak liderlere ihtiyaç duyarlar (Eren, 2014; Akgül ve Gül, 2022). Bireyleri zorlama yoluyla değil, kişisel motivasyonları ile grup amaçlarına ulaştırmaya çalışan kişilere lider denir (Bolden, 2004). Rekreasyon olgusunun gelişmesiyle birlikte rekreatif liderlik kavramı ortaya çıkmıştır (Kırtepe ve Uğurlu, 2022) ve ruhsal bağımsızlığı zayıflamış, yoğun iş temposunda çalışan, kişisel denetim ve ego tükenmişliği yaşayan bireylere yol göstermesi açısından rekreatif liderliğin günümüzde önem kazandığı söylenebilir (İrhan, 2023). Rekreasyonel liderlik, bir grup etkinliğini organize etme, yönlendirme ve grup içindeki bireyleri teşvik etme becerisi olarak tanımlanabilir (Russel, 2001). Rekreasyon liderinden beklenen; grup içindeki

bireylere liderin bulunduğu grubun ve görevin mutluluğunu hissettirmek, grubun içinde bulunmaktan keyif almalarını sağlamak, rehberlik yapmak, rol model olmak ve grup üyelerini çeşitli etkinliklere yönlendirerek onları etkilemektir (Karaküçük, Yenel ve Akgül, 2017). Rekreasyon etkinlikleri toplumun tüm kesimlerini kapsasa da, içerdikleri eğlence unsurları ve serbest zaman ile birlikte üniversite öğrencileri için daha kapsayıcı olmaktadır. İş dünyasına katılmadan bir önceki adımda bulunan üniversite öğrencileri, tahmini olarak hayatlarında hiç olmadığı kadar bol serbest zamana üniversite döneminde sahip olmaktadır (Gönen ve ark., 2022). Terzioğlu ve Yazıcı (2003) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, öğrencilerin çok fazla serbest zamanlarının olduğunu ancak bu zamanı verimli ve etkin değerlendiremediklerini tespit etmişlerdir. Sonuç olarak, öğrencilerin sahip olduğu rekreatif zamanları etkin bir şekilde değerlendirecek ve onları bir araya getirip çeşitli etkinlikleri yönetecek bir rekreatif lidere ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreatif liderlik düzeylerinin belirlenmesidir.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu çalışmada, geçmişte var olan veya şu anda da devam eden bir durumu olduğu biçimiyle betimlemeyi amaçlayan tarama yönteminden yararlanılmıştır (Karasar, 2000). Bu model, 2023-2024 eğitim ve öğretim yılında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler üzerinde uygulanmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırma, 2023-2024 eğitim ve öğretim yılında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde Beden Eğitimi Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Antrenörlük Eğitimi bölümlerinde öğrenim gören ve anketi cevaplamayı gönüllü kabul eden 84 Kadın ve 147 erkek olmak üzere toplam 231 birey çalışmaya alınmıştır.

### Veri Toplama Araçları

**Rekreasyonel Liderlik Davranışı Ölçeği:** Öğrencilerin rekreasyonel liderlik düzeylerini belirlemek amacıyla Durhan ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilen "Rekreasyonel Liderlik Davranışı Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek, "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "tamamen katılıyorum" seçeneklerinin yer aldığı beşli likert tipi ve 15 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek, Demokratik ve Otokratik Davranış olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 75'tir.

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık düzeyleri incelenmiş ve +2 ile -2 aralığında olduğu

belirlenmiştir. Bu nedenle verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Kline, 2011). Elde edilen verilerin iç tutarlılığını belirlemek için Cronbach Alfa katsayısı kullanılmış ve bu değer .872 olarak bulunmuştur. Betimsel istatistiklerde yüzde (%) ve frekans (f) kullanılmıştır. İkili değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla değişken arasındaki farklılıkları belirlemek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 25.0 programı kullanılarak yapılmıştır.

## Bulgular

Tablo 1'e göre katılımcıların, %63,6'sının erkek, %36,4'ü kadın öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Öğrencilerin %41,1'inin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (BEÖ) öğrencisi, %26,4'ünün Spor Yöneticiliği (SYB) öğrencisi, %32,5'inin Antrenörlük Eğitimi (ANT) öğrencisi olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %10'u Hiç spor yapmamakta, %53,2' si haftada 1-3 gün spor yapmakta, %36,8' i ise haftada 4-7 gün spor yapmakta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2'deki sonuçlar incelendiğinde, Otokratik liderlik alt boyutu ve Demokratik liderlik alt boyutu normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2.0$  arasında olması bu dağılımın normal olduğunu desteklemektedir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 3'de katılımcıların rekreasyonel liderlik ölçeğine vermiş oldukları cevaplar sonucu elde edilen ölçek toplam puanı ve ölçeğe ait alt boyut toplam puanları görülmektedir. Tablo 3 incelendiği zaman katılımcıların

rekreasyonel liderlik ölçeği alt boyutu olan demokratik alt boyutundan almış oldukları puan göre oldukça yüksek seviyede olduğu ve otokratik alt boyutuna göre ise orta seviyede olduğu görülmektedir. Katılımcıların rekreasyonel liderlik toplam puana göre ise almış oldukları puana göre yüksek seviyede rekreasyonel liderlik özelliklerine sahip olduğu ifade edilebilir.

Tablo 4' e göre araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre rekreasyonel liderlik ölçeğinden almış oldukları puanı karşılaştırmak için t testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre katılımcıların cinsiyete göre rekreasyonel liderlik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $p < 0.05$ ). Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla rekreasyonel liderlik özellikleri gösterdiği ifade edilebilir.

Tablo 5 incelendiği zaman araştırmaya katılan katılımcıların öğrenim gördükleri program türlerine göre rekreasyonel liderlik ölçeğinden almış oldukları puan ortalamalarını karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre katılımcıların öğrenim gördükleri program türlerine göre rekreasyonel liderlik ölçeğinden almış oldukları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir ( $p < 0.05$ ).

Tablo 6 incelendiği zaman araştırmaya katılan katılımcıların spor yılı değişkenine göre rekreasyonel liderlik ölçeğinden almış oldukları puan ortalamalarını karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre katılımcıların spor yılı değişkenine göre rekreasyonel liderlik ölçeğinden almış oldukları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir ( $p < 0.05$ ).

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Özellikler	Değişkenler	N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	147	63,6
	Kadın	84	36,4
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (BEÖ)	95	41,1
	Spor Yöneticiliği (SYB)	61	26,4
	Antrenörlük Eğitimi (ANT)	75	32,5
	Hiç	23	10,0
Spor Yapma Sıklığı	Haftada 1 – 3 Gün	123	53,2
	Haftada 4 – 7 Gün	85	36,8

Tablo 2: Verilerin Dağılımına İlişkin Analiz Sonuçları

Faktörler	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Demokratik Liderlik	-1,775	1,890
Otokratik Liderlik	0,245	-0,072

Tablo 3 Katılımcıların Rekreasyonel Liderlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	Min.	Maks.	X
RLÖ	Demokratik	231	8.00	40.00	33.46
	Otokratik	231	9.00	35.00	21.58
	RLÖ	231	29.00	75.00	55.04

Tablo 4: Cinsiyete Değişkenine göre yapılan T-testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Erkek	147	32.75	6.709	0.694	0.03
Kadın	84	34.70	6.116		

Tablo 5: Bölüm Değişkenine Göre Katılımcıların puan ortalamalarını karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi sonuçları

	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferroni
Beden Eğt. Öğrt.(1)	95	54.95	7.41			
Spor Yön. (2)	61	54.60	9.55	0.220	0.80	-
Antrenörlük (3)	75	55.50	7.42			
Toplam	231	55.04	8.01			

Tablo 6: Spor yılı değişkenine göre katılımcıların puan ortalamalarını karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi sonuçları

Spor Yılı	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferroni
1-3 yıl (1)	71	54.94	7.49			
4-7 Yıl (2)	74	55.54	7.63	1.391	0.24	-
7 yıl ve üzeri (3)	85	54.51	8.65			
Toplam	231	55.04	8.00			

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Katılımcıların Rekreatif Liderlik Ölçeği'ne verdikleri cevaplar sonucu elde edilen toplam puanlar ve ölçeğin alt boyut puanları Tablo 3'te sunulmaktadır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların Rekreatif Liderlik Ölçeği'nin demokratik alt boyuttan yüksek puan aldıkları, otokratik alt boyuttan ise orta seviyede puan aldıkları görülmektedir. Rekreatif liderlik toplam puanlarına göre ise katılımcıların yüksek seviyede rekreatif liderlik özelliklerine sahip oldukları ifade edilebilir. İrhan (2023) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların rekreatif liderlik davranış düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve demokratik davranışların otokratik davranışlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Can ve Gök (2007) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin rekreatif olarak katılım gösterdikleri sportif etkinliklerde, liderlik davranış biçimi olarak anlayış gösterme alt boyutunu sergiledikleri sonucuna varmışlardır. Bu çalışmanın sonuçları, literatürdeki diğer çalışmalarla uyumlu görünmektedir. Rekreatif, bireysel vizyon geliştirme, birlik ve beraberlik ruhunu pozitif yönde pekiştirme, günlük rutin işlerden farklı etkinlikler ile deneyim kazanma, grup içi birlik ve beraberliği sağlama ve grup üyelerinin aidiyet düzeylerini artırma gibi olumlu etkileri bulunan bir kavramdır (Kaba, 2009; Gökdeniz vd., 2009; Akalın, 2020). Rekreatif etkinliklerde otokratik liderlik tarzının benimsenmesi, grup içinde yaratıcılık, motivasyon, iş tatmini ve grup içi bağlılık gibi olumlu sonuçların ortaya çıkmasını engelleyebilir (Altan ve Özpehlivan, 2019). Rekreatif etkinliklerde eğlenceli vakit geçirme ve grup içi bağlılığın sağlanması, daha katılımcı ve esnek bir liderlik tarzıyla mümkündür. Bu nedenle, rekreatif etkinliklerde demokratik liderlik tarzı, otokratik liderlik tarzına göre daha çok benimsenen bir yaklaşım olarak öne çıktığı söylenebilir. Ayrıca, rekreatif etkinliklerin genellikle sporu içermesi nedeniyle, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreatif liderlik düzeylerinin yüksek çıkması beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, rekreatif etkinliklerde

demokratik liderlik tarzının daha yaygın ve etkili olduğu, bu tarzın grup dinamiklerine ve bireysel motivasyonlara daha uygun olduğu söylenebilir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bu bağlamda yüksek rekreatif liderlik düzeylerine sahip olmaları, onların eğitim ve etkinlik katılım profilleriyle de ilişkilendirilebilir.

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Rekreatif Liderlik Ölçeği'nden aldıkları puanları karşılaştırmak amacıyla t-testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre, katılımcıların cinsiyetlerine göre rekreatif liderlik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $p < 0.05$ ). Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla rekreatif liderlik özellikleri gösterdiği belirlenmiştir. Ayhan ve arkadaşları (2020) cinsiyet değişkenine göre rekreatif fayda seviyelerine yönelik yaptıkları t-testi analiz sonuçlarına göre, kadınların rekreatif fayda farkındalığının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Cöhce ve arkadaşlarının (2022) lise öğrencileri ile yaptıkları bir başka çalışmada, kadın öğrencilerin Rekreatif Farkındalık Ölçeği puanlarının ve "sosyal başarı", "haz ve eğlence" ve "kendini geliştirme" alt boyutlarındaki puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gülşen ve Yıldız (2022) ise, kadınların kararlı liderlik davranışına yönelik seviyelerinin anlamlı bir biçimde erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Gardiner ve Tiggemann (1999) da, kadınların kişilerarası ilişki yönelimli liderliklerinin erkeklere oranla daha fazla olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, rekreatif etkinliklerin ilişki yönelimli faaliyetler olduğu söylenebilir. Bu nedenle kadınların rekreatif liderlik düzeylerinin yüksek olması, rekreatif etkinliklerin faydalarının daha fazla farkında olmalarından kaynaklandığını söylenebilir. Çalışmamızın sonuçlarının literatürdeki diğer çalışmalarla örtüştüğü söylenebilir.

Ancak, farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. İrhan (2023) rekreatif bölümü öğrencileri ile yaptığı çalışmada, katılımcıların rekreatif liderlik davranışlarının hem toplam hem de alt boyutlarda

cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Bu durumun, söz konusu çalışmanın örneklem grubunun doğrudan rekreasyon alanı ile ilgili olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Çünkü söz konusu öğrenciler, eğitim aldıkları bölüm nedeniyle hem kadınlar hem de erkekler olarak rekreasyon kavramının farkındalığına ve bilincine sahip olduklarından, herhangi bir farklılık oluşmaması beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın sonuçları literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olsa da, farklılık gösteren bulguların da dikkate alınması gerekmektedir. Genel olarak, kadınların rekreatif liderlik düzeylerinin daha yüksek olduğu ve rekreasyonel faaliyetlerin faydalarının daha farkında oldukları sonucuna varılabilir.

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların öğrenim gördükleri program türlerine göre Rekreasyonel Liderlik Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamalarını karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, katılımcıların öğrenim gördükleri program türlerine göre Rekreasyonel Liderlik Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ). Akyüz ve Karavelioğlu (2022), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında, katılımcıların liderlik puanları ile "okudukları bölüm" değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamışlardır. Çalışmamızın örneklem grubunu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır ve öğrencilerin ders içeriklerinde rekreasyon ile ilgili çok fazla ders bulunmamaktadır. Bu sebepten ötürü, öğrencilerin rekreasyonel liderlik düzeylerini etkileyebilecek herhangi bir etken bulunmadığından, bölümler arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığı söylenebilir.

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların spor yılı değişkenine göre Rekreasyonel Liderlik Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamalarını karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda, öğrencilerin spor yılı değişkenine göre Rekreasyonel Liderlik Ölçeği'nden

aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ). Akyüz ve Karavelioğlu (2022), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında, katılımcıların liderlik puanları ile "spor yapma yılı" değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamışlardır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, sporu günlük hayatlarının merkezinde bulundurmakta ve genellikle rekreasyonel etkinlikleri sportif etkinlikler şeklinde değerlendirmekte, bu etkinliklerin liderliğini de zaman zaman üstlenmektedirler. Bu sebepten ötürü, öğrencilerin spor yapma yılı ile rekreasyonel liderlik düzeyleri arasında bir farkın çıkmaması beklenildiği söylenebilir. Bu bulgular, öğrencilerin öğrenim gördükleri program türü ve spor yılı değişkenlerinin, rekreasyonel liderlik düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Eğitim sürecinde ve spor faaliyetlerinde kazanılan deneyimlerin, rekreasyonel liderlik üzerinde homojen bir etki yarattığı söylenebilir.

### Öneriler

- 1- Çalışmamız Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir, yapılacak diğer çalışmalarda Rekreasyon bölümü öğrencileriyle yapılabilir.
- 2- Araştırmamız 231 kişi ile gerçekleştirilmiştir, yapılacak diğer çalışmalarda daha büyük örneklem grupları incelenebilir.
- 3- Araştırmamız Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir, Yapılacak diğer çalışmalarda başka şehirlerde bulunan spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirilebilir.
- 4- Araştırmamızın örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Diğer çalışmalarda lise veya orta okul öğrencileri ile yapılabilir.

### Kaynaklar

- Akgül, K. A., & Gül, M. (2022). Güreş antrenörlerinin liderlik özellikleri ile ahlaki zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-25.
- Axelsen M. (2009). The power of leisure: I was an anoexic; I'm now a healthy triathlete. *Lesiure Sciences*. 31, 330-346.
- Karaküçük S (1997). Rekreasyon Boş zamanları Değerlendirme Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma, Seren Ofset, Ankara.
- Curtis, J. E. (1979). Recreation theory and practice. *Recreation theory and practice*.
- Bucher, C. H., ve Bucher, C. A. (1974). *Recreation For Today's Society*, New Jersey.
- Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of happiness studies*, 6, 325-342.
- Yılmaz, S. (2004). Serçeme Vadisinin rekreasyonel kullanım potansiyelinin belirlenmesi. *Ekoloji*, 13(51), 1-6.
- Çidam, F. B. (2007). Diyarbakır kent dokusunun turizm ve rekreasyon kaynaklarının peyzaj mimarlığı açısından

değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*, Ankara, 221.

- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., ve Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Kullanımlarına İlişkin Engel Ve Tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76.
- Lakmalı, U., Weerakoon, R., Wahigaldeniya, D., Vitharana, S., & Abeysignhe, C. (2021). Examine challengers and barriers behind decision making of University students' recreation participation: The case from Sri Lanka.
- Terzioğlu, A., ve Yazıcı, M. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Anlayış Ve Alışkanlıkları (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 1-31.
- Karaküçük, S., Yenel, İ., & Akgül, B. (2017). Rekreasyon liderliği. Kirtepe, A., & Ugurlu, F. M. (2022). Leadership Characteristics of University Students Engaging in Volunteer Activities. *World Journal of Education*, 12(5), 1-9.
- İrhan, G. (2023). Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Rekreatif Liderlik Davranışlarının İncelenmesi: Sakarya



- Örneği. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 89-98.
- Russel R V. (2001). Leadership in recreation. 2. baskı. McGraw-Hill, editör.
- Eren, E. (2014). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Bolden, R. (2004). *What is leadership?*. Centre for Leadership Studies, University of Exeter.
- Akyüz, H., Murat, K. U. L., ve Yaşartürk, F. (2016). REKREASYON AÇISINDAN ORMANLAR VE ÇEVRE. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 881-890.
- Durhan, T. A., Kayhalak, F., Kurtipek, S., ve Yenel, F. (2022). Rekreatif liderlik davranışı ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 127-142.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- İrhan, G. (2023). Rekreatif Bölümü Öğrencilerinin Rekreatif Liderlik Davranışlarının İncelenmesi: Sakarya Örneği. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 89-98.
- Ayhan, R., Akay, B., Öçalın, M., ve Orhan, R. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Fayda Düzeyleri ile Akademik Özyeterlilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 258-276.
- Cöhce, B., Duygun, S., Öztürk, E. N., ve Kırşanlıoğlu, A. E. (2022). Lise Öğrencilerinin Rekreatif Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. *Anatolia Social Research Journal*, 1(1), 52-62.
- Gardiner, M., ve Tiggemann, M. (1999). Gender differences in leadership style, job stress and mental health in male-and female-dominated industries. *Journal of occupational and organizational psychology*, 72(3), 301-315.
- Gülşen, D. B. A., ve Yıldız, A. B. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bireysel Girişimcilik Ve Liderlik Davranışlarına İlişkin Öz Algılarının İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 231-244.
- Akyüz, Ö., & Karavelioğlu, M. B. (2022). Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Aktif Sporcuların Liderlik Özelliklerinin Belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 231-245.
- Can, E., ve Gök, S. (2007). Bir Rekreatif Faaliyeti Olarak- Üniversitelerarası Müsabakalara Katılan Sporcu Öğrencilerin Liderlik Davranışlarının (Anlayış Gösterme Boyutunda) Karşılaştırılması. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 2(1), 23-30.
- Kaba, İ. C. (2009). *Türkiye'de üniversitelerde kampüs rekreasyonu'nun mevcut durumu ve kampüs rekreasyon modellemesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Gökdeniz, A., Hacıoğlu, N., Dinç, Y. (2009). Boş Zaman ve Rekreatif Yönetimi, Detay Yayıncılık, İstanbul.
- Akalın, İ. (2020). *Rekreatif Faaliyeti Olarak Alışveriş* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara).
- Altan, S., ve Özpehlivan, M. (2019). Otokratik Ve Katılımcı Liderlik Anlayışının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerine Etkisi: Sivil Toplum Kuruluşları Üzerine Bir Araştırma. *The Journal of Social Science*, 3(5), 208-229.
- Kline, R.B. (2011). "Principles and Practice of Structural Equation Modeling", Third Edition, The Guilford Press, New York.