

Spor Paradigmaları-VII

Editörler

Öğr. Gör. Ramazan ARSLANBOĞA • Doç. Dr. Şaban ÜNVER



Spor Paradigmaları- VII

Editörler

Öğr. Gör. Ramazan ARSLANBOĞA

Doç. Dr. Şaban ÜNVER



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Spor Paradigmaları- VII

Editörler: Öğr. Gör. Ramazan ARSLANBOĞA • Doç. Dr. Şaban ÜNVER

Language: Turkish

Publication Date: 2024

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-625-95537-6-4

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub618>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Arslanboğa, R. (ed), Ünver, Ş. (ed) (2024). *Spor Paradigmaları- VII*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub618>. License: CC-BY-NC 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>



İçindekiler

Bölüm 1

- Düzenli Olarak Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin
Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi 1
- Duygu Yalçın*
Ercan Zorba

Bölüm 2

- Enerji İçecekleri Üzerine Bir İnceleme 29
- Bilal Bodur*
Akan Bayrakdar

Bölüm 3

- Spor Bilimleri Fakültelerinde Görev Alan Akademisyenlerin Pandemi
Döneminde Mesleki Motivasyonlarının İncelenmesi 39
- Sinan Karaca*
Ercan Zorba

Bölüm 4

- Problem Çözme ve Öfke Durumlarında Dansın Etkisi 59
- Ali Ağulönü*

Bölüm 5

- 2022 Dünya Kupası Gol Analizi 71
- Nuri Topaloğlu*
Burcu Bostancı
Halil Orbay Çobanoğlu

Bölüm 6

- Spor Yapıp Yapmama İle Yaşam Doyumu İlişkisi 83
- Ali Ağulönü*

Düzenli Olarak Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Duygu Yalçın¹

Ercan Zorba²

Özet

Bu araştırmanın amacı; egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenleri açısından incelenmesidir. Araştırma grubunu 2022-2023 öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde öğrenim gören 405 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” “Oxford Mutluluk Ölçeği (Kısa Formu) kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle normallik analizi sonrasında ise tanımlayıcı analizler, bağımsız gruplar t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Egzersiz yapan öğrencilerin, egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile genel not ortalaması, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk puanları ile yaş, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyleri arttıkça psikolojik düzeylerinde artış olduğunu görülmektedir. Ayrıca, egzersiz yapan katılımcıların psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olması, egzersiz ve sporun yaşam kalitesinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.

1 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticili Anabilim Dalı
<https://orcid.org/0000-0002-7786-219X>, duygugorcum@hotmail.com

2 Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticili Anabilim Dalı, <https://orcid.org/0000-0002-7864-0556>, ezorba@mu.edu.tr

GİRİŞ

Günümüzde üniversite öğrencilerinin yaşadığı stres, baskı ve zorluklar, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle yoğun ders programları, sınavlar, akademik beklentiler, sosyal ilişkiler ve gelecek kaygıları gibi unsurlar, öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu etkileyebilmektedir. Bu noktada, düzenli egzersiz yapmanın psikolojik sağlamlık ve mutluluk üzerinde olumlu etkileri olduğu literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Stults-Kolehmainen ve Sinha, 2014). Ayrıca düzenli egzersiz yapmanın fiziksel ve fizyolojik etkilerinin olduğuna yönelik kanıtlarda mevcuttur (Bayrakdar ve ark., 2020).

Genel olarak çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumlarının (Başkan & Başkan, 2022), psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Egzersiz, bedensel aktiviteyle birlikte ruh halini, stresle başa çıkma mekanizmalarını ve genel psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkileyebilen bir faktördür (Yıldız & Ekici, 2017). Düzenli egzersiz yapmanın, öğrencilerin stresi azaltma, kendilerini daha enerjik hissetme, zihinsel ve duygusal dengeyi sağlama gibi etkileri bulunmaktadır.

Güncel sporda başarı elde etme, sporu yapan kişinin kendi yetenekleri ve zihinsel durumu; kişiliği ve mevcudiyetinde barındırdığı morali, kendi uygunluğu göz önünde tutularak görülmektedir. Antrenör ve sporcu arasındaki bağ, müsabaka sırasındaki tutumu da bu durumu etkileyen detaylardandır (Alper, 1998).

Spor ve egzersiz psikolojisi konusunda yapılan araştırmaların çoğu genellikle iki temel amaç üzerine odaklanır. İlk amaç, psikolojik olayların bireyin bedensel performansını nasıl ve ne yönde etkilediğini anlamaktır. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel durumları, motivasyonları, dikkatleri ve stresle başa çıkma becerileri gibi psikolojik faktörlerin, spor performansı üzerindeki etkileri incelenmektedir (Park ve Adler, 2003). Bu araştırmalar, sporcuların psikolojik yönden desteklenmesi ve performanslarının artırılması için önemli bilgiler sunmayı amaçlamaktadır. Bu amaca yönelik yapılan çalışmalar dikkat çekmektedir (Makaracı ve ark., 2024) İkinci amaç ise, spor ve egzersiz aktivitelerine katılmanın bireyin psikolojik gelişim, ruh sağlığı ve tamamlıycılığına nasıl etki ettiğini anlamaktır. Bu alandaki araştırmalar, düzenli egzersiz yapmanın bireylerin genel psikolojik sağlığını, duygusal iyilik halini ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Egzersiz yapmanın stresle başa çıkma, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla mücadelede etkili olduğu ve psikolojik sağlamlığı artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, spor ve egzersiz aktivitelerinin özgüven, öz-

yeterlilik ve sosyal ilişkiler gibi psikolojik alanlarda da olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir (Weinberg ve Gould, 2023).

Spor yapmanın ve fiziksel aktivitenin, kişinin stres durumunu azaltma konusunda (Akyol ve ark., 2020), bedensel sağlık derecesinin artırılmasında ve psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir koruyucu etmen olarak rol oynadığı araştırmacılar tarafından belirtilmektedir. Bu çalışmada Muğla ilindeki farklı bölümlerde eğitim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini, egzersiz yapıp-yapmama durumunu bazı demografik değişkenleri açısından incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; Muğla ilindeki farklı bölümlerde eğitim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini, egzersiz yapıp-yapmama durumunu bazı demografik değişkenleri açısından incelemektir.

Ayrıca bireylerin egzersiz faaliyetlerine katılma nedenlerinin ve elde ettikleri faydaların belirlenmesi ve psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerine olan etkisinin katılımcılar için önemini ortaya konması da amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Sporla sosyalleşen bireyler sporun duygusal, fiziksel ve zihinsel olarak rahatlatıcı etkisiyle kendini daha sakin, mutlu ve huzurlu hissedebilmektedir. Fiziksel aktivitenin önemli bir çeşidi de egzersizdir. Egzersizin yararları arasında vücut esnekliğini ve kas gücünü geliştirme, kalp ve damar çalışmalarının dayanıklılığını artırması, zihin ve psikolojik sağlık yönünden yararlı olması ve daha zinde olunmasını sağlaması gibi daha birçok madde sıralanabilmektedir. Çağımızdaki teknolojik gelişmeler, makinelerin günlük hayatımıza girmesi, ev işlerini kolaylaştıran araçların yaygınlaşması, ulaşım kolaylığı, bilgisayar ve televizyonların yaygınlaşması, fiziksel hareketleri azaltarak insan vücudunun enerji tüketimini sınırlandırmıştır. Fiziksel aktivitelerin kısıtlılığına bağlı olarak enerji ihtiyacı özellikle yaş faktörüne bağlı olarak günden güne daha da azalır (Çolakoğlu, 2003).

Araştırmalar incelendiğinde spor yapmanın ve fiziksel aktivitenin stres durumunu azaltma konusunda hem bedensel hem de zihinsel (psikolojik) sağlamlık derecesini artırmasının yanı sıra gelişiminde de koruyucu bir faktör olarak önemli rol oynadığı görülmektedir (Abadie ve Brown, 2010).

Problem

Egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri egzersiz yapmayanlardan anlamlı düzeyde farklı mıdır?” problem cümlesine cevap bulabilmek için aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir.

H₁: Öğrencilerin egzersiz yapma durumlarına göre mutluluk ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

H₂: Öğrencilerin cinsiyet durumlarına göre psikolojik sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

H₃: Öğrencilerin sınıf Değişkenine göre psikolojik sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

H₄: Öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığına göre psikolojik sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

H₅: Öğrencilerin genel not ortalamalarına göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

H₆: Öğrencilerin gelir düzeyine göre psikolojik sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

H₇: Öğrencilerin anne-baba öğrenim durumuna göre psikolojik sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı, saptanacaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında yapılan araştırma sahası ve verilerin elde edilmesi ile ilgili bilgiler sunulmuş ve daha sonra araştırmanın modeli, evren ve örneklem grubu, veriler elde edilirken kullanılan ölçme araçları ve örneklemden alınan verilerin analizindeki işlem yolu ve uygulanan tekniklerine yer verilmiştir.

Araştırmanın Kapsamı

Bireyin egzersize katılımı sosyal ilişkilerine olumlu yansımaktadır. Bireyi depresyon ve stres gibi negatif duygulardan uzaklaştırarak daha mutlu ve daha pozitif duygular sağlamasına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle egzersiz yapma bireyin boş zamanlarında fazlaca doyum hissini yaşamasını sağlamaktadır. Çalışmada, öğrencilerin egzersize katılım durumlarına göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri, demografik özelliklerine ait değişkenler de dikkate alınarak incelenmiştir. Bu çalışmayla spor ve egzersiz yapmanın sosyal ve psikoloji gibi disiplinlerle bağdaşarak bireyin

hem kendisine hem de içinde bulunduğu topluma pozitif yönde katkılar sağlayacağı ve ulusal literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma ile öğrencilerin stres, kaygı ve benzeri olumsuz durumlarının azalması ve psikolojik olarak sağlam olmasını aynı zamanda da mutlu olması için egzersiz yapmaya yönlendirilmesi konusunda fikir verilmektedir.

Örneklem

Tarama modelinde yürütülecek olan araştırmanın evrenini Muğla ilinde bulunan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemine ise Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesine bağlı farklı fakültelerde eğitim gören ve düzenli olarak egzersiz yapan ve yapmayan 228 erkek ve 177 kadın toplam 405 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve diğerleri (2009-2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı olarak geliştirilmiş ve sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Telef (2011; 2013) tarafından yapılmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, alt boyutlarıyla ilişkilendirilerek incelendiğinde özerklikle .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleriyle olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluşla .56 düzeyinde ilişkili olduğu görülmüştür. İhtiyaç Doyum Ölçeği alt boyutlarıyla ilişkilendirildiğinde ise özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumuyla .73 düzeyinde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri, kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) arasında değerlendirilmektedir. Maddelerin toplam korelasyonları .41 ile .63 arasında değişmekte olup, t-değerleri anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Puanlar, 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verildiğinde) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verildiğinde) arasında değişmektedir. Yüksek puan, bireyin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek, iyi oluşun farklı yönleriyle ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamamakla birlikte, çeşitli alanlarda olumlu işlevlerle ilgili genel bir bakış sunmaktadır (Diener vd., 2010).

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu: Ölçeğin orijinalini Hills ve Argyle (2002) geliştirmiştir. Türkçe uyarlama çalışması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlılık kat sayısının .74 ile .85 arasında olduğu ve bu sonuçların ölçek güvenirliği

açısından kabul edilebilir olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin beşli likert tarzında derecelendirilen 7 maddesi vardır ve öz bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçekte 1 ve 7 numaralı maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, mutluluk düzeyinin yüksekliğini göstermektedir (Doğan ve Çötök, 2011).

Araştırmanın Modeli

Tarama modelinde yürütülen araştırmanın veri toplama aracı olarak, Diener vd. (2010) tarafından geliştirilen, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için oluşturulan Türkçeye uyarlama çalışması ise Telef (2013) tarafından gerçekleştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden (8 Soru) yararlanılmıştır. Bir diğer ölçek ise Hills ve Argyle (2002) geliştirilen Türkçe uyarlama çalışması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan Oxford mutluluk ölçeği kısa formundan (7 soru) ve araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formundan oluşmaktadır.

Verilerin İstatiksel Değerlendirilmesi

Örneklem grubundan sağlanan veriler araştırmacı tarafından toplanmış ardından uygun kodlamalar yapılarak Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS) 22.0 paket programına aktarılmış ve analiz süreci başlatılmıştır. Daha sonra veri dağılımının parametrik testler için uygun olup olmadığı gözden geçirilmiştir.

Tablo 3.1. Demografik Değişkenler

	N	Çarpıklık		Basıklık	
		İstatistik	Std. Error	İstatistik	Std. Error
Cinsiyet	405	,255	,121	-1,945	,242
Sınıfınız	405	-,723	,121	-,995	,242
Genel not ortalamanız	405	-,344	,121	-,658	,242
Düzenli olarak egzersiz yapıyor musun?	405	,164	,121	-1,983	,242
1 ise haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz?	405	-,072	,121	-1,320	,242
Lisanslı sporcu musunuz ?	405	-1,178	,121	-,615	,242
Kim ile yaşıyorsunuz?	405	,332	,121	-1,526	,242
Aylık hane geliriniz ?	405	-,808	,121	-,606	,242
Kaç Kardeşiniz? (Siz Dâhil)	405	,363	,121	-,638	,242
Anne Eğitim Düzeyi	405	,091	,121	-1,234	,242
Baba Eğitim Düzeyi	405	-,416	,121	-1,039	,242

Basıklık çarpıklık katsayılarının +2-2 arasında olduğu görülmüş ve analizde parametrik testler kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan, doğrusal regresyon analizi, frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları, anova analizi, korelasyon analizi ve t testleri yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçeklerin Güvenirlik Kat Sayısı

Ölçekler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0,880	8
Oxford Mutluluk Oxford Mutluluk Ölçeği	0,740	7

Tablo 1 incelendiğinde, her iki ölçeğinde kat sayısının güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Erkek	228	56,3
Kadın	177	43,7
Toplam	405	100,0

Tablo 2'de görüldüğü üzere, araştırmada 177 kadın sporcu katılımcıların %43,7'sini, 288 erkek sporcu ise katılımcıların %56,3'nü oluşturmaktadır.

Tablo 3. Çalışmaya Katılan Bireylerin Sınıf Değişkenine göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
1.Sınıf	62	15,31
2.Sınıf	65	16,05
3.Sınıf	71	17,53
4.Sınıf	207	51,11
Toplam	405	100,0

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %15,3'ü 1.Sınıf, %16'sı 2.sınıf, %17,5'i 3.sınıf, %51.1'i 4.sınıf olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Çalışmaya Katılan Bireylerin Genel Not Ortalamasına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
1.00-2.00	29	7,16
2.01-3.00	208	51,36
3.01- 4.00	168	41,48
Toplam	405	100,0

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların not ortalamaları, 1.00-2.00 aralığında 29 kişi olup katılımcıların %7.2'sini, 2.01-3.00 aralığında olanlar 208 kişi ile %51.4'ünü, 3.01-4.00 arası olanlar ise 168 kişi ile %41.5'i olarak dağılım gösterdikleri görülmüştür.

Tablo 5. Çalışmaya Katılan Bireylerin Düzenli Egzersiz Yapışlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Evet	219	54,1
Hayır	186	45,9
Toplam	405	100,0

Tablo 5 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerde düzenli egzersiz yapanlarının 209 kişi ile %54.1 olduğu yapmayanların ise 186 kişiyle %45.9 olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Çalışmaya Katılan Bireylerin Haftalık Egzersiz Sayılarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Yapmıyorum	111	27,4
1 Gün	77	19,0
2 veya 3 Gün	136	33,6
4 ve Üzeri	81	20,0
Toplam	405	100,0

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların haftalık egzersiz yapma sayıları, 111 kişi katılımcıların %27.4'si egzersiz yapmayanlardan, 77 kişi ile %19'u

1 gün egzersiz yapan, 136 kişi ile %33.6'sı 2 ve 3 gün egzersiz yapan, 81 kişi ile %20'si ise 4 ve üzeri egzersiz yapan olarak tespit edilmiştir.

Tablo 7. Çalışmaya Katılan Bireylerin Lisanslı Sporcu Oluşlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Evet	100	24,7
Hayır	305	75,3
Toplam	405	100,0

Tablo 7 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerden lisanslı sporcu olanların (100) %24.7, olmayanların ise (305) %75.3 olduğu görülmektedir

Tablo 8. Çalışmaya Katılan Bireylerin Birlikte Yaşadıkları Kişiler Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Aile	185	45,7
Arkadaş	104	25,7
Diğer	116	28,6
Toplam	405	100,0

Tablo 8 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerden ailesi ile yaşayanlar (185) %45.7, arkadaşları ile yaşayanlar (104) %25.7, diğer seçeneğinin ise (116) %28.6 olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Çalışmaya Katılan Bireylerin Aylık Hane Gelirine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
(Zayıf) 100-3500 TL	51	12,6
(Orta) 3501-6500 TL	132	32,6
(İyi) 6501 TL ve üzeri	222	54,8
Toplam	405	100,0

Tablo 9 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin aylık hane gelirleri 100-3.500 TL arası olanlar (51) %12.6, 3501-6500 TL arası olanlar (132) %32.6, 6501 TL ve üzeri olanlar ise (222) %54.8 olarak bulunmuştur.

Tablo 10. Çalışmaya Katılan Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
1	46	11,36
2	138	34,07
3	117	28,89
4	64	15,8
5 ve üzeri	40	9,88
Toplam	405	100,0

Tablo 10 incelendiğinde katılımcılardan kardeş sayısı 1 olanlar (46) %11,4, kardeş sayısı 2 olanlar (138) %34,1, 3 olanlar (117) %28,9, 4 olanlar (64) %15,8, 5 ve üzeri kardeş sayısına sahip olanlar (40) %9,9 olarak bulunmuştur.

Tablo 11. Çalışmaya Katılan Bireylerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Okur Yazar Değil	21	5,2
İlkokul Mezunu	140	34,6
Orta Okul Mezunu	67	16,5
Lise Mezunu	109	26,9
Üniversite Mezunu	68	16,8
Total	405	100,0

Tablo 11 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin anne eğitim düzeyi, tüm katılımcılardan (21) %5,2'si okur yazar değil, (140) %34,6'sının ilkokul mezunu, (67) %16,5'inin orta okul mezunu, (109) %26,9'unun lise mezunu, (68) %16,8'inin ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Çalışmaya Katılan Bireylerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Okur Yazar Değil	5	1,2
İlkokul Mezunu	85	21,0
Orta Okul Mezunu	61	15,1
Lise Mezunu	141	34,8
Üniversite Mezunu	113	27,9
Total	405	100,0

Tablo 12 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin baba eğitim düzeyi, tüm katılımcılardan %1,2'si (5) okur yazar değil, %21.0'nun (85) ilkököl mezunu, %15.1'inin (65) orta oköl mezunu, %34.8'inin (141) lise mezunu, %27.9'unun (113) ise üniversite mezunu olduğu görölmektedir.

Tablo 13. Çalışmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre T Test Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort	sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puan	Erkek	228	37,1491	8,24218	,735	,463
	Kadın	177	36,5706	7,33042		
Mutluluk Ölçeği Toplam Puan	Erkek	228	24,3553	5,07660	2,407	,017
	Kadın	177	23,1073	5,29846		

Tablo 13 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre Psikolojik iyi oluş toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görölmemiştir. Mutluluk ölçeği toplam puanlarında ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görölmüştür. Cinsiyet değişkenine göre erkelerin mutluluk puanlarının kadın katılımcılardan fazla olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görölmektedir.

Tablo 14. Çalışmaya Katılan Bireylerin Sınıf Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.	Farkın Kaynağı
Mutluluk ölçeği toplam puan	Gruplar arası	352,403	3	117,468	4,446	,004	3-1 3-4
	Gruplar içi	10593,958	401	26,419			
	Toplam	10946,360	405				
Psikolojik iyi oluş toplam puan	Gruplar arası	654,503	3	218,168	3,607	,014	3-2 3-4
	Gruplar içi	24257,142	401	60,492			
	Toplam	24911,644	405				

Tablo 14 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin sınıf değişkenine göre anova testi sonuçları mutluluk ölçeği puanlarında 3. sınıfların puanlarının 1. ve 4. sınıflara oranla daha yüksek olduğu görölmektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarında ise 3. sınıfların puanlarının 2. ve 4. sınıflara oranla daha yüksek olduğu görölmektedir.

Tablo 15. Çalışmaya Katılan Bireylerin Genel Not Ortalamalarına Göre Anova Testi Sonuçları

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.	Farkın Kaynağı
Mutluluk ölçeği toplam puan	Gruplar arası	135,471	2	67,736	2,519	,082	
	Gruplar içi	10810,889	402	26,893			
	Toplam	10946,360	405				
Psikolojik iyi oluş toplam puan	Gruplar arası	429,870	2	214,935	3,529	,030	3-1
	Gruplar içi	24481,774	402	60,900			
	Toplam	24911,644	405				

Tablo 15 incelendiğinde bireylerin genel not ortalamaları değişkeninde psikolojik iyi oluş puanlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Not ortalaması 3 ve üzeri olan katılımcıların not ortalaması 1.00-2.00 arasında olan öğrencilere göre psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların mutluluk ölçeği puanında genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 16. Çalışmaya Katılan Bireylerin Düzenli Egzersiz Yapıyor Musunuz Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

		N	Ort	sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puan	Evet	219	38,7443	7,90763	5,309	,000
	Hayır	186	34,7204	7,22288		
Mutluluk Ölçeği Toplam Puan	Evet	219	25,1553	5,26313	5,873	,000
	Hayır	186	22,2258	4,67571		

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların düzenli egzersiz yapma değişkenine göre t testi sonuçlarında, psikolojik iyi oluş ölçeği ve mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Tabloya göre düzenli egzersiz yapan katılımcıların puanları her iki ölçekte de düzenli egzersiz yapmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 17. Çalışmaya Katılan Bireylerin Lisanslı Sporcu Olma Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

		N	Ort	sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Evet	100	38,9800	8,33028	5,309	,000
Toplam Puan	Hayır	305	36,2131	7,57965		
Mutluluk Ölçeği	Evet	100	25,3200	5,18132	5,873	,000
Toplam Puan	Hayır	305	23,3148	5,12533		

Tablo 17 incelendiğinde katılımcıların lisanslı sporcu olma değişkenine göre t testi sonuçlarında, psikolojik iyi oluş ölçeği ve mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Tabloya göre lisanslı sporcuların puanları her iki ölçekte de lisanslı sporcu olmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 18. Çalışmaya Katılan Bireylerin Kiminle Yaşıyorsunuz Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.	Farkın Kaynağı
Mutluluk ölçeği toplam puan	Gruplar arası	141,252	2	70,626	2,628	,073	
	Gruplar içi	10805,108	402	26,878			
	Toplam	10946,360	405				
Psikolojik iyi oluş toplam puan	Gruplar arası	800,512	2	400,256	6,673	,001	3-1 3-2
	Gruplar içi	24111,133	402	59,978			
	Toplam	24911,644	405				

Tablo 18 incelendiğinde katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarında katılımcıların kiminle yaşıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Diğer seçeneğini işaretleyen katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının Aile ve Arkadaş ile birlikte yaşayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların mutluluk ölçeği puan ortalamalarında kiminle yaşıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 19. Çalışmaya Katılan Bireylerin Aile Gelir Düzeyine Göre Anova Tablosu

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.	Farkın Kaynağı
Mutluluk Ölçeği Toplam Puan	Gruplar Arası	380,523	2	190,262	7,239	,001	3-1
	Gruplar İçi	10565,837	402	26,283			
	Toplam	10946,360	405				
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puan	Gruplar Arası	356,966	2	178,483	2,922	,055	3-1
	Gruplar İçi	24554,678	402	61,081			
	Toplam	24911,644	405				

Tablo 19 incelendiğinde katılımcıların aile gelir düzeyine göre mutluluk ve psikolojik sağlamlık ölçeklerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gelir seviyeleri 6501 TL ve üzeri olan katılımcıların gelir seviyeleri 100-3500 TL olan katılımcılara oran puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 20. Çalışmaya Katılan Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.
Mutluluk Ölçeği Toplam Puan	Gruplar arası	126,651	4	31,663	1,171	,323
	Gruplar içi	10819,709	400	27,049		
	Toplam	10946,360	405			
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puan	Gruplar arası	614,126	4	153,532	2,528	,040
	Gruplar içi	24297,518	400	60,744		
	Toplam	24911,644	405			

Tablo 20. incelendiğinde katılımcıların kardeş sayısına göre mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Psikolojik sağlamlık ölçeğinde ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 21. Çalışmaya Katılan Bireylerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.	Farkın Kaynağı
Mutluluk ölçeği toplam puan	Gruplar arası	40,579	4	10,145	,372	,829	
	Gruplar içi	10905,782	400	27,264			
	Toplam	10946,360	405				
Psikolojik iyi oluş toplam puan	Gruplar arası	783,875	4	195,969	3,249	,012	5-2
	Gruplar içi	24127,769	400	60,319			
	Toplam	24911,644	405				

Tablo 21. incelendiğinde Psikolojik alt boyutunda anne eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların puanlarının anne eğitim düzeyi ilkokul olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Katılımcıların mutluluk ölçeği puan ortalamalarında ise anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 22. Çalışmaya Katılan Bireylerin Baba Eğitim Değişkenine Göre Anova Tablosu

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.	Farkın Kaynağı
Mutluluk Ölçeği Toplam Puan	Gruplar Arası	345,316	4	86,329	3,257	,012	4-2 5-2
	Gruplar İçi	10601,045	400	26,503			
	Toplam	10946,360	405				
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puan	Gruplar Arası	1180,848	4	295,212	4,976	,001	5-2
	Gruplar İçi	23730,796	400	59,327			
	Toplam	24911,644	405				

Tablo 22. incelendiğinde katılımcıların baba eğitim değişkenine göre mutluluk puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyleri üniversite ve lise olan katılımcıların mutluluk puanlarının baba eğitim düzeyi ilkokul olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların baba eğitim değişkenine göre psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyi üniversite

olan katılımcıların Psikolojik iyi oluş puanlarının baba eğitimi ilkököl olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 23. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu

		Yaş	Not Ort.	Haftalık egzersiz sayısı	Gelir düzeyi	Kardeş sayısı	Anne Eğitim	Baba Eğitim	Mutluluk Ölç. Top. puan
Genel not ortalamanız	r	,133**							
	P	,007							
	N	405							
haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz?	r	,042	,133**						
	P	,405	,007						
	N	405	405						
Aylık hane geliriniz ?	r	,221**	,181**	,074					
	P	,000	,000	,138					
	N	405	405	405					
Kaç Kardeşiniz? (Siz Dâhil)	r	,313**	,002	-,074	,001				
	P	,000	,971	,139	,985				
	N	405	405	405	405				
Anne Eğitim Düzeyi	r	-,202**	-,019	,128**	,073	-,337**			
	P	,000	,705	,010	,140	,000			
	N	405	405	405	405	405			
Baba Eğitim Düzeyi	r	-,150**	,060	,153**	,131**	-,273**	,548**		
	P	,002	,228	,002	,008	,000	,000		
	N	405	405	405	405	405	405		
Mutluluk ölçeği toplam puan	r	,104*	,095	,333**	,186**	-,009	,020	,156**	
	P	,036	,056	,000	,000	,859	,683	,002	
	N	405	405	405	405	405	405	405	
Psikolojik iyi oluş toplam puan	r	-,045	,128*	,290**	,115*	-,143**	,170**	,209**	,557**
	P	,370	,010	,000	,021	,004	,001	,000	,000
	N	405	405	405	405	405	405	405	405

Tablo 23. incelendiğinde katılımcıların mutluluk puanları ile yaş, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş, haftada yaptığı egzersiz sayısı ve aylık geliri arttıkça mutluluk puanlarında artış olduğu görülmektedir.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile genel not ortalaması, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir kardeş sayısı, Anne Eğitim Düzeyi

ve Baba Eğitim Düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların genel not ortalaması, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir kardeş sayısı, Anne Eğitim Düzeyi ve Baba Eğitim Düzeyi değişkenleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri puanlarının da arttığını söyleyebiliriz.

Ayrıca katılımcıların psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyleri arttıkça psikolojik düzeylerinde artış olduğunu görülmektedir ve hipotezler doğrultusunda olduğunu söyleyebiliriz.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada düzenli olarak egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bazı demografik özelliklerinin, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesine yönelik ölçek verileri ele alınmaktadır. Bu çalışmada bireylerin spor yapma durumlarına göre psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde çalışma alt amaçları doğrultusunda ilgili alan yazın araştırma bulgularıyla karşılaştırılmış ve bulguların olası nedenleri odağa alınmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre ulaşılan sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Kullanılan her iki ölçekte güvenilirlik kat sayısının yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmayı 177'si kadın, 288'i ise erkek katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %15,3'ü (62) 1.Sınıf, %16'sı (65) 2.sınıf, %17,5'i (71) 3.sınıf, %51.1'i (207) 4.sınıf olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların not ortalamaları, 1.00-2.00 aralığında 29 kişi (%7.2), 2.01-3.00 aralığında olanlar 208 kişi (%51.4), 3.01-4.00 arası olanlar ise 168 (%41.5) kişi olarak dağılım gösterdikleri görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerde düzenli egzersiz yapanlarının 209 kişi ile %54.1 olduğu yapmayanların ise 186 kişiyle %45.9 olduğu görülmektedir. Katılımcıların haftalık egzersiz yapma sayıları incelendiğinde, 111 kişi (%27.4) egzersiz yapmayanlar, 77 kişi (%19) 1 gün, 136 kişi (%33.6) 2 ve 3 gün egzersiz yapan, 81 kişi (%20) ise 4 ve üzeri egzersiz yapan olarak tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerden lisanlı sporcu olanların 100 (%24.7), olmayanların ise 305 (%75.3) olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan bireylerden ailesi ile yaşayanların 185 kişi (%45.7), arkadaşları ile yaşayanlar 104 (%25.7), diğer seçeneğinin ise 116 (%28.6) olduğu görülmektedir.

Katılımcılardan kardeş sayısı 1 olanlar 46 kişi (%11.4), kardeş sayısı 2 olanlar 138 kişi (%34.1), 3 olanlar ise 117 kişi (%28.9), 4 olanlar 64 kişi (%15.8), 5 ve üzeri kardeş sayısına sahip olanların ise 40 kişi (%9.9) olarak dağılım gösterdiği görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin anne eğitim

düzeyi dağılımları, 21 kişi (%5.2) okur yazar değil, 140 kişi (%34,6) ilkokul mezunu, 67 kişi (%16.5) orta okul mezunu, 109 kişi (%26.9) lise mezunu, 68 kişinin ise (%16.8) üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan bireylerin baba eğitim düzeyi dağılımları, 5 kişi okur yazar değil, 85 kişi ilkokul mezunu, 65 kişi orta okul mezunu, 141 kişi lise mezunu, 113 kişinin ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş toplam puanlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir (Tablo 4.13). Çalışmamıza paralel olarak yapılan literatürde yer alan bazı araştırmalarda benzer bulgular saptanmıştır: Us (2023) çalışmasında, Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır. Toçoğlu'nun (2020) beden eğitimi okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışma da öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet kategorisine göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Kayacı (2014) ise yaptığı çalışmada, psikolojik sağlamlığın cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aydın ve Egemberdiyeva'nın (2018) psikolojik sağlamlık üzerine yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur.

Literatür incelendiğinde farklılık saptanmayan çalışmalar görülse de psikolojik sağlamlıkla cinsiyet değişkenine ilişkin farklı sonuçların mevcut olduğu da görülmektedir. Sezgin (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, cinsiyet kategorisinde erkeklerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Cenkseven ve Akbaş'ın (2007) ise üniversiteli gençlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlığını inceledikleri çalışmada, cinsiyetin psikolojik sağlamlık düzeyinde etkili olduğunu belirlemişlerdir. Ancak literatürde ve mevcut çalışmaların sonuçlarına genel olarak bakıldığında, cinsiyet kategorisinde psikolojik sağlamlık tutumunun bazen koruyucu, bazen risk teşkil eden ve çoğu kez etkisiz bir faktör olduğu görülmektedir. Bu durumun sebebi, cinsiyet eşitliği konusuna bütünsel bir bakış açısının yaygınlaşması ve toplumun bireylere cinsiyet ayrımı yapmadan eşit şekilde yaklaşmasıdır. Bireylerin herhangi bir cinsiyet dezavantajı yaşamadan yetiştirildiği ve toplumun her bireyin benzer psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip olduğunun farkında olduğu düşünülebilir.

Sonuç olarak, cinsiyetin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerindeki etkisi konusunda literatürde bazı farklı bulgular olsa da, genel olarak cinsiyet faktörünün psikolojik sağlamlık üzerinde etkisiz bir faktör olduğu ve bunun

nedeninin cinsiyet eşitliği ve cinsiyet ayrımı yapmaksızın birey yetiştirme yaklaşımlarının yaygınlaşması olduğu söylenebilir.

Mutluluk ölçeği toplam puanlarında ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre erkeklerin mutluluk puanlarının kadın katılımcılardan fazla olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (Tablo 13). Çalışmamıza paralel olarak literatürde yer alan bir araştırmada Doğan vd. (2018) “spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi” adlı çalışmasında, cinsiyet değişkenine göre mutluluk düzeyleri incelenmiş ve sonuçlar erkekler lehine anlamlı bir farklılık ortaya koymuştur. Yani, erkek öğrencilerin mutluluk düzeyi kadın öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, Ulukan (2020)’ın yapmış olduğu çalışmaya göre cinsiyet ile mutluluk arasında kadınların lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. araştırmamızla zıt olarak kadınların erkeklere göre daha mutlu oldukları olduğunu tespit etmişlerdir. Özgün vd. (2017) çalışmasında, hentbolcuların sporla ilgili başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve cinsiyet değişkenine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Benzer şekilde, Aydın ve Yaşartürk (2016) tarafından yapılan çalışmada, fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgi düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve cinsiyet değişkenine bağlı olarak mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, çalışmamızın sonuçlarına göre paralellik göstermeyerek mutluluk ile cinsiyet arasında ilişki olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde bireylerin günlük serbest zamanları azaldıkça rekreatif aktivitelere katılım engelleri artmaktadır (Ağılönü ve ark., 2023).

Araştırmaya katılan bireylerin sınıf değişkenine göre anova testi sonuçları mutluluk ölçeği puanlarında 3. sınıfların puanlarının 1. ve 4 sınıflara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarında ise 3. sınıfların puanlarının 2. ve 4 sınıflara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Her iki ölçek için de 3. sınıf öğrencilerinin puanlamasının yüksek olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin sınıf değişkenine göre ele alındığı çalışmalar sınırlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, daha spesifik bir perspektif sağlamak için belirli bir sınıf değişkenine odaklanan araştırmaların yapılması faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların genel not ortalaması değişkenine göre psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Not ortalaması 3 ve üzeri olan katılımcıların not ortalaması 1.00-2.00 arasında olan öğrencilere

göre psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha iyi psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğunu söyleyebiliriz. Katılımcıların mutluluk ölçeği puanında genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 15). Gizir (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık, mutluluk düzeyi ve mizah tarzlarından katılımcı ve kendini geliştirici mizah düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, akademik başarının psikolojik sağlamlık ve mutluluk için koruyucu bir faktör olabileceğini göstermektedir ve çalışmanızla benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların düzenli egzersiz yapma değişkenine göre t testi sonuçlarında, psikolojik iyi oluş ölçeği ve mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Düzenli egzersiz yapan katılımcıların puanları her iki ölçekte de düzenli egzersiz yapmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 16).

Alan yazın incelenmesi sonucunda, fiziksel aktivitenin bireylere birçok olumlu katkı sağladığını gösteren çalışmalara rastlandığı görülmüştür. Tezimiz bulgularıyla Benzer şekilde ilişkili birçok çalışma bulunmaktadır. Demir ve Duman (2019) tarafından yapılan “Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmada, spor yapma durumu ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Spor yapma durumu arttıkça mutluluk düzeyinde de bir artış gözlemlenmiştir. Lubans vd. (2016) çalışmasında, düzenli fiziksel aktivitenin sonucunda artan uyku kalitesi ve başa çıkma becerileri gibi davranışsal değişikliklerin, psikolojik iyi oluş düzeyini de artırdığı belirtilmiştir. Başar (2018) tarafından yapılan “Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi” adlı çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin, düzenli egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek depresyon/mutluluk, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular dikkate alındığında, düzenli egzersiz yapmanın ruhsal açıdan bireylere olumlu katkılar sağladığı ve hayatlarında olumlu etkilere sahip olduğu söylenebilir.

Katılımcıların lisanslı sporcu olma değişkenine göre t testi sonuçlarında, psikolojik iyi oluş ölçeği ve mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 17). Lisanslı sporcuların puanları her iki ölçekte de lisanslı sporcu olmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Kaviani vd. (2018) “mutluluk ve elit sporcu olma arasındaki ilişki” adlı çalışmada, lisanslı sporcuların mutluluk düzeylerinin genel nüfusa kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, lisanslı sporun, disiplin, başarı hissi, sosyal

bağlantılar ve sporla ilgili olumlu deneyimler gibi faktörler aracılığıyla mutluluğu artırabileceğini öne sürmüşlerdir. Ntoumanis vd. (2014) “genç kadın sporcuların fiziksel aktivitenin keyif ve yoğunluğu ile fiziksel ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, lisanslı sporcu olan genç kadın sporcuların fiziksel ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin, sporu keyifle yapma ve aktivitenin yoğunluğuyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, lisanslı sporcuların, zevk ve yoğunluk gibi faktörler aracılığıyla mutluluğu ve psikolojik iyi oluşu artırabileceğini öne sürmüşlerdir. Yapılan çalışmalar, lisanslı sporcu olmanın mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.

Katılımcıların aile gelir düzeyine göre mutluluk ve psikolojik sağlamlık ölçeklerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gelir seviyeleri 6501 TL ve üzeri olan katılımcıların gelir seviyeleri 100-3500 TL olan katılımcılara oran puanlarının yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 19). Alan yazında tezimiz bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalar mevcuttur. Diener ve Biswas-Diener (2002) çalışmasında, gelir ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmacılar, gelirin mutluluk üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. Norton ve Dunn (2013) çalışmasında, gelirin mutluluk üzerindeki etkisi bağlamında gelirin mutluluk düzeyindeki önemi araştırılmıştır. Şahin ve Karabeyoğlu (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik sağlamlık ile ekonomik düzeyin yüksekliği arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Araştırmacılar, gelirin mutluluğu etkileyen önemli bir faktör olduğunu, bulmuşlardır.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarında kiminle yaşıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Diğer seçeneğini işaretleyen katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının aile ve arkadaş ile birlikte yaşayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların mutluluk ölçeği puan ortalamalarında kiminle yaşıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların kardeş sayısına göre psikolojik sağlamlık ölçeklerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 20).

Psikolojik alt boyutunda anne eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların puanlarının anne eğitim düzeyi ilkokul olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (Tablo 21). Toprak (2014) tarafından yapılan çalışmada, annenin öğrenim düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ve çalışmanızla benzerlik göstermektedir. Katılımcıların mutluluk ölçeği puan ortalamalarında ise anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların baba eğitim değişkenine göre psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların Psikolojik iyi oluş puanlarının baba eğitimi ilkokul olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların mutluluk puanları ile yaş, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş, haftada yaptığı egzersiz sayısı ve aylık geliri arttıkça mutluluk puanlarında artış olduğu görülmektedir.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile genel not ortalaması, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir kardeş sayısı, Anne Eğitim Düzeyi ve Baba Eğitim Düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların genel not ortalaması, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir kardeş sayısı, Anne Eğitim Düzeyi ve Baba Eğitim Düzeyi değişkenleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri puanlarının da arttığını söyleyebiliriz.

Ayrıca katılımcıların psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyleri arttıkça psikolojik düzeylerinde artış olduğunu görülmektedir ve bu sonuç beklenen sonuçlar arasında olduğunu söyleyebiliriz.

Sonuç olarak, yapılan araştırmalar spor yapmanın psikolojik iyi oluş ve mutluluk üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. İlgili alan yazını incelendiğinde, düzenli fiziksel aktivitenin gerginliği azalttığı (Harvey vd., 2017; Lök ve Bademli, 2017), kişinin kendini iyi ve mutlu hissetmesine katkı sağladığı (Uğurlu vd., 2015) ve psikolojik iyi oluşu artırdığını (Delextrat vd., 2016) görülmektedir. Bu çalışmanın bulguları da düzenli egzersiz yapmanın bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerine olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Elde edilen bulguların, bireylerin psikolojik ve mutluluk açısından sağlıklı hissetmelerine ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca, spor yapan katılımcıların psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olması, sporun yaşam kalitesinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Sporun insanlara özgüven ve mutluluk verdiği, daha tatmin edici bir yaşam sürdürebilmelerine katkı sağladığı söylenebilir. Bu nedenle, hareketli bir yaşam süren bireylerin psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olması, sporun ve aktif bir yaşam tarzının insanların kendilerini gerçekleştirmeleri için uygun bir ortam sağlaması gerekliliğini açıklamaktadır.

Hareketsiz bir yaşam süren bireyleri psikolojik rahatsızlıklardan korumanın ve iyi hissetmelerini sağlamanın en iyi yollarından birinin düzenli egzersizi

hayatlarının bir parçası haline getirerek bu alışkanlığı kazandırmak olduğu belirtilmektedir. Bu şekilde bireyler daha kaliteli bir yaşam sürdürebilir, hayat amaçları doğrultusunda daha kararlı ilerleyebilir ve sosyal ilişkilerini daha etkili ve sağlıklı bir şekilde sürdürebilirler.

ÖNERİLER

Çalışmanın sonuçları, kullanılan değişkenler arasında genel farklılıklar ve ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara dayanarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Toplumda daha sağlıklı, mutlu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bireylerin varlığı için öncelikle bireyleri düzenli egzersiz yapmaya teşvik etmeyi amaçlayan yeni çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Spor yapma amacıyla sosyalleşme ve sağlıklı yaşamı desteklemek adına üniversitelerde dönemsel aktiviteler, müsabakalar ve yarışmalar gibi etkinlikler düzenlenerek öğrencilerin sosyalleşme amacıyla dolaylı olarak hareket düzeylerinde ve kapasitelerinde artış sağlanabilir.
- Üniversitelerde yeni spor alanları ve merkezlerinin inşa edilmesiyle farklı spor branşlarına katılım sağlanabilir.
- Bu tezde, egzersiz yapmanın psikolojik etkileri ve mutluluk üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Gelecekte, konu daha spesifik bir spor dalına odaklanarak araştırma yapmak suretiyle daha özelleştirilmiş çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Bu çalışmada örneklem grubu olarak üniversite öğrencileri kullanılmıştır. Gelecekte, farklı yaş gruplarından insanları içerecek daha kapsamlı bir çalışma gerçekleştirilerek genellemeler yapılabilir.
- Egzersiz yapan bireylerde farklı demografik değişkenlerin sonuçlarını inceleyen çalışmalar yapılabilir.

Kaynaklar

- Abadie, B. R., & Brown, S. P. (2010). The dangers of using predetermined weights in creating composite scores. *Journal of Applied Psychology*, 95(4), 810-818.
- Ağlönü, A., Mutlu, T. O., Taze, B., Çetinkaya, A. (2023). Halkın Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi: Muğla İli Örneği. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 250-264. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1241238>
- Akyol, G., Başkan, A. H., & Başkan, A. H. (2020). Yeni tip koronavirus (covid-19) döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 190-203.
- Alper, Y. (1998). *Voleybolda Antrenör- Sporcu İlişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aydın, İ., & Yaşartürk, F. (2016). Rekreasyonel etkinliklere yönelik fitness katılımcılarının ilgilenim düzeyleri: Demografik özelliklere göre durumu. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 704-711.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Başkan, A. H., & Başkan, A. H. (2022). Z Kuşağında Yer Alan Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumları Ve Buna Etki Eden Faktörler. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 9(4), 365-386.
- Bayrakdar, A., Kılınç, H., Kayantaş, İ., & Günay, M. (2020). 12 haftalık düzenli zumba egzersizlerinin antropometrik özellikler üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 17(1).
- Cenkseven F, Akbaş T (2007).. Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
- Çolakoğlu, F. F. (2003). 8 Haftalık Koş Yürü Egzersizinin Sedanter Orta Yaşlı Obez Bayanlarda Fizyolojik, Motorik ve Somatotip Değerleri Üzerine Etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (3), 275-290.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., & Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139.

- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Diener E.D. (2009). The Science of Well-Being. *The Collected Works of Social Indicators Research Series*, 37, 11-58.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Doğan, T., & Çötök, A. N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M., & Mayda, M. H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü*, (22), 403-411.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- 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.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073-1082.
- Kaviani, S., Rahimi, E., Ahmadi, S. A., Zarei, E., & Salehi, M. (2018). Relationship between happiness and being an elite athlete. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 6(4), 118-122.
- Kayacı, Ü. (2014). Akademik Ortamlarda Psikolojik Şiddet (Mobbing) ve Yılmazlık. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 67-78.
- Lök, N., Bademli, K. (2017). Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and Mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642.
- Makaracı, M., Makaracı, Y., Zorba, E., & Lautenbach, F. (2024). Effects of Ten Biofeedback Sessions on Athletes' Physiological, Psychological, and Cog-

- nitive Functioning: A Randomized Controlled Trial with International Tennis Players. *Perceptual and Motor Skills*, 131(5), 1664-1686. <https://doi.org/10.1177/00315125241274834>
- Norton, M. I., & Dunn, E. W. (2013). From wealth to well-being? Money matters, but less than people think. *Journal of Positive Psychology*, 8(6), 523-527.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J. L. (2014). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 19(2), 249-260.
- Özgül, 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 (UKSAD)*, 3(2), 83-94.
- Park, C. L., & Adler, N. E. (2003). Coping style as a predictor of health and well-being across the first year of medical school. *Health psychology*, 22(6), 627-631.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81-121.
- Şahin, H. ve Karabeyoğlu Akman, Y. (2010). Yurt dışında yaşamış üniversite öğrencilerinin iyilik hali: Hacettepe Üniversitesi örneği. *Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 40 (1), 171-187.
- Telef, B. B. (2011). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 3-5 Ekim, Selçuk- İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Toçoğlu, S. (2020). *Spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Sakarya.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Psikoloji Dergisi*, 21(3), 45-60.
- Uğurlu, M.F., Şakar, M., Bingöl, E. (2015). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73), 620-631.

- Uş, G. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Giresun Üniversitesinin Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Weinberg, S. R., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Yıldız, Y., & Ekici, S. (2017). Sporun üniversite öğrencileri üzerinde mutluluk ve sosyalleşme düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 181-187.

Enerji İçecekleri Üzerine Bir İnceleme

Bilal Bodur¹

Akan Bayraktar²

Özet

Enerji içecekleri ile sporcu içecekleri birbirleri ile karıştırılmaktadır fakat enerji içecekleri ve sporcu içecekleri içerdikleri bileşenlerin farklılıklarından dolayı birbirinden ayrılmaktadır. Sporcu içecekleri sportif optimal performansın iyileştirilmesi için ana bileşen olarak karbonhidrat içerikli içecektir ve uyarıcı olarak yalnızca kafeinin kullanılması sporcunun performansını olumlu etkilemektedir. Enerji içecekleri ise içerisindeki birden çok fazla uyarıcı maddenin olması egzersiz sırasında risk teşkil edebilmektedir. Enerji içeceklerinin içerisinde yüksek dozda uyarıcının olması bir sportif faaliyet sırasında bir takım riskleri ortaya çıkarabilmektedir. Bu yüzden enerji içeceklerinin gün içerisinde alınması önerilmektedir. Buna nazaran enerji içeceklerinin alkolle tüketilmesi de risk faktörlerinin doğmasına sebebiyet verebilir. Enerji içeceklerinin dayandığı temel bileşen kafeinin uyarıcılığıdır lakin içerisindeki kafein oranını yükselten pek çok bileşen bulunmaktadır. Bunlar guarana, ginseng gibi yüksek uyarıcılardır ayrıyeten enerji içecekleri içerisinde, karnitin, taurin, glukoronolaktondur. Bu sebeple kutu içerisindeki kafein oranı aldatıcı olabilmektedir. Taşıdığı risk faktörleri yüzünden günlük enerji içeceği tüketimi maksimum bir kutu olarak önerilmektedir.

Giriş

Yaşadığımız evrendeki değişmeler, hayatımızda birçok farklılaşmalara sebebiyet vermektedir. Bu durumlardan birisi de beslenme alışkanlıklarıdır. Beslenme alışkanlıklarının kötü yönde programlanması obezite ve aşırı kilo ile sonuçlanabilmektedir. Yetişkinlerin yaklaşık %39'u aşırı kilolu ve %13'ü obezdir. Bu oranların önümüzdeki yıllarda artması beklenmektedir ancak

1 Alanya Alaaddin Keykubat üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
<https://orcid.org/0009-0008-9399-1646>, bilalbodurx@gmail.com

2 Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
<https://orcid.org/0000-0002-3217-0253>, akan.bayraktar@alanya.edu.tr

fazla kiloluluk ve obezite, beslenme alışkanlıklarını iyileştirmeye yönelik yaşam tarzı müdahaleleri ve fiziksel egzersizlerle önlenebilen durumlardır (Çevik vd., 2023).

Enerji içecekleri zihinsel olarak zindeliği sağlamak, duygu durumlarını düzeltmek ve uyanıklılığı sağlamak amacıyla kullanılması yanı sıra sportif anlamda da fiziksel güç/performansın artması için kullanılan içeceklerdir (Ishak vd., 2012). Enerji içecekleri ilk olarak Asya ve Avrupa'da 1960'lı yıllarda tüketilmeye başlanmıştır. Ardından 1980'lere gelindiğinde Kuzey Amerika'da popüler olmuş (Görgülü vd., 2014). Verilere göre bu tüketim verileri 2006'da 3,43 milyar litreyken 2012'ye gelindiğinde yüksek bir artış ile 4,8 milyar litre kadar yükselmiştir (Reissig vd., 2009; Schneider vd., 2011). Türkiye'de tüketim verileri incelendiğinde 2011 yılında 26,3 milyon litre iken bir sene sonra bu tüketim değeri 30 milyon litre kadar çıkmıştır (Anonim, 2013).

Enerji içecekleri, taurin, glukuronolakton, inositol, riboflavin, pridoksin, nikotinamid, B vitaminleri, ginseng, ginkgo biloba ve ana bileşen olarak ise kafeini kullanırken, tatlandırıcı içeren enerji içecekleri de alkolsüz gazlı içecekler piyasasında yerini almıştır (Görgülü vd., 2014; Hidiroglu vd., 2013; İşçioglu vd., 2010; Malinauskas vd., 2007).

Enerji içecekleri, günümüzde "Sporcu İçecekleri" ile karıştırılmakta, 2006 yılında paylaşılan Türk Gıda Kodeksi Enerji İçecekleri Tebliği'ne göre enerji içecekleri "İçeriğindeki yararlanılabilir karbonhidrat sebebiyle insana enerji sağlayan ve ürünün özelliklerinde limitleri belirlenen fonksiyonel maddeleri vitamin ve mineralleri de içerebilen içecekler" olarak adlandırılır (Türkiye Gıda Kodeksi, 2006). Sporcu içecekleri ise karbonhidratlar, mineraller, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum gibi elektrolitler ile bazı vitaminleri içermektedir (Schneider vd., 2011).

Kafein: Güvenli günlük kafein tüketim miktarı 100 mg olarak önerilmiş, enerji içeceklerinde ise 38-144 mg/porsiyon arasında değişken kafein bulunmaktadır. Kafein, ilk başlarda dikkat, reaksiyon ve konsantrasyonu arttırsa da 4-6 haftalık küçük miktarlarda alımından sonra konsantrasyonu azalttığı dolaylı olarak öğrenme yeteneğini azalttığı, uykuya dalma ve uykusuzluk şeklinde problemlere neden olduğu bilinmektedir (Pennay & Lubman, 2012).

Kafein içeren enerji içeceklerinin, reaksiyon süresi, aerobik ve anaerobik dayanıklılığı geliştirdiği ve sürücülerin uyku durumunu azalttığı görülmüştür. Orta yoğunluktaki egzersiz öncesi kafein alımının ergojenik etkisi ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Başkan & Sezen, 2023). Orta düzey kafein alımı

(~ 75mg) dikkat, reaksiyon süresi, görsel ilgi, psikomotor hız, hafıza ve uyanıklılık gibi kognitif performansı geliştirmektedir (Babu vd., 2008; Curry & Stasio, 2009).

Enerji içeceklerine eklenen ginseng ve guarana gibi uyarıcılar kafeinin etkisini arttırmakta ve guarananın 1gr/40mg kafein içermektedir. Enerji içeceklerinde guaranadan farklı olarak kafein içeren, kola nut, çay, yarbe mate, kakao gibi öğelerde bulunabilmektedir. Bu öğeler ambalaja yazılması zorunlu olmadığı için bilinmemekle beraber kafein miktarında da artışa neden olmaktadır (Babu vd., 2008; Heneman & Zidenberg-Cherr, 2007)

Sonuç olarak, enerji içeceklerinin ana bileşeni kafein tüketiminin 10-12 yaş aralığındaki çocuklarda 85 mg/gün, emzikli kadınlarda 300 mg/gün ve yetişkinlerde 400 mg/gün üzerinde olmaması önerilmiştir. Bazı gazlı içecekler için içeriğindeki kafein sınırlaması yapılmış ancak enerji içecekleri için sınırlama henüz yapılmamıştır (Babu vd., 2008).

Taurin: Doğal bir amino asittir, vücutta 40-400mg arasında bulunur, Enerji İçeceklerinde ise 1000 mg'a kadar çıkabilmektedir, Çalışmalar taurinin dopamin ve lokomotor aktiviteyi arttırdığı, alkolün neden olduğu toksik etkisini azalttığını göstermiştir (Dikici vd., 2012). Enerji içeceklerinde bulunan taurin miktarı konusunda bilimsel bir kanıt eksikliği vardır, enerji içeceklerinde bulunan ve uyarıcı etkileri olduğu taurinin yapılan bir çalışmada bu etkisi görülmemiştir (Whirley & Einat, 2008). Ancak, taurin ve kafein içeren içeceklerin tüketilmesi bilişsel performansı arttırdığı bulunmuştur; Bu çalışmada, çift kör plase kontrollü yapılan çalışma; iyilik duygusunu, canlılık puanı ve sosyal dışa dönüklük puanının plase grubunda düştüğünü, ancak enerji içeceği grubunda ise bir değişimin olmadığı görülmüş, sonuçta enerji içeceklerinin kafein, taurin ve glukoronolakton bileşenlerinin mental performans üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Bu etkiler ise, kafeinin purinerjik, reseptörler ve taurinin reseptör düzenleyici etkisi ile açıklanmıştır (Seidl vd., 2000).

Glukoronolakton: Glikozun metabolize olmasından sonra oluşan doğal bir maddedir, Enerji içeceklerinde bulunan ise sentetik olup insan vücudunda bulunan miktardan çok daha fazlasını içermektedir (Wolk vd., 2012).

Guarana: Güney Amerika'da olan 'Paullinia cupana' bitkisinin tohumlardan elde edilen ve uyarıcı özelliği olan bir maddedir ve yüksek oranda kafein içerir (Dikici vd., 2012). Enerji içeceklerinin içindeki kafeinin gizli artışını sağlayan asıl maddedir (Babu vd., 2008).

Ginseng: 'Panaks ginseng' bitkisinin köklerinden elde edilen bir uyarıcıdır ve yüzyıllardır enerjeyi artırma, hafızayı geliştirme ve vücudun strese karşı

direncini arttırma amacıyla kullanılmaktadır (Dikici vd., 2012). Bunların yanı sıra libidoyu arttırma ve afrodisyak etkileri de bulunmaktadır (Hong vd., 2002).

Karnitin: Yağların oksidasyonunda rol alan bir amino asit türevidir. Yeterli beslenmede olduğunda ve vücutta salgılanmaktadır (Arpacı & Ersoy, 2011). Enerji içecek üreticileri tarafından ve vücut geliştirme sporcuları için pazarlanan ürün reklamlarında “yağ yakmak” ve “dayanıklılığı arttırmak” için gereklidir iddiaları yer almaktadır (Babu vd., 2008).

Ürün Adı	Porsiyon Ölçüsü (ml)	Kafein Miktarı mg/porsiyon	Enerji
Full Throttle	480	144	200
Monster	480	**	200
Rockstar	480	160	280
Redbull	25	38	110
Burn	25	38	134
SoBe No Fear	480	174	260
Kahve	240	100	0-5

Bazı Enerji İçeceklerinin Kafein Miktarları; (Arpacı & Ersoy, 2011)

Enerji İçecekleri Ve Olası Yan Etkileri;

- Mide Bulantısı
- Kusma
- Tansiyon yüksekliği
- Tremor
- Ajitasyon
- Aritmi

Yöntem

Araştırma Amacı ve Modeli: Tek başına veya çeşitli çalışma metodolojilerinin temel bir parçası olarak geleneksel literatür incelemeleri, bir konu veya temayla ilgili mevcut bilginin teorik ve bağlamsal olarak tanımlanmasını içerir. Bu çalışma Enerji İçeceklerini araştırmayı amaçlamıştır. Bu araştırmada ilgili literatürde yer alan kitaplar, dergi makaleleri, meta-analiz araştırmaları ve sistematik derlemeler detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Araştırma Etiği: Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar, insan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması, insanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar, hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar için Etik Kurul İzni gerekmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Enerji içeceklerinin kullanım yaşı 21-35 aralığında yoğun iken, kullanım yaşı giderek düştüğü görülmüştür (Dikici vd., 2012; Miller, 2008). Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilerin %55’nin enerji içeceği tükettiği, %18’nin ise günde minimum 250 mL enerji içeceği kullandığı görülmüştür (Çelik Kayapınar & Özdemir, 2016).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada, çeşitli seviyelerde spora katılan 462 öğrencinin, %85,9 (397)’u son bir yılda sportif performansı arttırmak amacıyla %80.1’i enerji içeceğini kullandığı görülürken, %64.1’i besin takviyesi (supplement) veya %53.3’nün reçeteli ilaçları kullandıkları da görülmektedir. Bu ürünleri erkekler kızlara oranla daha fazla tüketmektedir. Ayrıca yüzme, basketbol ve tenis branşlarını yapan sporcuların da beyzbol, golf, voleybol branşlarını yapan sporculara oranla daha fazla kullandığı tespit edilmiştir (Hoyte vd., 2013).

Yapılan başka bir çalışmada, 602 öğrencinin enerji içeceğini 60’nın yüksek düzeyde tükettiği, 38’nin hiç tüketmediği ya da son bir ay içerisinde bir kere tükettiği görülmüş, diğer öğrencilerin ise düşük seviyelerde tükettiği tespit edilmiştir. Enerji içeceklerinin, özellikle beyaz ırklarda davranış problemlerine sebebiyet verdiği bildirilmiştir (Miller, 2008).

Başka bir çalışma sonucunda, öğrencilerin hayatlarında bir kez enerji içeceği tükettiği veya denediği görülmüş bunuda uyanık kalma amacıyla ve alkol ile birlikte tüketmek için kullandıkları görülmüştür. Öğrenciler tükettikleri enerji içeceklerin ambalaj üstündeki uyarı ve risk potansiyelli sağlık sorunlarına dikkat etmelerine rağmen, yapılan değerlendirme de öğrencilerin enerji içeceği tüketim bilincine sahip olmadığı ortaya konmuştur (İşçioglu vd., 2010)

Enerji İçeceklerinin, Spor Alanındaki Etkisi Üzerine Araştırmalar

A- 12 Erkek dayanıklılık sporcusu üzerinde yapılan bir çalışmada, aerobik performans üzerine hiçbir etkisinin görülmediği ancak subjektif

duygular olan uyanıklılık, odaklanma artma ve yorgunlukta azalma eğilimleri anlamlı derecede artmıştır (Hoffman vd., 2009).

B- Yorgunluğun kafein tarafından ertelendiği, anlık sprint performansının ilerleyen sürede arttırdığı görülmüştür (Davis vd., 2008).

C- Redbull enerji içeceği ve susuz kafein (kapsüller) ile ilgili bir araştırmada bisiklet sporcuları kullanılmış %75 pik güç çıkışında 1 saatlik bisiklet sürmeye eşdeğer bir zaman denemesine başlamadan 90 dakika önce rastgele Red Bull (3 mg/kg BM kafein içeren 9,4 mL/kg vücut kütlesi [BM]), susuz kafein (kapsül formunda verilen 3 mg/kg BM) veya plasebo uygulanmıştır. Karbonhidrat ve sıvı hacimleri tüm denemelerde eşleştirilmiştir. Performans, Red Bull'dan sonra plaseboya kıyasla 109 ± 153 s (%2,8, $P = .039$) ve kafeinden sonra plaseboya kıyasla 120 ± 172 s (%3,1, $P = .043$) artmıştır. Red Bull ve kafein uygulamaları arasında performans süresinde anlamlı bir fark ($P > .05$) tespit edilmemiştir. Ortalama kalp atış hızı veya algılanan efor derecelendirmesinde 3 tedavi arasında anlamlı bir fark ($P > .05$) yoktu. Bu çalışma, Red Bull veya susuz formda tüketilen orta doz kafeinin bisiklet zaman denemesi performansını artırdığını göstermiştir. Sonuç olarak, Red Bull enerji içeceğinin ergojenik faydaları büyük olasılıkla kafeinin etkilerinden kaynaklanmaktadır ve diğer bileşenlerin ek fayda sağlaması muhtemel değildir. (Quinlivan vd., 2015)

Enerji içecekleri üzerine çok fazla çalışma mevcuttur, lakin spesifik olarak Enerji İçeceğini temel almamışlar, kafein üzerinde durmuşlardır.

Sporcu İçeceği ve Enerji içeceği birbiriyle karıştırılmış sporcu içeceği anlık dönemde sporcuya fayda sağlamış ürünlerken, enerji içecekleri sporcu içeceğine oranla birçok risk faktörünü barındırmaktadır (Bayrakdar ve Zorba, 2020). Enerji İçeceklerinin tüketimi, enerji vererek sporcuya performanssal anlamda yarar sağlayacağı algısında tüketilirken, alınan her besin bireye enerji olarak dönebilmektedir. Burada önemli olan enerjinin hangi kaynaktan hangi yoğunlukta alınması gerektiridir (Şahin & Karayigit, 2020).

Kaynakça

- Anonim. (2013, Nisan 14). *Türkiye’de Enerji İçecekleri Pazarı ve Markaları Ne Durumda?* <https://brandtalks.org/2013/04/turkiyede-enerji-icecekleri-pazari-ve-markalari-ne-durumda/>
- Arpacı, N., & Ersoy, G. (2011). Enerji içeceklerinin gücü nedir. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 809-822.
- Babu, K. M., Church, R. J., & Lewander, W. (2008). Energy drinks: the new eye-opener for adolescents. *Clinical Pediatric Emergency Medicine*, 9(1), 35-42.
- Başkan, A. H., & Sezen, B. (2023). Knowledge levels, opinions and attitudes of individuals going to the gym about supplements. *Revista De Gestão E Secretariado*, 14(10), 17845–17857. <https://doi.org/10.7769/gesec.v14i10.3003>
- Bayrakdar, A., & Zorba, E. (2020). *Egzersiz ve Beslenme*. Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Curry, K., & Stasio, M. J. (2009). The effects of energy drinks alone and with alcohol on neuropsychological functioning. *Human psychopharmacology: Clinical and experimental*, 24(6), 473-481.
- Çelik Kayapınar, F., & Özdemir, İ. (2016). Öğrencilerin enerji içeceği tüketim bilincinin ve alışkanlıklarının araştırılmasında bir meslek yüksekokulu örneği. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 15(1), 1-12. https://doi.org/10.1501/Ashd_0000000110
- Çevik, A., Dokuzoğlu, G., & Zorba, E. (2023). Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1375-1383. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1321804>
- Davis, J.-K., Green, M., Laurent, M., Bacon, N., & Thomas, W. (2008). The effects of a nutritionally enriched coffee drink on repeated flying 40-yd sprint performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 5(sup1). <https://doi.org/10.1186/1550-2783-5-S1-P1>
- Dikici, S., Aydın, L. Y., Kutlucan, A., & Ercan, N. (2012). Enerji içecekleri hakkında neler biliyoruz? *Dicle Tıp Dergisi*, 39(4), 609-613.
- Görgülü, Y., Taşdelen, Ö., Sönmez, M. B., & Köse Çınar, R. (2014). Enerji içeceği tüketimi sonrası gelişen bir akut psikoz olgusu. *Noropsikiyatri Arsivi*, 51(1), 79-81. <https://doi.org/10.4274/npa.y6772>
- Heneman, K., & Zidenberg-Cherr, S. (2007). *Some facts about energy drinks*.
- Hidiroglu, S., Tanriover, O., Unaldi, S., Sulun, S., & Karavus, M. (2013). A survey of energy-drink consumption among medical students. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 63(7), 842-845.

- Hoffman, J. R., Kang, J., Ratamess, N. A., Hoffman, M. W., Tranchina, C. P., & Faigenbaum, A. D. (2009). Examination of a pre-exercise, high energy supplement on exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 6, 2. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-6-2>
- Hong, B., Ji, Y. H., Hong, J. H., Nam, K. Y., & Ahn, T. Y. (2002). A double-blind crossover study evaluating the efficacy of korean red ginseng in patients with erectile dysfunction: a preliminary report. *The Journal of urology*, 168(5), 2070-2073.
- Hoyte, C. O., Albert, D., & Heard, K. J. (2013). The use of energy drinks, dietary supplements, and prescription medications by United States college students to enhance athletic performance. *Journal of community health*, 38(3), 575-580. <https://doi.org/10.1007/s10900-013-9653-5>
- Ishak, W. W., Ugochukwu, C., Bagot, K., Khalili, D., & Zaky, C. (2012). Energy drinks: psychological effects and impact on well-being and quality of life—a literature review. *Innovations in clinical neuroscience*, 9(1), 25.
- İşçioğlu, F., Ova, G., Duyar, Y., & Köksal, M. (2010). Üniversite Öğrencileri Arasındaki Enerji İçeceği Tüketimi ve Bilinci Araştırması. *Akademik Gıda*, 8(5), 6-11. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/akademik-gida/issue/55830/764763>
- Malinauskas, B. M., Aeby, V. G., Overton, R. F., Carpenter-Aeby, T., & Barber-Heidal, K. (2007). A survey of energy drink consumption patterns among college students. *Nutrition Journal*, 6. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-6-35>
- Miller, K. E. (2008). Energy drinks, race, and problem behaviors among college students. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 43(5), 490-497. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.03.003>
- Pennay, A. E., & Lubman, D. I. (2012). Energy drinks: health risks and toxicity. *The Medical Journal of Australia*, 196(7), 442.
- Quinlivan, A., Irwin, C., Grant, G. D., Anoopkumar-Dukie, S., Skinner, T., Leveritt, M., & Desbrow, B. (2015). The Effects of Red Bull Energy Drink Compared With Caffeine on Cycling Time-Trial Performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(7), 897-901. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0481>
- Reissig, C. J., Strain, E. C., & Griffiths, R. R. (2009). Caffeinated energy drinks—A growing problem. *Drug and Alcohol Dependence*, 99(1-3), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.08.001>
- Schneider, M. B., Benjamin, H. J., & Fitness, C. on N. and the C. on S. M. and. (2011). Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: are they appropriate? *Pediatrics*, 127(6), 1182-1189.

- Seidl, R., Peyrl, A., Nicham, R., & Hauser, E. (2000). A taurine and caffeine-containing drink stimulates cognitive performance and well-being. *Amino acids*, 19, 635-642.
- ŞAHİN, M. A., & KARAYİĞİT, R. (2020). Assessment of Effects of Sports and Energy Drinks on Sports Performance and Its Role in Sports Nutrition. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12(3), 406-412. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2020-74320>
- Türkiye Gıda Kodeksi. (2006). *Türk Gıda Kodeksi, Enerji İçecekleri Tebliği, Tebliğ no: 2006/47*. Resmi Gazete. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2006/10/20061004-15.htm>
- Whirley, B. K., & Einat, H. (2008). Taurine trials in animal models offer no support for anxiolytic, antidepressant or stimulant effects. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 45(1), 11.
- Wolk, B. J., Ganetsky, M., & Babu, K. M. (2012). Toxicity of energy drinks. *Current opinion in pediatrics*, 24(2), 243-251.

Spor Bilimleri Fakültelerinde Görev Alan Akademisyenlerin Pandemi Döneminde Mesleki Motivasyonlarının İncelenmesi

Sinan Karaca¹

Ercan Zorba²

Özet

Bu araştırmada spor bilimlerinde görev alan akademisyenlerin pandemi döneminde mesleki motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmamızda betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de üniversitelerde çalışan akademisyenler oluştururken, örneklem grubunu Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında çalışan akademisyenler oluşturmuştur. Araştırmada ilk bölüm kişisel bilgi formu, ikinci Akademisyenlere Yönelik Mesleki Motivasyon Ölçeği oluşturmuştur. Veriler SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Analizde %95 güven aralığı referans alınmıştır. Verilerin normal dağılımı basıklık çarpıklık değerlerine bakarak hesaplanmıştır. Analiz sonucu basıklık çarpıklık değerlerinin ± 2 arasında dağılım gösterdiği tespit edilmiş ve verilerin analizinde parametrik testler kullanılması kararlaştırılmıştır. Çalışmamızda kullanılan parametrik analizler 3’ten az değişkenlerde Bağımsız Örneklem T testi, 3’ten fazla değişkenlerde One Way Anova testidir. Ayrıca frekans hesaplamaları, yüzde hesaplamaları, ortalama ve standart sapma hesaplamaları ve güvenilirlik hesaplamaları yapılmıştır. Katılımcıların akademik motivasyon düzeyleri ile çalışılan bölge değişkeni arasında istatistiksel yönden anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ($p < 0.05$), katılımcıların akademik motivasyon düzeyleri ile mesleki tecrübe, cinsiyet, akademik ünvan, kadronun bulunduğu bölüm ve uzaktan eğitimle ders yapma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$). Sonuç olarak katılımcıların yönetim politikaları ve uygulamaları boyutunda orta düzeyde olduğu, ölçek toplam puanı ve diğer tüm alt boyutlarda yüksek olduğu görülmektedir.

1 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticili Anabilim Dalı <https://orcid.org/0000-0001-7293-8389>, karacasinann@gmail.com

2 Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticili Anabilim Dalı, <https://orcid.org/0000-0002-7864-0556>, ezorba@mu.edu.tr

GİRİŞ

Dünya süreç içerisinde insan kaynaklı veya doğal felaketler atlatmış olmasına rağmen Sarı ve Nayır (2020) insanoğlunun bu felaketlerden ders çıkardığını ve önlemlerini sürekli olarak geliştirdiğini belirtmiştir. Bugün yaşamakta olduğumuz koronavirüs hastalığından önce insanlar veba, kolera, sars, domuz gribi gibi birçok hastalıkla mücadele etmiştir.

Dünyayı etkisi altına alan koronavirüs vakası ilk olarak 1 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmıştır. Türkiye'de ise 11 Mart 2020'de ilk koronavirüs vakası tespit edildikten sonra insanları uzun süreli bir pandemi dönemine mecbur bırakmıştır (Akyol ve ark., 2020). Salgının yayılması, sıkı izolasyon önlemleri ve ülke genelindeki okullarda ve üniversitelerde eğitime başlamanın gecikmesi üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerini kısıtlayarak, öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olmuştur (Güler ve ark., 2021). Oluşan pandemi dönemi ile eğitim sürecinde de ani bir değişiklik ile yaşanmış ve uzaktan eğitim sürecine gidilmiştir. Bu vesileyle uzaktan eğitim deneyimi olan veya olmayan her eğitimci ve öğrenen, aniden uzaktan eğitim yöntemi ile ders vermek veya ders almak durumunda kalmıştır (Durak vd. 2020). COVID-19, dünya çapında insanların günlük yaşamlarını önemli ölçüde etkilemiştir. Türkiye'de, COVID-19'un yayılmasını azaltmak için işletmelerin ve faaliyet alanlarının (örneğin, kamu ve özel spor salonları vb.) kullanımıyla ilgili kapsamlı önlemler alınmıştır. Ancak, bu önlemler sosyal davranışlarda istenmeyen sonuçlara yol açmıştır (Güler ve ark.,2021).

Akademisyen ve akademisyenlik kavramlarının kökünü oluşturan akademi kavramı aslında Platon'un Atina'da öğrencilerine ders verdiği "Akademeia" zeytinliğinden gelmektedir. Üniversitelerin farklı bölümlerinde ders veren, alanı dahilindeki konularda araştırmalar yapan, bilimsel çalışmalar yürüten, konusu ile ilgili deneysel çalışmalar hazırlayan, aynı zamanda konferans, sempozyum ve panel gibi faaliyetlere katılarak araştırma sonuçlarıyla ilgili öğrencilerini, toplumu bilgilendiren kişilere akademisyen denmektedir. Akademisyenlerin sadece ders saatleri içerisinde öğretim görevlerini yerine getiren birer kamu görevlisi olmasının yanı sıra, öğrencileri üzerinde yaşam süreçleri boyunca etkiler bırakabilecek güçlü bir rol model olduğunu belirtmiştir. Pandemi dönemi ile akademisyenlerde öğrencilerine uzaktan eğitim yöntemi ile ders vermek zorunda kalmıştır.

Aslan ve Doğan (2020) ise "Motivasyon, bireylerin belli bir yönde davranmasına yol açan, onu böyle bir davranışa iten, bir işi yapmaya istekli kılan iç durumunun harekete geçirilmesidir." olarak tanımlamışlardır. Motivasyon birey ve bireylerin hedeflenen amaç doğrultusunda göstereceği

performansın verimini arttırmak adına önemli bir unsurdur. Motivasyon, bir işletme, organizasyon ya da kurumda görev alan bir bireyin performansının değerlendirilmesi olarak özetlenmektedir (Zeynel ve Çarıkçı, 2014). Ancak, Zeynel aynı zamanda motivasyonun, bireyin iş yerinde belirli bir görev veya amaç doğrultusunda maddi ve manevi ödüle ulaşma amacıyla sergilediği davranışları ve gösterdiği çabaların içsel bir psikolojik süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Akademisyenlerin mesleki motivasyonunun özellikle araştırma faaliyetlerinde uygun bir alt yapı oluşturulmasıyla, kurumlarının ulusal ve uluslararası düzeyde imajına önemli katkılarda bulunabilme potansiyeli bulunmaktadır. Bu yaklaşımın benimsenmesiyle birlikte, üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde bilgi birikimi ile mezun olma şansı elde etmelerine olanak sağlanmaktadır.

Dolayısıyla pandemi döneminde uzaktan eğitim vermek durumunda kalan spor bilimleri fakültelerinde görev alan akademisyenlerin mesleki motivasyonlarının hangi durumda olduğunu tespit edilmesi hem literatürdeki boşluğu tamamlama hem de ilerleyen süreçte bir daha böyle bir dönem geçirilmesi durumunda spor bilimlerinde görev alan akademisyenlerin motivasyonlarının hangi seviyede olduğunu önceden haberdar olup bu doğrultuda eğitim politikası izlenmesi adına bu çalışma araştırmacı tarafından önemsenmektedir. Buradan yola çıkarak, bu çalışmada spor bilimlerinde görev alan akademisyenlerin pandemi döneminde mesleki motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada, dünyada ve ülkemizde eğitimi ciddi bir şekilde etkileyen ve eğitim kurumlarını uzaktan eğitime yöneltmek zorunda bırakan pandemi döneminde spor bilimleri fakültelerinde görev almakta olan akademisyenlerin mesleklerini icra ederken motivasyonlarının hangi durumda olduğunu tespit etmek amaçlanmaktadır.

Aynı zamanda teknolojinin her geçen gün gelişmesi ile birlikte uzaktan eğitimin pandemi dönemi sonrasında da devam edeceği öngörülmektedir. Bu çalışma ile birlikte pandemi döneminde spor bilimleri fakültelerinde görev alan akademisyenlerin mesleki motivasyonlarının tespit edilmesi pandemi dönemi sonrası da izlenecek olan eğitim politikalarının geliştirilmesi adına önem taşıdığı düşünülmektedir.

Dolayısıyla pandemi döneminde uzaktan eğitim vermek durumunda kalan spor bilimleri fakültelerinde görev alan akademisyenlerin mesleki motivasyonlarının hangi durumda olduğunu tespit edilmesi hem

literatürdeki boşluğu tamamlama hem de ilerleyen süreçte bir daha böyle bir dönem geçirilmesi durumunda spor bilimlerinde görev alan akademisyenlerin motivasyonlarının hangi seviyede olduğunu önceden haberdar olup bu doğrultuda eğitim politikası izlenmesi adına bu çalışma araştırmacı tarafından önemsenmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmamızda çok sayıda kişiden oluşan bir evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan betimsel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2015).

Çalışma Grubu

Bu araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de üniversitelerde görev yapan akademisyenler oluştururken, örneklem grubunu Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında çalışan akademisyenler oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Çalışmamızda veriler pandemi sürecinden dolayı katılımcılara Google Drive üzerinden ulaştırılmıştır. Katılımcılara form içerisinde çalışmayla ilgili bilgiler verilmiştir. Araştırmaya katılımında gönüllü katılım esas alınmıştır. Araştırmanın evrenini Spor Bilimleri Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında çalışan 780 akademisyen oluşturmuştur. Toplamda 160 akademisyene ulaşılmıştır. Araştırmamızda toplam 25 Spor Bilimleri Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında çalışan akademisyenlere gönderilmiş fakat 6 bölgeden geri dönüş yapılmıştır.

Çalışmanın örneklemini seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmada ulaşılması gereken en küçük örneklem büyüklüğü evreni oluşturan kişi sayısı bilindiğinden aşağıdaki formül kullanılarak 160 olarak hesaplanmıştır. Olası kayıplar göz önünde bulundurularak %10 eklem yapılarak örneklem büyüklüğü 160 olarak belirlenmiştir.

$$N = \frac{N \cdot z^2 \cdot p \cdot q}{N \cdot d^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

n: Örneklem büyüklüğü

N: Evren sayısı

z: Tablo değeri %95 güven seviyesi için

p: Olayın gerçekleşme olasılığı

q: Olayın gerçekleşmeme olasılığı

d: Örneklem hatası

$$n = 780 \times 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5 / (780 \times 0,05^2) + (1,96 \times 0,05 \times 0,5)$$

$$n = 160$$

Veri Toplama Aracı

Araştırmada ilk bölüm kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Zeynel ve Çarıkçı (2014) tarafından geliştirilen Akademisyenlere Yönelik Mesleki Motivasyon Ölçeği oluşturmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgilerde mesleki tecrübe, cinsiyet, akademik unvan, çalışılan bölge, kadronun bulunduğu bölüm ve uzaktan eğitimle ders yapma bilgilerini sorgulayan 6 adet soru yer almaktadır.

Akademisyenlere Yönelik Mesleki Motivasyon Ölçeği

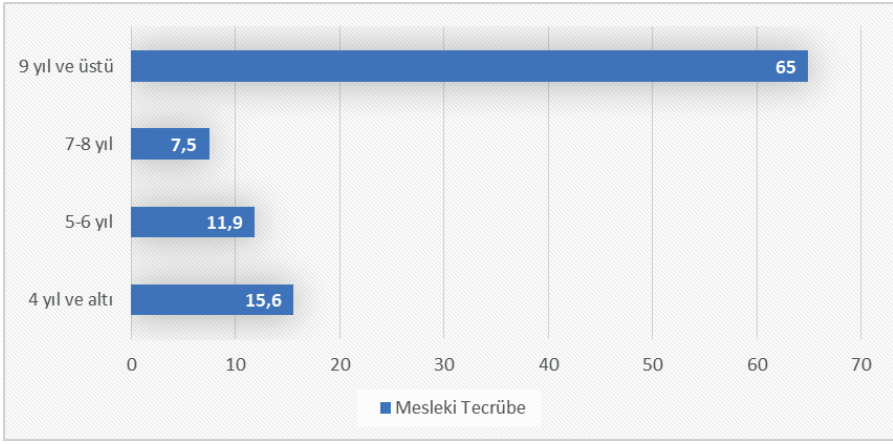
Akademisyenlerin Mesleki Motivasyon düzeylerinin ölçülmesi amacıyla Zeynel ve Çarıkçı (2014) tarafından geliştirilen bu ölçek toplam 25 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geliştirme aşamasında 50 madde olan orijinal form geçerlilik ve güvenirlik analizi sonucu 25 maddeye düşmüştür. Ölçeğin 1-mesleki özellikler, 2-yönetim politikaları ve uygulamaları, 3-işyerinde ilişkiler, 4-öğrenci boyutu ve 5-işyerinde fiziksel koşullar olmak üzere 5 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirilmiştir. Ölçeğin geliştirme sürecinde KMO katsayısı ,914, $\chi^2 / sd = 2,59$, RMSEA = ,065, GFI = ,90, AGFI = ,87, CFI = ,92 OLARAK TESPİT EDİLMİŞ, ölçeğe uygulanan Cronbach alpha katsayıları 0.82 ile 0,94 arasında değişmektedir (Zeynel ve Çarıkçı, 2014). Bizim araştırmamızda ise 0.77 ile 0.91 arasında değişmektedir (Tablo 2).

İstatiksel Değerlendirme

Çalışmamızda veriler SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Analizde %95 güven aralığı referans alınmıştır. Verilerin normal dağılımı basıklık çarpıklık değerlerine bakarak hesaplanmıştır. Analiz sonucu basıklık çarpıklık değerlerinin ± 2 arasında dağılım gösterdiği tespit edilmiş ve verilerin analizinde parametrik testler kullanılması kararlaştırılmıştır. Çalışmamızda kullanılan parametrik analizler 3'ten az değişkenlerde Bağımsız Örneklem T testi, 3'ten fazla değişkenlerde One Way Anova testidir. Ayrıca frekans hesaplamaları, yüzde hesaplamaları, ortalama ve standart sapma hesaplamaları ve güvenirlik hesaplamaları yapılmıştır.

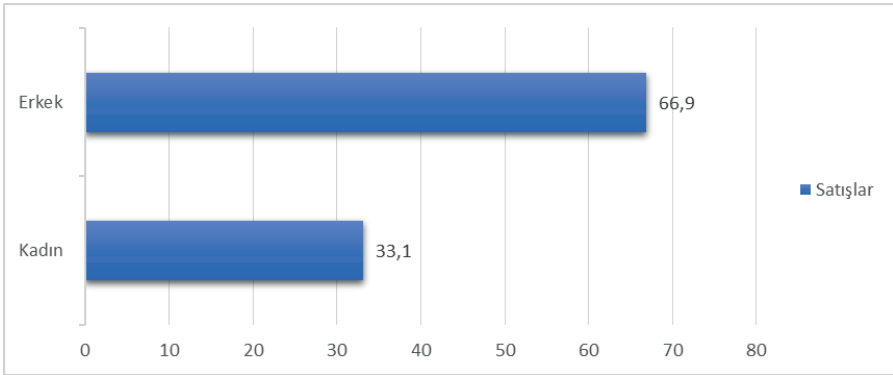
BULGULAR

Şekil 1. Mesleki Tecrübe

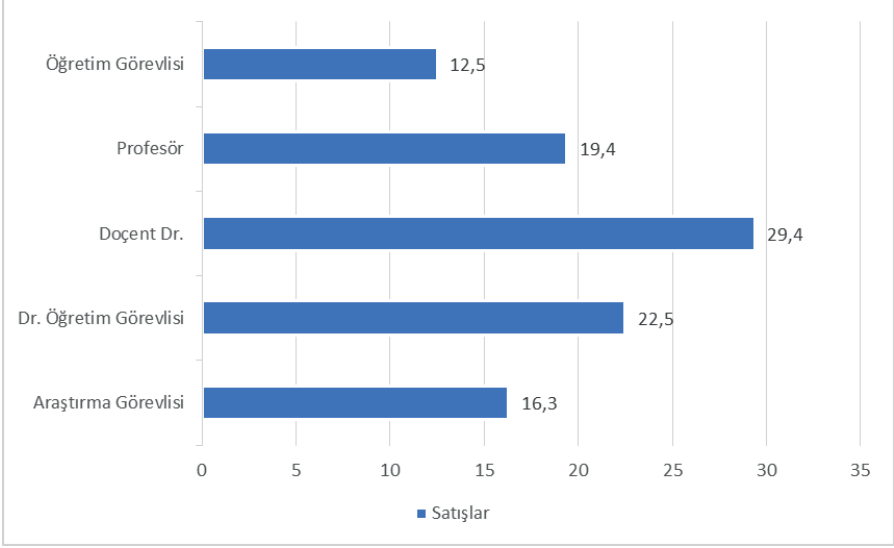


Şekil 1’de katılımcılar çoğunluğunun 9 yıl ve üstü mesleki tecrübeye sahip olduğu (%65 n=104) en düşük oranın ise 7-8 yıl mesleki tecrübeye sahip akademisyenler olduğu görülmektedir (%=7,5 n= 12).

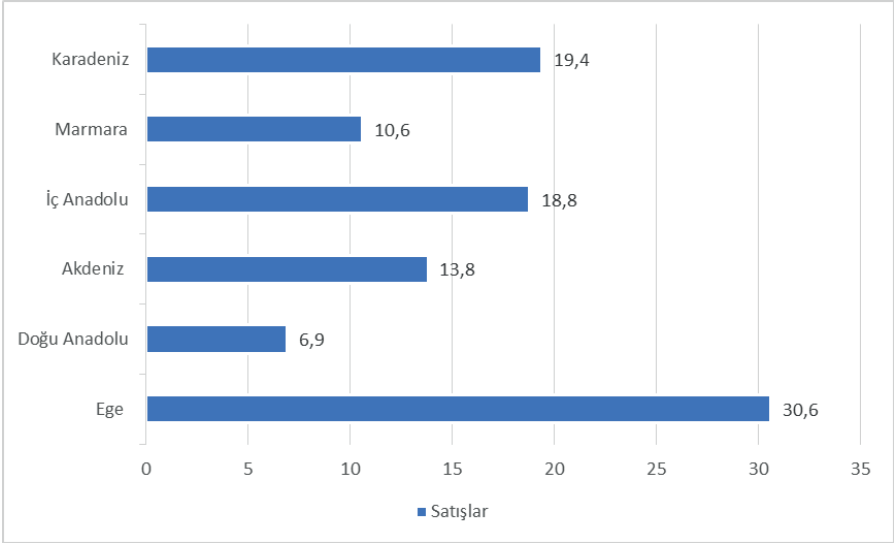
Şekil 2. Cinsiyet Değişkeni



Şekil 2’de katılımcılar çoğunluğunun erkek katılımcılar olup (%66,9 n=107) ikinci sırayı kadın katılımcılar oluşturmaktadır (%=33,1 n=53).

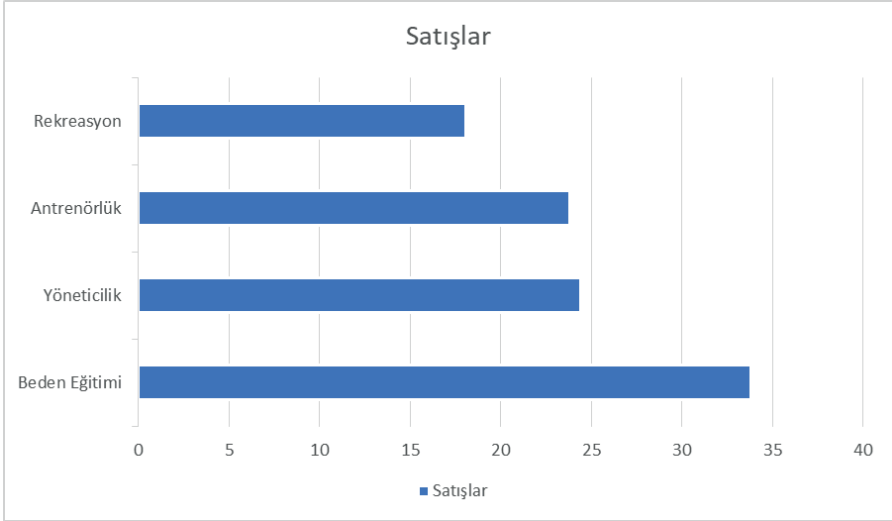
Şekil 3. Akademik Ünvan

Şekil 3'te katılımcılar çoğunluğunun akademik ünvanının Doçent Dr. olduğu (%29,4 n=47) en düşük oranı ise Öğretim Görevlisi katılımcıların oluşturduğu görülmektedir (%=12,5 n= 20).

Şekil 4. Çalışılan Bölge

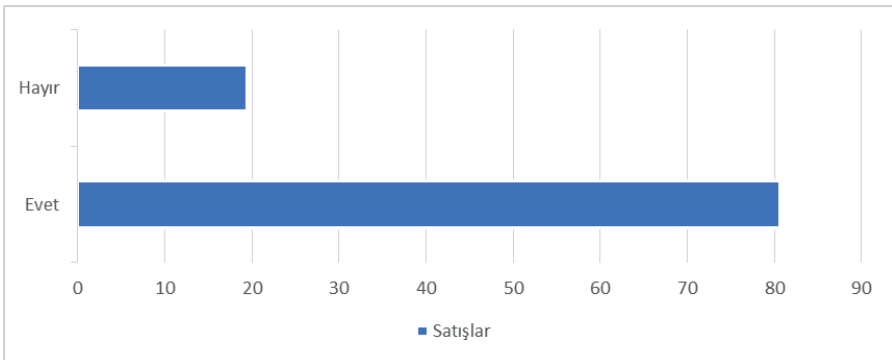
Şekil 5'te katılımcılar çoğunluğunun çalıştığı bölgenin Ege bölgesi olduğu (%30,6 n=49) en düşük oranı ise Doğu Anadolu bölgesinde çalışan katılımcıların oluşturduğu görülmektedir (%=6,9 n= 11).

Şekil 5. Bölüm Değişkeni



Şekil 5'te katılımcılar çoğunluğunun görev yaptığı bölümün Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği olduğu (%33,8 n=54) en düşük oranı ise Rekreasyon Eğitimi bölümünde görev yapan katılımcıların oluşturduğu görülmektedir (%=18,1 n= 29).

Şekil 6. Uzaktan Eğitimle Ders Yapma



Şekil 6'da katılımcılar çoğunluğunun uzaktan eğitimle ders yaptığı (%80,6 n=129) ikinci sırayı ise uzaktan eğitimle ders yapmayan katılımcılar oluşturmaktadır (%=19,4 n=31).

Tablo 1. Ölçeklere İlişkin Puanları Dağılımı

Boyutlar	n	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Mesleki Özellikler	160	3,96	,68	-,838	1,053
Yönetim Politikaları ve Uygulamaları	160	3,24	,96	-,201	-,416
İşyerinde İlişkiler	160	3,65	,99	-,592	-,133
Öğrenci	160	3,60	,80	-,518	,466
İşyerinde Fiziksel Koşullar	160	3,67	,76	-,535	,650
AYMMA	160	3,69	,62	-,357	,155

Çok Düşük (1.00-1.80), Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok Yüksek (4.21-5.00).

(AYMMA= Akademisyenlere Yönelik Mesleki Motivasyon Anketi)

Tablo 1’de katılımcıların ölçeğe ilişkin puan dağılımlarının Yönetim Politikaları ve Uygulamaları boyutunda orta düzeyde olduğu, ölçek toplam puanı ve diğer tüm alt boyutlarda yüksek olduğu görülmektedir. En yüksek değişkene sahip boyut ise mesleki özellikler boyutudur ($\bar{x}=3,96$).

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Boyutlar	Cronbach Alpha
Mesleki Özellikler	,911
Yönetim Politikaları ve Uygulamaları	,884
İşyerinde İlişkiler	,899
Öğrenci	,829
İşyerinde Fiziksel Koşullar	,770
AYMMA	,933

(AYMMA= Akademisyenlere Yönelik Mesleki Motivasyon Anketi)

Tablo 2’de ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik analizleri sonuçlarının incelenmesi sonucu İşyerinde Fiziksel Koşullar boyutunun orta düzey güvenirlğe sahip olduğu, ölçek toplamı ve diğer tüm boyutların ise yüksek güvenirlğe sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Akademisyenlerin Mesleki Motivasyon Düzeylerinin Mesleki Tecrübe Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Tecrübe	N	\bar{X}	SS	F	p
Mesleki Özellikler	4 yıl ve altı	25	3,92	,72	,613	,608
	5-6 yıl	19	3,78	,72		
	7-8 yıl	12	4,04	,39		
	9 yıl ve üstü	104	4,00	,69		
Yönetim Politikaları	4 yıl ve altı	25	3,47	,89	1,252	,293
	5-6 yıl	19	3,48	,77		
	7-8 yıl	12	3,29	1,34		
	9 yıl ve üstü	104	3,14	,95		
İşyerinde İlişkiler	4 yıl ve altı	25	3,75	1,12	,140	,936
	5-6 yıl	19	3,67	,81		
	7-8 yıl	12	3,54	1,23		
	9 yıl ve üstü	104	3,63	,97		
Öğrenci	4 yıl ve altı	25	3,61	,72	,036	,991
	5-6 yıl	19	3,55	,83		
	7-8 yıl	12	3,64	,926		
	9 yıl ve üstü	104	3,60	,8		
İşyerinde Fiziksel Koşullar	4 yıl ve altı	25	3,52	,67	,374	,772
	5-6 yıl	19	3,69	,91		
	7-8 yıl	12	3,70	,72		
	9 yıl ve üstü	104	3,69	,77		
AYMMA	4 yıl ve altı	25	3,71	,63	,027	,994
	5-6 yıl	19	3,66	,63		
	7-8 yıl	12	3,72	,53		
	9 yıl ve üstü	104	3,69	,63		

* $p < 0.05$ (Yönetim Politikaları=Yönetim Politikaları ve Uygulamaları; AYMMA= Akademisyenlere Yönelik Mesleki Motivasyon Anketi)

Tablo 3'te akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin mesleki tecrübe değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yaptığımız Anova analizi sonucu herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Akademisyenlerin Mesleki Motivasyon Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p																																																				
Mesleki Özellikler	Kadın	53	4,07	,54	1,380	,170																																																				
	Erkek	107	3,91	,74			Yönetim Politikaları	Kadın	53	3,31	,93	,639	,524	Erkek	107	3,21	,97	İşyerinde İlişkiler	Kadın	53	3,80	,99	1,404	,162	Erkek	107	3,57	,99	Öğrenci	Kadın	53	3,69	,75	,998	,320	Erkek	107	3,55	,82	İşyerinde Fiziksel Koşullar	Kadın	53	3,54	,59	-1,431	,154	Erkek	107	3,73	,83	AYMMA	Kadın	53	3,76	,57	,985	,326	Erkek
Yönetim Politikaları	Kadın	53	3,31	,93	,639	,524																																																				
	Erkek	107	3,21	,97			İşyerinde İlişkiler	Kadın	53	3,80	,99	1,404	,162	Erkek	107	3,57	,99	Öğrenci	Kadın	53	3,69	,75	,998	,320	Erkek	107	3,55	,82	İşyerinde Fiziksel Koşullar	Kadın	53	3,54	,59	-1,431	,154	Erkek	107	3,73	,83	AYMMA	Kadın	53	3,76	,57	,985	,326	Erkek	107	3,66	,64								
İşyerinde İlişkiler	Kadın	53	3,80	,99	1,404	,162																																																				
	Erkek	107	3,57	,99			Öğrenci	Kadın	53	3,69	,75	,998	,320	Erkek	107	3,55	,82	İşyerinde Fiziksel Koşullar	Kadın	53	3,54	,59	-1,431	,154	Erkek	107	3,73	,83	AYMMA	Kadın	53	3,76	,57	,985	,326	Erkek	107	3,66	,64																			
Öğrenci	Kadın	53	3,69	,75	,998	,320																																																				
	Erkek	107	3,55	,82			İşyerinde Fiziksel Koşullar	Kadın	53	3,54	,59	-1,431	,154	Erkek	107	3,73	,83	AYMMA	Kadın	53	3,76	,57	,985	,326	Erkek	107	3,66	,64																														
İşyerinde Fiziksel Koşullar	Kadın	53	3,54	,59	-1,431	,154																																																				
	Erkek	107	3,73	,83			AYMMA	Kadın	53	3,76	,57	,985	,326	Erkek	107	3,66	,64																																									
AYMMA	Kadın	53	3,76	,57	,985	,326																																																				
	Erkek	107	3,66	,64																																																						

* $p < 0.05$ (Yönetim Politikaları= Yönetim Politikaları ve Uygulamaları; AYMMA= Akademisyenlere Yönelik Mesleki Motivasyon Anketi)

Tablo 4'te akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yaptığımız Bağımsız Örneklem T testi sonucu herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Tablo 5. Akademisyenlerin Mesleki Motivasyon Düzeylerinin Akademik Ünvan Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Ünvan	N	\bar{X}	SS	F	p
Mesleki Özellikler	Araştırma Görevlisi	26	3,82	,57	1,108	,355
	Dr. Öğretim Görevlisi	36	4,08	,48		
	Doçent Dr.	47	3,86	,70		
	Profesör	31	3,99	,86		
	Öğretim Görevlisi	20	4,13	,75		
Yönetim Politikaları	Araştırma Görevlisi	26	3,19	,75	,448	,774
	Dr. Öğretim Görevlisi	36	3,39	,80		
	Doçent Dr.	47	3,27	,96		
	Profesör	31	3,08	1,08		
	Öğretim Görevlisi	20	3,23	1,26		

İşyerinde İlişkiler	Araştırma Görevlisi	26	3,75	,75	,348	,845
	Dr. Öğretim Görevlisi	36	3,70	,96		
	Doçent Dr.	47	3,52	1,14		
	Profesör	31	3,73	,88		
	Öğretim Görevlisi	20	3,60	1,14		
Öğrenci	Araştırma Görevlisi	26	3,60	,71	,469	,758
	Dr. Öğretim Görevlisi	36	3,68	,77		
	Doçent Dr.	47	3,48	,73		
	Profesör	31	3,58	,85		
	Öğretim Görevlisi	20	3,73	1,05		
İşyerinde Fiziksel Koşullar	Araştırma Görevlisi	26	3,58	,98	,744	,564
	Dr. Öğretim Görevlisi	36	3,77	,70		
	Doçent Dr.	47	3,76	,63		
	Profesör	31	3,58	,75		
	Öğretim Görevlisi	20	3,50	,86		
AYMMA	Araştırma Görevlisi	26	3,64	,54	,431	,786
	Dr. Öğretim Görevlisi	36	3,80	,50		
	Doçent Dr.	47	3,63	,63		
	Profesör	31	3,67	,68		
	Öğretim Görevlisi	20	3,74	,80		

* $p < 0.05$ (Yönetim Politikaları=Yönetim Politikaları ve Uygulamaları; AYMMA= Akademisyenlere Yönelik Mesleki Motivasyon Anketi)

Tablo 5’te akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin akademik ünvan değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yaptığımız Anova analizi sonucu herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Tablo 6. Akademisyenlerin Mesleki Motivasyon Düzeylerinin Çalışılan Bölge Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Bölge	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferonni
Mesleki Özellikler	¹ Ege	49	3,97	,54	3,986	,002*	3 > 2,6
	² Doğu Anadolu	11	3,58	,48			
	³ Akdeniz	22	4,41	,52			
	⁴ İç Anadolu	30	4,06	,57			
	⁵ Marmara	17	3,94	,84			
	⁶ Karadeniz	31	3,69	,87			
Yönetim Politikaları	¹ Ege	49	3,14	,85	2,090	,070	-
	² Doğu Anadolu	11	2,97	,52			
	³ Akdeniz	22	3,75	,93			
	⁴ İç Anadolu	30	3,25	,84			
	⁵ Marmara	17	3,47	1,23			
	⁶ Karadeniz	31	3,01	1,09			

İşyerinde İlişkiler	¹ Ege	49	3,56	,87	1,308	,263	-
	² Doğu Anadolu	11	3,45	1,01			
	³ Akdeniz	22	4,05	,95			
	⁴ İç Anadolu	30	3,80	,93			
	⁵ Marmara	17	3,57	1,27			
	⁶ Karadeniz	31	3,45	1,05			
Öğrenci	¹ Ege	49	3,66	,67	1,821	,112	-
	² Doğu Anadolu	11	3,15	,64			
	³ Akdeniz	22	3,86	,79			
	⁴ İç Anadolu	30	3,58	,77			
	⁵ Marmara	17	3,77	,86			
	⁶ Karadeniz	31	3,39	,97			
İşyerinde Fiziksel Koşullar	¹ Ege	49	3,55	,79	,829	,531	-
	² Doğu Anadolu	11	3,56	1,00			
	³ Akdeniz	22	3,76	,88			
	⁴ İç Anadolu	30	3,77	,76			
	⁵ Marmara	17	3,91	,59			
	⁶ Karadeniz	31	3,58	,63			
AYMMA	¹ Ege	49	3,66	,56	3,067	,011*	3>6
	² Doğu Anadolu	11	3,39	,51			
	³ Akdeniz	22	4,05	,56			
	⁴ İç Anadolu	30	3,76	,52			
	⁵ Marmara	17	3,77	,76			
	⁶ Karadeniz	31	3,48	,69			

* $p < 0.05$ (Yönetim Politikaları=Yönetim Politikaları ve Uygulamaları; AYMMA= Akademisyenlere Yönelik Mesleki Motivasyon Anketi)

Tablo 6'da akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin çalışılan bölge değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yaptığımız Anova analizi sonucu sadece mesleki özellikler ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için uygulanan Bonferonni testi sonucu mesleki özellikler alt boyutunda Akdeniz bölgesinde çalışan akademisyenlerin ortalamalarının Doğu Anadolu ve Karadeniz Bölgesinde çalışan akademisyenlerden yüksek olduğu, ölçek toplam puanında ise Akdeniz bölgesinde çalışan akademisyenlerin ortalamalarının Doğu Anadolu Bölgesinde çalışan akademisyenlerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Akademisyenlerin Mesleki Motivasyon Düzeylerinin Bölüm Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Bölüm	N	\bar{X}	SS	F	p
Mesleki Özellikler	Beden Eğitimi	54	4,00	,75	,701	,553
	Yöneticilik	39	3,85	,78		
	Antrenörlük	38	3,94	,58		
	Rekreasyon	29	4,08	,52		
Yönetim Politikaları	Beden Eğitimi	54	3,36	,97	,456	,713
	Yöneticilik	39	3,20	1,00		
	Antrenörlük	38	3,13	,91		
	Rekreasyon	29	3,24	,96		
İşyerinde İlişkiler	Beden Eğitimi	54	3,74	,96	,755	,521
	Yöneticilik	39	3,51	,99		
	Antrenörlük	38	3,54	1,16		
	Rekreasyon	29	3,80	,81		
Öğrenci	Beden Eğitimi	54	3,62	,80	,764	,516
	Yöneticilik	39	3,54	,89		
	Antrenörlük	38	3,49	,80		
	Rekreasyon	29	3,77	,67		
İşyerinde Fiziksel Koşullar	Beden Eğitimi	54	3,67	,86	,664	,576
	Yöneticilik	39	3,75	,70		
	Antrenörlük	38	3,52	,69		
	Rekreasyon	29	3,74	,76		
AYMMA	Beden Eğitimi	54	3,74	,67	,763	,516
	Yöneticilik	39	3,62	,61		
	Antrenörlük	38	3,61	,61		
	Rekreasyon	29	3,80	,53		

* $p < 0.05$ (Yönetim Politikaları=Yönetim Politikaları ve Uygulamaları; AYMMA= Akademisyenlere Yönelik Mesleki Motivasyon Anketi) (Beden Eğitimi = Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Yöneticilik = Spor Yöneticiliği, Antrenörlük = AntrenörlükEğitimi, Rekreasyon = Rekreasyon Eğitimi)

Tablo 7’de akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin çalışılan bölüm değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yaptığımız Anova analizi sonucu herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Tablo 8. Akademisyenlerin Mesleki Motivasyon Düzeylerinin Uzaktan Eğitimle Ders Yapma Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Boyutlar	Uzaktan Eğitim	N	\bar{X}	SS	t	p																																																				
Mesleki Özellikler	Evet	129	3,93	,71	-1,368	,173																																																				
	Hayır	31	4,11	,53			Yönetim Politikaları	Evet	129	3,19	,98	-1,270	,206	Hayır	31	3,44	,84	İşyerinde İlişkiler	Evet	129	3,58	1,01	-1,636	,104	Hayır	31	3,91	,89	Öğrenci	Evet	129	3,58	,83	-,571	,569	Hayır	31	3,67	,69	İşyerinde Fiziksel Koşullar	Evet	129	3,65	,78	-,512	,610	Hayır	31	3,73	,70	AYMMA	Evet	129	3,65	,64	-1,494	,137	Hayır
Yönetim Politikaları	Evet	129	3,19	,98	-1,270	,206																																																				
	Hayır	31	3,44	,84			İşyerinde İlişkiler	Evet	129	3,58	1,01	-1,636	,104	Hayır	31	3,91	,89	Öğrenci	Evet	129	3,58	,83	-,571	,569	Hayır	31	3,67	,69	İşyerinde Fiziksel Koşullar	Evet	129	3,65	,78	-,512	,610	Hayır	31	3,73	,70	AYMMA	Evet	129	3,65	,64	-1,494	,137	Hayır	31	3,84	,49								
İşyerinde İlişkiler	Evet	129	3,58	1,01	-1,636	,104																																																				
	Hayır	31	3,91	,89			Öğrenci	Evet	129	3,58	,83	-,571	,569	Hayır	31	3,67	,69	İşyerinde Fiziksel Koşullar	Evet	129	3,65	,78	-,512	,610	Hayır	31	3,73	,70	AYMMA	Evet	129	3,65	,64	-1,494	,137	Hayır	31	3,84	,49																			
Öğrenci	Evet	129	3,58	,83	-,571	,569																																																				
	Hayır	31	3,67	,69			İşyerinde Fiziksel Koşullar	Evet	129	3,65	,78	-,512	,610	Hayır	31	3,73	,70	AYMMA	Evet	129	3,65	,64	-1,494	,137	Hayır	31	3,84	,49																														
İşyerinde Fiziksel Koşullar	Evet	129	3,65	,78	-,512	,610																																																				
	Hayır	31	3,73	,70			AYMMA	Evet	129	3,65	,64	-1,494	,137	Hayır	31	3,84	,49																																									
AYMMA	Evet	129	3,65	,64	-1,494	,137																																																				
	Hayır	31	3,84	,49																																																						

* $p < 0.05$ (Yönetim Politikaları = Yönetim Politikaları ve Uygulamaları; AYMMA = Akademisyenlere Yönelik Mesleki Motivasyon)

Tablo 8’de akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin çalışılan bölüm değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yaptığımız Bağımsız Örneklem T testi sonucu herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada spor bilimlerinde görev alan akademisyenlerin pandemi döneminde mesleki motivasyonlarının mesleki tecrübe, cinsiyet, akademik unvan, çalışılan bölge, kadronun bulunduğu bölüm ve uzaktan eğitimle ders yapma gibi belirlemek ve konu ile ilgili literatürde olan başka araştırmalar göz önüne alınarak tartışılmıştır.

Katılımcıların ölçeğe ilişkin puan dağılımlarının Yönetim Politikaları ve Uygulamaları boyutunda orta düzeyde olduğu, ölçek toplam puanı ve diğer tüm alt boyutlarda yüksek olduğu görülmektedir

Akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin mesleki tecrübe değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yaptığımız analiz sonucu herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde Demir (2016) akademisyenlerin

mesleki motivasyonları ile iş tatmini arasındaki ilişki adli araştırmasında akademik motivasyon ile mesleki tecrübe değişkeni arasında mesleki özellikler, yönetim politikaları, öğrenci alt boyutları ve toplam motivasyonda katılımcıların görüşleri boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Araştırma bu yönüyle çalışmamızı destekler niteliktedir. Fakat iş yerindeki ilişkiler ve fiziksel koşullar alt boyutlarında çalışmamızdan farklı olarak anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Farklılığın sebepleri arasında bu araştırmanın sadece bir üniversitede yapılması, bizim araştırmamızın ise 25 farklı üniversitede yapılmasından ve araştırmamızın pandemi koşullarında yapılmasından kaynaklandığı söylenebilir. Bahar ve Özbozkurt (2020) akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeyinin demografik değişkenlere göre incelediği araştırma bulgularında İş Yerinde Fiziksel Koşullar boyutu dışında tüm boyutlarda çalışmamızla paralel olarak istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bu durum araştırma grubunda bulunan vakıf üniversitelerinin fiziksel koşullarının daha iyi olabilmesi gibi sebeplerden kaynaklanabilmektedir. Araştırma bulgularımızdan farklı olarak Taş ve Selvitopu (2016) araştırma bulgularında öğretmenlerin mesleki motivasyon düzeyleri ile mesleki kıdemleri arasında mesleki kıdemi yüksek öğretmenler lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu durum akademik camiada olan hiyerarşik yapı görevde yükselme gibi sebeplerle güdüleyici sebeplerle sürekli yüksek olduğu, fakat öğretmenlerin herhangi bir hiyerarşik yapıya sahip olmaması gibi sebeplerden kaynaklanabilmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin sürekli öğrenmeye açık olması ve üniversitelerde çalışan akademisyenlerin kendilerini gelişime açık olması, üniversitelerin araştırma yönelik bir kurum olması gibi sebepler gösterilebilir. Yükseköğretim kurulunun akademisyenleri bilimsel araştırmalara yönelik ekonomik olarak destek vermesi yine akademisyenlerin araştırma ve kendilerini yenileme arzularını tetikleyebilmektedir.

Akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yaptığımız analiz sonucu herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde araştırmamızı destekler nitelikte olan Demir ve Akbaba'nın (2018) yapmış olduğu araştırmada da akademisyenlerin cinsiyet değişkenine göre mesleki motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Demir (2016) akademisyenlerin mesleki motivasyonları ile iş tatmini arasındaki ilişki adli araştırmasında akademik motivasyon ile cinsiyet değişkeni arasında iş yerinde ilişkiler boyutu dışında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bilgili (2019) akademik personellerin serbest zaman faaliyetlerindeki kolaylaştırıcıları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adli çalışmasında Yönetim Politikaları ve Uygulamaları

boyutu dışında anlamlı farklılığa ulaşamamıştır. Bahar ve Özbozkurt (2020) akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeyinin demografik değişkenlere göre incelediği araştırma bulgularında öğrenci boyutu dışında anlamlı farklılığa ulaşamamıştır. Bu araştırmalar çalışmamızı destekler niteliktedir. Bazı boyutlarda tespit edilen farklılığın sebepleri arasında araştırma grubu farklılıklarından kaynaklanabilmektedir. Literatür incelendiğinde Karakaya ve Ay (2007) tarafından yapılan çalışmada, yönetimle iletişim kurabilme ve işin tekdüze olmaması ile ilgili faktörlerin, çalışanların motivasyonu üzerinde çok önemli etkisi olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Çalışmamızın uygulandığı araştırma grubunun spor bilimlerinde çalışan akademisyenler olması, spor bilimlerinin sürekli aktif ve sosyal bir yapıya sahip olması bu farklılığın sebepleri arasında gösterilebilir.

Akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin akademik unvan değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yaptığımız analiz sonucu herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde Demir (2016) akademisyenlerin mesleki motivasyonları ile iş tatmini arasındaki ilişki adli araştırmasında yönetim politikaları ve iş yerindeki ilişkiler alt boyutlarında araştırmamızla paralel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Diğer boyutlarda ise mesleki tecrübesi yüksek olan katılımcılar lehine akademik motivasyonlarında anlamlılık olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum yeni akademisyenlerde akademik olarak yükselme kaygısının, mesleki tecrübesi yüksek olan akademisyeninde belli bir ekonomik refaha ulaşma ve unvan olarak en yüksek düzeye ulaşarak sadece akademik çalışmalara odaklanma gibi sebeplerden kaynaklanabilmektedir. Demir ve Akbaba (2018) tarafından yapılan araştırmada ise, Unvanı Doç. Dr. olanlarla Arş. Gör ve Öğr. Gör-Okutman-Uzman olanların görüşleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Unvanı, Doç. Dr. olan akademisyenlerden unvanı Arş. Gör. ve Öğr. Gör Okutman-Uzman olanlara göre mesleki özellikler boyutunda mesleki motivasyonlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır.

Akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin çalışılan bölge değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yaptığımız analiz sonucu sadece mesleki özellikler ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için uygulanan analiz sonucu mesleki özellikler alt boyutunda Akdeniz bölgesinde çalışan akademisyenlerin ortalamalarının Doğu Anadolu ve Karadeniz Bölgesinde çalışan akademisyenlerden yüksek olduğu, ölçek toplam puanında ise Akdeniz bölgesinde çalışan akademisyenlerin ortalamalarının Doğu Anadolu Bölgesinde çalışan akademisyenlerden

yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde mesleki motivasyon ile çalışılan bölge arasında yapılan araştırmalara rastlanılamamıştır. Çalışmamızın bu yönüyle literatüre katkı sağlayacağı ve çalışmaların derinliğinin artacağı düşünülmektedir. Akdeniz bölgesinde çalışan akademisyenlerin mesleki motivasyonlarının Doğu Anadolu ve Karadeniz Bölgesinde çalışan akademisyenlerden yüksek olmasının sebepleri arasında birçok neden gösterilebilir. Bunların ilk sırasında toplumun temel taşı olan aile yapısının daha mutlu ve refah bir hayat sürdürebilecek olma ihtimalinden kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca akdeniz bölgesinin turizm bölgesinde yer alması eğitim düzeyinin yüksek olması, çeşitli sosyal aktivite alanlarının fazla oluşu, ılımlı iklim ve daha iyi çevre ve ulaşım koşulları, beslenme ve barınma olanaklarının çeşitlilik göstermesi gibi sebepler gösterilebilir.

Akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin çalışılan bölüm değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yaptığımız analiz sonucu herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde Demir (2016) araştırma bulgularında fiziksel koşullar boyutu dışında anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır. Bahar ve Özbozkurt (2020) araştırmalarında akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeyleri ile bölüm değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Aynı şekilde Yalçın ve Kılıç, araştırma bulgularında çalışmamızla paralel olarak ile çalışılan fakülte değişkeni ile mesleki motivasyon değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma bulgularımızdan farklı olarak Bilgili (2019) akademisyenlerin bölüm değişkeni ile çalıştıkları akademik birim değişkeni arasında iş yerinde fiziksel koşullar alt boyutu dışında Meslek yüksekokulları lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın sebepleri arasında araştırmamızın spor bilimleri fakültesinde görev yapan öğretim üyelerinin sürekli aktif olmaları, yaptıkları işin mesleki rolü dışında sosyal bir aktivite sayılabilmesi, çalışılan öğrenci profilinin sporcu olması gibi sebeplerden kaynaklanabilmektedir.

Akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeylerinin çalışılan bölüm değişkenine göre anlamlı farklılığa sahip olup olmadığını incelemek için yaptığımız analiz sonucu herhangi bir istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde gelir durumu ile mesleki motivasyonla ilgili çalışmaların çok kısıtlı olduğu görülmüştür. Bilgili (2019) akademisyenlerin gelir durumu ile motivasyon değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum akademisyenlerin gelir durumlarının birbirlerine yakın olmaları, mesleklerini yaparken motivasyon kaynaklarının ekonomik gelirden ziyade bilime katkı sunma, öğrenci yetiştirme gibi sebeplerden olabilmektedir. Alanyazın incelendiğinde, Zeynel (2014), akademisyenlerin çalıştıkları birimlere göre motivasyon düzeyleri

arasında farklılık bulunurken, Gürkan (2006) tarafından akademisyenlere yönelik yapılan çalışmada, akademisyenlerin çalıştığı birime göre motivasyon düzeylerinde farklılık saptanmamıştır

Öneriler

- Çalışmamız Spor Bilimleri ve Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarında çalışan akademisyenlere yapılmıştır. Çalışmamızı diğer fakülte ve yüksekokulları da kıyaslayacak şekilde örnekleme arttırılabilir.
- Çalışmamız akademisyenlerin mesleki motivasyon algı düzeylerini ölçen tek bir ölçme aracıyla yapılmıştır. Çalışmamızın ölçme aracı arttırılarak mesleki motivasyonu arttıran ve azaltan ilişkili faktörler incelenebilir.
- Pandemi sürecinde yapılan dersler genellikle çevrimiçi internet üzerinden yapılmıştır. Akademisyenlere online eğitimle ilgili hizmet içi eğitimler düzenlenebilir.
- Online eğitimle ilgili ölçme aracıyla mesleki motivasyon arasında ilişkiyi inceleyen araştırmalar yapılabilir.
- Çalışmanın kişisel bilgiler kısmı arttırılarak diğer değişkenler ile mesleki motivasyon arasında farklılıklar incelenebilir.

Kaynakça

- Akyol, G., Başkan, A. H., & Başkan, A. H. (2020). Yeni Tip Koronavirüs (Covid-19) Döneminde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Karantina Zamanlarında Yaptıkları Etkinlikler Ve Sedanter Bireylere Önerileri. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 190-203.
- Aslan, M., Doğan, S. (2020). Dışsal Motivasyon, İçsel Motivasyon ve Performans Etkileşimine Kuramsal Bir Bakış, *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11 (26), 291-301.
- Bahar, E., & Özbozkurt, O. B. (2020). Akademisyenlerin mesleki motivasyon düzeyinin demografik değişkenler bağlamında incelenmesi. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(1), 575-598.
- Bilgili, Ö. (2019). *Akademik personellerin serbest zaman faaliyetlerindeki kolaylaştırıcıları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Demir, S. (2016). *Akademisyenlerin mesleki motivasyonları ile iş tatmini arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Demir, S., & Akbaba, A. (2018). Akademisyenlerin mesleki motivasyonları ile iş tatmini arasındaki ilişki. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1256-1286.
- Durak G., Çankaya S., İzmirli S., (2020). Examining the Turkish Universities' Distance Education Systems During the COVID-19 Pandemic. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 14 (1), 787-809.
- Güler, M., Kozak, M., Certel, Z., & Yanar, N. (2021). Inactivity and stress brought about by the covid-19 pandemic: What is the situation with university students?.
- Gürkan, G. Ç. (2006). *Örgütsel bağlılık: Örgütsel iklimin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisi ve Trakya Üniversitesi'nde örgüt iklimi ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişkinin araştırılması* (Master's thesis, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Karakaya, A. ve Ay, F. A. (2007). Çalışanların motivasyonunu etkileyen faktörler: sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi/ Journal of Social Sciences*, 31(1).
- Karasar, N. (2015). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Sarı T., Nayır F. (2020). Pandemi Dönemi Eğitim: Sorunlar ve Fırsatlar. *Turkish Studies*, 15 (4), 1308-2140
- Selvitopu, A., & Taş, A. (2020). Lise öğretmenlerinin iş doyumunu ve mesleki motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(29), 23-42.
- Zeynel, E., (2014). Akademisyenlere yönelik mesleki motivasyon, iş tatmini ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma. Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Problem Çözme ve Öfke Durumlarında Dansın Etkisi

Ali Ağılönü¹

Özet

Var oluşumuzla başlayan hareket serüveni, bir forma oturtulup bilinçli olarak yapılmaya başladığı anda ise, dans başlar. İnsanlığın doğuşu kadar eski olan dans, her zaman doğayla bütünleşmenin ve kendini ifade etmenin bir aracı olmuştur. Dans etmenin insan bedeni üzerindeki fizyolojik ve psikolojik olumlu etkileri, motor gelişimine katkıları günümüzde bilimsel yöntemlerle araştırılmaktadır. Günlük yaşamda insanlar, hayatın akışı içerisinde, neredeyse her gün, hatta günde birkaç kez, çok çeşitli türden problemlerle yüz yüze gelmektedirler. Bu problemlerin bir kısmı hızlı ve etkili şekilde çözülmeye ihtiyaç duyarken bir kısmı bireyin yoğun çabasını gerektirmeyecek kadar basittir. Günlük hayatta bireyler karşılaştıkları problemleri çözmek isterler. Problemi çözmek için ise geçmiş öğrenmelerle davranış repertuarlarına kattıkları birtakım etkili yanıt seçeneklerini kullanırlar. Ancak bireyin davranış repertuarında etkili bir yanıtın olmadığı durumlar, problemler olarak değerlendirilir. Dolayısıyla bireyin, başına gelen problemler durumunda verebileceği etkili bir yanıt olmadığına, problem çözme davranışına ihtiyaç duyulur (D’Zurilla ve Goldfried, 1971). Öfke engellenme, eleştirilme, haksızlığa uğrama ve aşağılanma gibi çeşitli nedenlerle, plansız şekilde ortaya çıkan bir duygudur. Öfke yapıcı, yıkıcı, sözel, davranışsal veya fizyolojik olarak ifade edilebilir. Ancak öfkenin doğrudan ve açık biçimde ifade edilmesi, pek çok kültürde hoş karşılanmaz. Öfkenin herhangi bir süzgeçten geçmeden doğrudan ifade edilmesi kişiyi sözel ve fiziksel saldırıya açık hale getirir, aile içi ve kişilerarası ilişkileri bozar. Aynı zamanda doğrudan ifade edilen öfke utanma duygusunu da beraberinde getirebileceğinden kişinin benlik saygısının düşmesine neden olmaktadır (Deffenbacher ve ark., 1996).

1 Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Anabilim Dalı, 0000-0001-5552-3093, aali@mu.edu.tr

PROBLEM ÇÖZME

Problem çözme, bir amaca erişirken karşımıza çıkan güçlükleri aşma sürecidir. Bu süreçte çözüme; özgünlük ve yaratıcılık ile ulaşılabilir. Problem çözme, bilişsel yetilerin yanında duygusal ve davranışsal özelliklerin de devrede olduğu karmaşık bir süreçtir (Tekeli, 2010).

Bingham (1971) problem çözmeyi, bir hedefe ulaşmak için karşılaşılan güçlükleri yenme süreci olarak tanımlarken bu süreç şartlara uymak veya engelleri azaltmak yoluyla gerginlikten kurtulmanın ve organizmayı bir iç dengeye kavuşturmanın yollarını arar. Problem çözmenin önündeki engelleri azaltmaya çalışmak, bu engellerin neler olabileceğini bilmekten geçer. Bu engeller ise şöyle sıralanabilir;

- İnsanların çoğunun problemlerin çözümü için aktif olarak araştırma alışkanlığı içinde olamamaları,
- Problem çözücünün sahip olduğu konu ile ilgili geçmiş bilgi birikiminin yeterli düzeyde olmaması
- İnsanların hem problemin doğası üzerinde hem de çözümü üzerinde dikkatli bir şekilde düşünmek için ihtiyaç duyulan zamanı ayıramamaları (Bruning ve ark. 2014).

D'zurilla ve Goldfried'e göre (1971), problem çözme, bir sorun ile karşılaşıldığında bunun üstesinden gelmek için farklı çözüm yollarının yaratılması, bu farklı çözüm yollarından en etkili olanın tercih edilebilmesi ve tercihin uygulanabilmesi olarak tanımlarlar ve problem çözme sürecinin beş aşamada gerçekleştiğini ifade ederler (Akgül & Mutlu, 2021).

1. Genel yaklaşım: Birinci aşamada bireyin, belirli bir çözümü benimsemesi veya kabul etmemesini sağlayan, destekleyici ya da engelleyici özellikte olabilen ve kişiyi belirli bir biçimde davranmaya yönelten zihinsel bir süreç eğilimi göstermesidir. Bireylerin karşılaştıkları problemlerle başa çıkmaları için her şeyden önce o problemleri hayatın doğal bir parçası olarak kabul etmeleri gerekir.

2. Problemin tanımlanması ve formülasyonu: Operasyonel kavram çerçevesinde problemi tüm yönleriyle tanımlayarak, problemle ilgisi olmayan durumları ayıklamak ve kalanı ile büyük hedefler belirlemek.

3. Alternatiflerin oluşturulması: Bu aşamada sorunlu duruma uygun çözümler üretmek ve probleme uygun seçenekler oluşturmak.

4. Karar verme: Birey alternatif eyleme yönelik bir dizi seçenek arasından belirli birini seçeceği bir süreç içinde bulunmaktadır.

5. Sonucun Değerlendirmesi: Bu son aşamada birey eylem planını uygulamakta, sonucunu belli standartla karşılaştırmaktadır veya bireyin eylemlerini karara bağladığı son aşamadır.

Birey olmak ve çevresel etkilerle baş edebilmek için problem çözme becerilerine sahip olmak gerekir. Aslında insanlığın gelişimi de problem çözme ve problemle baş edebilme becerilerine bağlıdır. Çünkü insanlar kendi karşılıklarına çıkan problemleri kendileri çözmek durumundadırlar (Güçlü, 2003).

KİŞİLER ARASI PROBLEM ÇÖZME

Problem çözme kavramına davranışsal yönden bakıldığında, bireyin problem davranışı karşısında daha önceki davranış durumunu değiştirdiği, öğrenmenin bir farklı formu olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. Sosyal öğrenme yönünden bakıldığında ise bireyin kendini yönetme sürecidir. Ruhsal alan itibarıyla bakıldığında da etkili davranışların ortaya çıkarılmasına yardımcı olan genel başa çıkma tekniklerinin elde edilmesini sağladığı gözlenmektedir (Akt: Çam ve Tümkaya, 2008).

Sosyal problem çözme yaklaşımı kapsamında değerlendirilen başka bir çalışmada (Çam ve Tümkaya, 2007) kişilerarası problem çözme;

1. Probleme olumsuz yönelme,
2. Yapıcı problem çözme,
3. Kendine güvensizlik,
4. Sorumluluk almama
5. Israrcı-sebatkâr yaklaşım olarak boyutlandırılmıştır.

Probleme olumsuz yaklaşım, kişilerarası bir problemle karşı karşıya kalındığında yaşanan çaresizlik, karamsarlık ve hissedilen üzüntü gibi ağır olumsuz duygu ve düşüncelerle ilgilidir.

Problem çözme ile ilgili yöntem ve tekniklerin geliştirilmesi ‘çözüm bulma becerisi kazandırma’ anlayışına dayanmaktadır. Problem çözme süreci bilimsel yöntemle aynı düzeyde görülmektedir. Bu nedenle bilimsel düşünen, problemlere bilimsel yaklaşım ve çözümler üreten bireyler yetiştirilmesi önemlidir (Pehlivan ve Konukman, 2004). Problem çözme süreci yalnızca bilişsel bir süreç değildir, özellikle kişiler arası problem çözme sürecinde bireylerin empatik becerileri de artırılmalıdır (Dinçer, 1995).

Yapıcı problem çözme, kişilerarası bir sorun yaşandığında kişilerin etkili ve yapıcı biçimde problemi çözmesine katkı sunan duygu, düşünce ve davranışlarla ilişkilidir.

Israrlı-sebatkâr yaklaşım kişinin kişilerarası ilişkilerinde problem çözümü için ısrarlı bir şekilde çaba harcamayı ortaya koymaktadır.

Kendine güvensiz yaklaşım, herhangi bir problemi çözebilme konusunda kişinin sahip olduğu güven eksikliğini ifade ederken, sorumluluk almama ise; problem çözme konusundaki sorumluluk almamayı ifade etmektedir (Çam ve Tümkaya, 2007).

ÖFKE

Bireylerin yaşamları boyunca karşılanması gereken çeşitli gereksinim ve istekleri vardır. Bu gereksinimleri giderirken zaman zaman bireyler çeşitli sıkıntılar yaşayabilmekte, incinebilmekte, haksızlığa uğradıklarını düşünebilmektedirler. Yanı sıra yaşadıkları sıkıntılara çözüm bulamadıklarında, gereksinim ve istekler karşılanmadığında, sorunlar görmezden gelindiğinde ve hak ettiklerini elde edilemediklerinde öfkelenebilmektedirler (Beyazaslan, 2012).

Öfke kavramı bireylerin tehdit, saldırı, engellenmeye de yoksun bırakılma gibi durumlarda deneyimlenen ve saldırganca davranışlara neden olabilen yoğun, olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000).

Birey haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında öfke duygusu oluşur. İstediklerini alamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, arkadaş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellenme, anlaşılmama, saygısızlık vb. durumlar öfkelenmemize neden olur. Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır. Ayrıca bir birey aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir. Öfke oluştuğunda düşüncelerimizde, davranışlarımızda, fizyolojik tepkilerde, duygularımızda, iletişim kurarken her zamankinden farklı durumlar ortaya çıkar. Öfke, insanın mutluluk, üzüntü, korku ve nefretten oluşan beş temel duygusundan biridir ve insan için doğal bir duygulanımdır (Yıldız, 2008).

Kaygı, üzüntü ve korku duyguları sonucunda öfke duygusunun ortaya çıkması çoğunlukla insanların bilincinde olmadan içinde buldukları bir durumdur (Özmen, 2006). İnsan sinir sisteminin, kısıtlanma, engellenme ve baskılara karşı verdiği stres tepkisi, öfke duygusunun biyolojik olarak eşlik ettiği tepkilerdir. Öfkeye karşı verilen bu tarz tepkiler, bireyin ruh sağlığını ve fiziki bütünlüğünü korumasını ve hayatını güvenle sürdürmesini sağlamaktadır. İnsanlar, doğaları gereği genetik olarak duygulara sahip

olarak doğarlar. Genetik olarak insanlarda doğumdan itibaren bulunmayan, yaşayıp öğrenilerek sahip olunan şey ise duyguların yaşanma şeklidir. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse birey, duygularını ortaya nasıl koyacağını yaşayarak öğrenir. Öfkenin ifade edilmesi üzerinde öğrenmenin etkisi net bir şekilde görülmektedir (Gentry, 2000).

ÖFKENİN İFADE ETME ŞEKİLLERİ

Gentry (2000) öfke duygusunun üzüntü, korku ve kaygı gibi birincil duygular sonucunda ortaya çıktığını ve bireylerin çoğu zaman farkında olmadan hissettikleri bir duygu olduğunu ifade etmektedir. Öfke duygusu ile ortaya çıkan biyolojik tepkiler genellikle sinir sisteminin baskılar, davranışlar, içsel ve dışsal istekler karşısında gösterdiği bir stres tepkisi olarak değerlendirilmektedir. Tüm bu tepkiler insanın, hayatını devam ettirmesine, biyolojik ve psikolojik güvenliğini sağlamasına yardımcı olmaktadır. İnsan doğasında genetik olarak bulunan bu duyguların nasıl yaşanacağı, diğer bir deyişle nasıl ifade edileceği sonradan öğrenme yoluyla kazanılmaktadır (Akt. Özmen, 2004).

Öfke durumsal öfke ve sürekli öfke olmak üzere iki kategoride incelenmektedir. Durumsal öfke; bireyin içinde biriktirdiklerinin aniden ortaya çıkması şeklinde görülmekte ve genellikle altında başka bir neden barındırmaktadır. Dışarıdan bakıldığında durumsal öfke barındıran bireyler öfkeli davranışlar sergiliyor gözükseler de, derinlere inildiğinde bu duygunun altında engellenme hayal kırıklığı, karşılanmamış beklentiler, incinme gibi farklı süreçler olduğu görülmektedir (Özer, 1994).

Geçtan (1999), bazı bireylerin öfkelerini o anda, bazılarının ise öfkelenmelerine sebep olan durum sona erdikten sonra fark edebileceğini; kimi insanların ise bu duyguyu bastırdıkları için yaşam boyu kendisinin bilincine ulaşamayabileceğini belirtmektedir. Bunun tam tersi olarak da öfkesini dışa vuran, başkalarını iğneleyen ve saldırgan davranışlar sergileyen bireyler de bulunmaktadır.

EĞİTİM VE ÖFKE

Öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları ile ilişkili etmenlerden biri eğitimidir. Alanyazında sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının eğitime göre farklılaşmadığını bulgulayan araştırmalar olduğu gibi, öfkenin ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim mezunları arasında farklı olduğunu ortaya koyan araştırmalar da vardır.

Balkaya ve Şahin (2003), yaşları 14 ile 50 arasında değişen 756 birey ile yaptıkları “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” geliştirme çalışmasında lise ve lisans

mezunlarının ilköğretim mezunu olanlara göre daha yüksek öfke düzeyine sahip oldukları ve öfkeyi doğuran olaylardan daha fazla etkilendikleri ortaya çıkmıştır.

YAŞ VE ÖFKE

Yaş ve öfke ilişkisini araştıran alanyazın incelendiğinde, birçok araştırmada yaş değişkeni ile öfke düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu görülmekte ancak yaş arttıkça öfke düzeyinin azaldığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Bunun yanında yaş ile öfke ifade tarzlarının ilişkili olmadığını ortaya koyan araştırmaların yanında öfke ifade tarzlarının yaşa göre değişiklik gösterdiğini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur.

Güleç (2002), 145’ikiz 191’ierkek olmak üzere toplam 339 lise öğrencisiyle yaptığı araştırmada ergenlerin benlik algıları, akademik başarıları ve öfke yaşantıları arasındaki ilişkiyi incelemiş, araştırma kapsamında demografik bilgi formu, Piers-Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği ve Sürekli Öfke-Öfke İfade tarzı ölçeğini kullanmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, yaş, babanın eğitim durumu ve okul türünün dışı vurulan öfke üzerinde etkili olduğu, annenin eğitim durumunun ve ebeveynlerin birlikte-ayrı yaşamasının sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri açısından bir farklılık yaratmadığı ortaya konmuştur.

CİNSİYET VE ÖFKE

Cinsiyet ve öfke ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında erkeklerin öfke düzeyi, dışı vurulan öfke ve kontrol edilen öfke puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar olduğu gibi, bu bulgunun tersini ortaya koyan ve cinsiyetler arasında anlamlı farklılaşmanın olmadığını gösteren araştırmalar da vardır.

DANS

Dansın en temel tanımı “düşünce ve duyguları anlatan ritmik insan hareketleri “olarak yapılmaktadır. Batıda yaşayan insanların hareketlerinin genellikle bacaklar, kollar ve başın hareketinden oluştuğu söylenebilir. Doğuda yaşayanların hareketlerinde ise kolların ve vücudun çok önemli bir rolü bulunmaktadır. Bu gerçeklerden en ilkeli, ilkel insanlarda görülen çok güçlü duygusal tepkilerdir. Bu tepkiler ilkel insanda ani kas hareketlerine yol açmıştır. Ancak uygarlığın gelişmesi ile birlikte bu tepkilerin giderek zayıfladığı görülmüştür. Hareket ve motor beceri yönüyle sporun, görsel ve estetik yönüyle sanatın içerisinde yer alan dans, farklı disiplinleri birleştiren bir uygulama alanıdır. Dans etmenin insan bedeni üzerindeki fizyolojik ve

psikolojik olumlu etkileri, motor gelişimine katkıları günümüzde bilimsel yöntemlerle araştırılmaktadır.

Gelişen teknolojinin etkisiyle fiziksel aktiviteden uzaklaşan pasif aktiviteler yapan insanın, dans gibi alışılmış sportif etkinlikler dışında farklı, insana hareket özgürlüğü sağlaması, fiziksel ve psikolojik sağlığı koruma adına önemli olduğu düşünülmektedir. Günlük yaşamda insanlar, hayatın akışı içerisinde, neredeyse her gün, hatta günde birkaç kez, çok çeşitli türden problemlerle yüz yüze gelmektedirler. Bu problemlerin bir kısmı hızlı ve etkili şekilde çözülmeye ihtiyaç duyarken bir kısmı bireyin yoğun çabasını gerektirmeyecek kadar basittir.

DANSIN YARARLARI

Fiziksel aktivite olarak dansın sağlıklı yaşama katkıda bulunduğu inanılmakta, insanları heyecanlandırmada ve motive etmede potansiyele sahip olduğu bilinmektedir. Ayrıca yarışma formunda olmayan egzersizler duygusal, zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde pozitif etkiler sağlamaktadır (Aldemir, 2010). Bugün değişik biçimlerde varlık gösteren dans, farklı bağlamlarda ve çeşitli amaçlar için gerçekleştirilmektedir (Board of Studies, 2003).

Dansın fiziksel zindeliği artırmanın ve sosyal becerileri geliştirmenin, dolayısıyla ruh sağlığını iyileştirmenin mükemmel bir yolu olmasının yanı sıra fazla masraf veya ekipman gerektirmeyen ve her yaşta bireye hitap edebilen bir etkinlik olduğu belirtilmiştir (Ödemiş ve Çobanoğlu, 2023).

Sosyal bir aktivite olarak dans eden insanların pek çoğu zamanı iyi geçirmek, egzersiz yapmak, stresten uzaklaşmak ve yeni insanlar tanımak amacı ile dansa ilgi duymaktadırlar (Ceylan ve Kozak, 2021). Dansı bir iş olarak yapan insanlar, daha çok bir sanat eseri ortaya koymak ve zor bir performansı gerçekleştirmek amacı ile dansla ilgilenirler (Daşdan, 2013).

Dansçıların sanatçı yönlerinin yanı sıra sportif yönleri de önem kazanmaktadır. Dansçılar, vücutları ve yaptıkları antrenmanlar hakkında bilgi sahibi oldukça kendilerini ve danslarını geliştirme olanağı bulmaktadırlar. Hareket biliminin dansta sağladığı yeni açılımlar, dansçıların performanslarını artırdığı gibi yaralanma olasılıklarını da olabildiğince azaltmaktadır (Esen, 2012).

Her ne amaçla olursa olsun yapılan etkinlik, insanda başta fiziksel olmak üzere farklı alanlarda (bilişsel, duyuşsal, devinişsel ve sosyal) gelişime katkıda bulunmaktadır (Daşdan, 2013). Hareketleri ritmik olarak birbirine bağlamak için uzaysal, bedensel, dinamik ve bilinçli bir çaba gereklidir. Böylece

hareketler birbirine bağlanır, birlikte akar ve dansa dönüşür (McCutchen, 2006).

Dans sayesinde birey daha fazla egzersiz yapma olanağı bulur (Lin, 2005). Bireyi duygusal, bilişsel, sosyal ve fiziksel yönden desteklemek ve insanın bedeni ile aklının ilişkisini anlamak için hareketin psikoterapi yönünün kullanımıdır (Strassel ve ark. 2011). Dansın, insanın yaşamında kendini ifade edebilecek olan bir araç olarak kullanılmasının yanında; dansın sportif olarak insan bedenine yaptığı katkılar da pek çok araştırmaya (Adame ve ark. 1991; Hui Chui ve Woo, 2009; Ceylan ve Kozak, 2021) konu olmuştur.

Hareket etmenin en estetik ve ritmik yollarından biri olan dans iskelet ve kas sistemini güçlendirecek egzersizleri içerdiği gibi bedenin uzay/uzam içerisinde serbestçe hareket etmesine imkan tanıyarak koordinasyonun gelişmesini sağlayan teknik ve kompleks bir çalışmadır. Kullanılan imajlar vasıtasıyla bedensel farkındalığa yeni bir boyut getirirken hayal gücünü geliştirir (Temel ve Temel, 2016).

Kaynakça

- Adame, D. D., Radell, S. A., Johnson, T. C. and Cole, S. P. (1991). Physical Fitness, Body Image, and Locus of Control In College Women Dancers and Nondancers. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 91-95.
- Akgül, A., & Mutlu, T. O. (2021). Basketbol Klasman Hakemlerinin İletişim Becerilerinin Problem Çözme Süreçleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 81-95. <https://doi.org/10.33689/spormetre.866843>
- Aldemir, G.Y. (2010). “Drama ve Dans Eğitiminin 10-14 Yaş Çocuklarda Motor Özelliklerin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, İstanbul.
- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14 (3) 192-202.
- Beyazaslan, T. (2012). Öfke Kontrol Eğitiminin Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Öfke ve Duygu Kontrol Durumlarına Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.*
- Bingham, A. (1971). Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi. (Çev. A. Ferhan Oğuzhan). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Board of Studies (2003). Dance Years 7-10 Syllabus, Board of Studies, Sydney, Australia.
- Bruning R.H., Schraw G.J. ve Norby M. M. (2014). Bilişsel Psikoloji ve Öğretim (Çev. Zehra Nur Ersözlü ve Rıza Ülker). Ankara: Nobel Yayınları.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Ceylan, G., & Kozak, M. (2021). Aktif zumbaya katılan üyelerin “zumba” kavramına ilişkin algıları: Bir metafor analizi çalışması. *Journal of Human Sciences*, 18(2), 233-242. doi:10.14687/jhs.v18i2.6149
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2007). Developing The İnterpersonal Problem Solving İnventory (IPSI): The Validity and Reliability Process. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 28 (3), 95-111.
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2008). Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Lise Öğrencileri Formu'nun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 1-17.
- Daşdan, G. (2013). “*Fiziksel Benlik Algısının Beden Dili ve Dansa Karşı Öz-Yeterlilik Algısı Üzerine Etkisi*”, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, Mersin.
- Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R., Thwaites, G.A., Lynch, R.S., Baker, D.A., Stark, R.S., & Eiswerth-Cox, L. (1996). State-Trait Anger Theory and

- The Utility of The Trait Anger Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43 (2), 131-148.
- Dinçer, Ç. (1995). Anaokuluna Devam Eden 5 Yaş Grubu Çocuklarına Kişiler Arası Problem Çözme Becerilerinin Kazandırılmasında Eğitim Etkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- D’Zurilla, T. J. ve Goldfried, M. R. (1971). Problem Solving and Behavior Modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.
- Esen, A. (2012). “Dans Eğitiminin Eklem Pozisyonu Algılama Düzeylerine Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Sağlık Bilimleri ABD
- Geçtan, E. (1999). İnsan Olmak, 20. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Gentry, W.D. (2000). Anger Free. Ten Basic Steps to Maneging Your Anger. New York: Harper Collins Publisher inc.
- Güçlü, N. (2003). Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri. *Milli Eğitim* 80.Yıl Özel Sayısı. Sayı: 160, 272-300.
- Güleç, Y. (2002). Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları ve Akademik Başarı İlişkileri. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.*
- Hui, E., Chui, B. T. and Woo, J. (2009). Effects of Dance on Physical and Psychological Well-Being In Older Persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, (49) 45-50.
- Lin, C.M. (2005). Perception of Dance Instructors Regarding General Dance-Education Curricula in Taiwan, The University of South Dakota, USA. UMI No: 3188198.
- McCutchen, B.P. (2006). *“Teaching Dance As Art In Education”*, Human Kinetics.
- Ödemiş, M., & Çobanoğlu, H. O. (2023). Dans Çalışmalarında Covid 19 Üzerine Bibliometrik Bir Analiz. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1-Cumhuriyet’in 100. Yılı Özel Sayısı), 125-137. <https://doi.org/10.38021/asbid.1345273>
- Özer, K. (1994). Sürekli Öfke (SL -Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke -Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26-35.
- Özmen, A. (2006). “Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler” Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39 (1): 39-56.
- Özmen, A. (2004). Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi, Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Pehlivan, Z., Konukman, F. (2004). Beden Eğitimi Öğretmenleri İle Diğer Branş Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerisi Açısından Karşılaştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, II (2), 55-60.
- Strassel, J. K., Cherkin, D. C., Steuten, L., Sherman, K. J. and Vrijhoef, H. J. M. (2011). A Systematic Review of the Evidence for the Effectiveness of Dance Therapy. *Alternative Therapies*, 17 (3): 50-59.
- Tekeli Ş. G. (2010). Lise Son Sınıf Öğrencileri İle Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma: Akademik Benlik Yeterliği, Denetim Odağı, Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerisi. (Doktora tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Temel, S.D. and Temel, T. (2016). The Contribution of Dance Education to Physical-Mental Development, Movement Ability and Learning Processes. *Fine Arts (NWSAFA)*, 11 (4), 171-180.
- Yıldız M. (2008). Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri İle Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

2022 Dünya Kupası Gol Analizi

Nuri Topaloğlu¹

Burcu Bostancı²

Halil Orbay Çobanoğlu³

Özet

Amaç: Bu çalışma, 2022 FIFA Dünya Kupası'nda atılan gollerin detaylı bir analizini yaparak futbol stratejilerine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. **Yöntem:** Araştırma verileri, 2022 FIFA Dünya Kupası'nda oynanan 64 maçta atılan 170 gol üzerinden toplanmış ve SPSS 25.0 programı ile analiz edilmiştir. Notasyonel analiz yöntemi kullanılmıştır. **Bulgular:** Gollerin %25'i 76-90. dakikalar arasında atılmıştır. İlk golü atan takımların %74'ü galip gelmiştir. Açık oyunda atılan gollerin oranı %87, duran toplarda ise %13 olarak tespit edilmiştir. Gollerin %92'si ceza sahası içinden atılmıştır ve forvet oyuncular, toplam gollerin %56'sını kaydetmiştir. **Sonuç:** Çalışma, ilk golün maç sonucuna etkisinin önemini vurgularken, gollerin açık oyunda ve ceza sahası içinden atılmasının antrenörler için stratejik çıkarımlar sunduğunu belirtmektedir.

GİRİŞ

Futbol, dünya çapında milyonlarca insan tarafından sevilen ve takip edilen bir spor dalıdır. Sporun temel amacı, takım çalışması ve rekabet ruhu ile fiziksel olarak aktif olmayı sağlamaktır (Göksel ve ark., 2019; Göksel ve ark., 2020). Futbolda gol atmak, takımın başarısı için büyük önem taşır. Gol atmak, takımın kazanması için gereklidir. Gol atıldığı zaman, takımın morali yükselir, takım taktiksel avantaj sağlar ve oyuncuların özgüveni artar. Gol atmanın bir diğer önemi, oyuncuların performanslarını artırmasıdır. Gol

- 1 Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
245427005@ogr.alanya.edu.tr, <https://orcid.org/0009-0005-8276-7743>
- 2 Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
brcbstnc98@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-8197-3279>
- 3 Doç. Dr., Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
orbay.cobanoğlu@alanya.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-1305-9496>

atmak, oyuncuların kendine güvenini artırır ve ileriki maçlar için daha fazla motivasyon sağlar (Erdoğan, 2008).

Maç analizi, bir takımın güçlü ve zayıf yönlerinin belirlenmesi, takım taktiklerinin gözden geçirilmesi ve gelecekteki maçların stratejilerinin belirlenmesi için önemlidir (Gürkan & Bayrakdar, 2023). Antrenörlerin ve oyuncuların takım performansını ve bireysel performanslarını değerlendirmelerine yardımcı olur. Ayrıca takımın taktiksel planlarını gözden geçirmesini ve taktiksel değişiklikler yapmasını sağlar. Maç analizi bir takımın oyun planlarını geliştirmesi, taktiksel değişiklikler yapması ve oyuncuların performanslarını değerlendirmesi için kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, maç analizi antrenörlerin ve oyuncuların gelecekteki başarılarını sağlama konusunda önemli bir araçtır (Carling, Williams & Reilly, 2005). Müsabaka analizi, aksiyonların kaydedilmesi ve taktiksel açıdan değerlendirilmesini sağlamaktadır. Tanımlayıcı ve nicel veriler ile yapılan analizlerden elde edilen bulgular uygun şekilde değerlendirilirse yararlı geri bildirimler sağlar (Njororai, 2014).

Müسابaka analizinin en önemli alt analizlerinden biri gol analizidir. Gol analizi, bir takımın gol atma stratejilerinin ve rakip takımların gol yeme sebeplerinin belirlenmesini sağlar. Dolayısıyla takımların gelecekteki maçlar için daha iyi hazırlanmalarına yardımcı olur. Gol analizi, önceki maçların kaydını izleyerek başlar. Oyun planları, stratejiler, oyuncu hareketleri ve rakip takım savunma stratejileri detaylı şekilde incelenir. Ayrıca, gol atan takımın pozisyonlarına, şut yollarına, şutların isabet oranına ve gol atan oyuncuların performanslarına bakılır. Gol analizi ayrıca, bir takımın gol yeme sebeplerinin belirlenmesine de yardımcı olur. Savunma hatalarının, defansif organizasyon eksikliklerinin ve rakip takımların gol atma stratejilerinin incelenmesi, takımın savunmasını geliştirmesi için önemlidir (McGarry & Franks, 2003). Bu çalışmanın amacı 2022 Dünya Kupası'nda atılan golleri analiz etmektir.

YÖNTEM

Araştırma Örnekleme

Araştırma örneklemini 2022 Dünya Kupası'nda oynanan 64 müsabaka ve bu müsabakalarda atılan 172 gol oluşturmuştur. Araştırmaya takımların 2 golü kendi kalelerine atmalarından dolayı 170 gol dahil edilmiştir.

Araştırma Dizayını

Goller on bir farklı şekilde analiz edilmiştir. Birinci analiz gollerin zamanı (0-15, 16-30, 31-45, 46-60, 61-75, 76-90, 1st Uzatma 2st Uzatma), ikinci

analiz ilk golün sonuca etkisi (kazanma-berabere kalma-kaybetme), üçüncü analiz oyun türü (açık oyun, duran top), dördüncü analiz duran top türü (penaltı, serbest vuruş, korner, taç), beşinci analiz gol öncesi aksiyon (tek dokunuş, kontrol şut, kontrol dribbling şut), altıncı analiz şut çeşidi (ayak vuruşu, kafa vuruşu), yedinci analiz gol bölgesi (ceza sahası içi, ceza sahası dışı), sekizinci analiz gol bölgesi (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16), dokuzuncu analiz gol atan oyuncu mevkisi (forvet, kanat, orta saha, savunma), onuncu analiz asist bölgesi (1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16,17), on birinci analiz asist yapan oyuncunun mevkisi (forvet, kanat, orta saha, savunma).

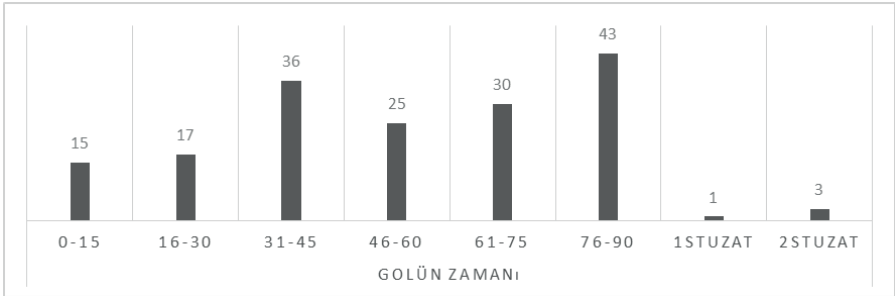
Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması için 2022 Dünya Kupası'nda yapılan 64 müsabaka iki araştırmacı tarafından izlenerek kayıt altına alınmış ve atılan 170 gol analiz edilmiştir. Gol analizinde notasyonel analiz yönteminden faydalanılmıştır.

Verilerin Analizi

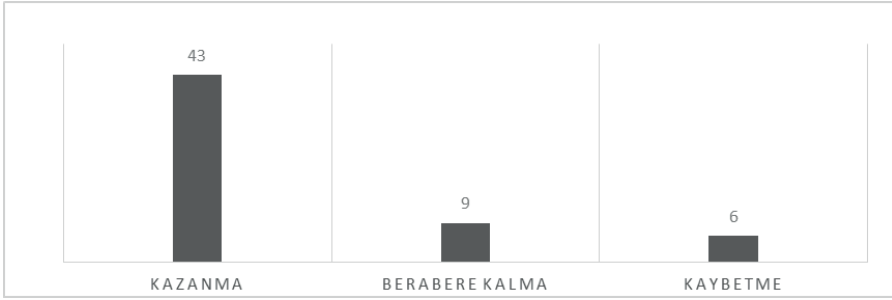
Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler olan frekans ve yüzde kullanılmıştır. İstatistiksel analiz için SPSS 25.0 for Windows paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR



Şekil 1. Atılan Gollerin Zamanı

Şekil 1'deki bulgulara göre, 2022 Dünya Kupasında atılan gollerin atılma zamanlarına bakıldığında gollerin %25'nin 76-90. dakikalar arasında atılmış olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte atılan gollerin %21'inin 31-45. dakikalar arasında, %18'inin 61-75. dakikalar arasında, %15'inin 46-60. dakikalar arasında atıldığı tespit edilmiştir.



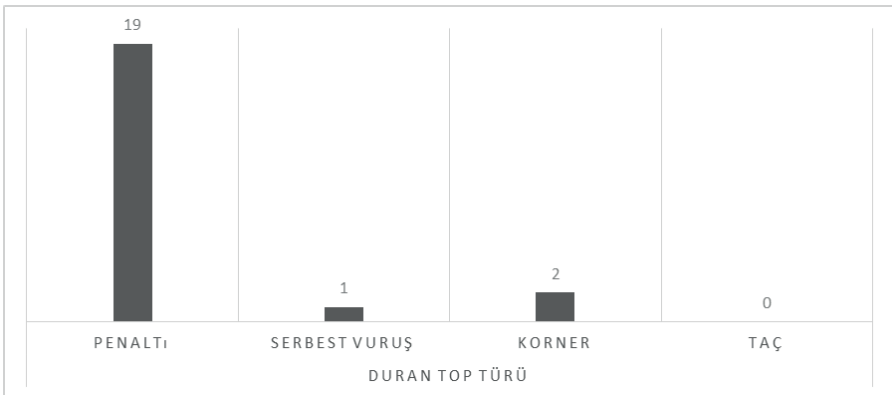
Şekil 2. Atılan İlk Golün Sonuca Etkisi

Şekil 2 incelendiğinde, 2022 Dünya Kupasında atılan ilk golün sonuca etkisine bakıldığında ilk golü atan takımların %74'ü galibiyet, %16'i beraberlik ve %10'u mağlubiyet almıştır.



Şekil 3. Oyun Türüne Göre Atılan Gollerin Sayısı

Şekil 3'teki bulgulara göre, 2022 Dünya Kupasında oyun türüne göre atılan golün etkisine bakıldığında gollerin %87'sinin açık oyun esnasında, %13'ünün duran toptan gol olduğu tespit edilmiştir.



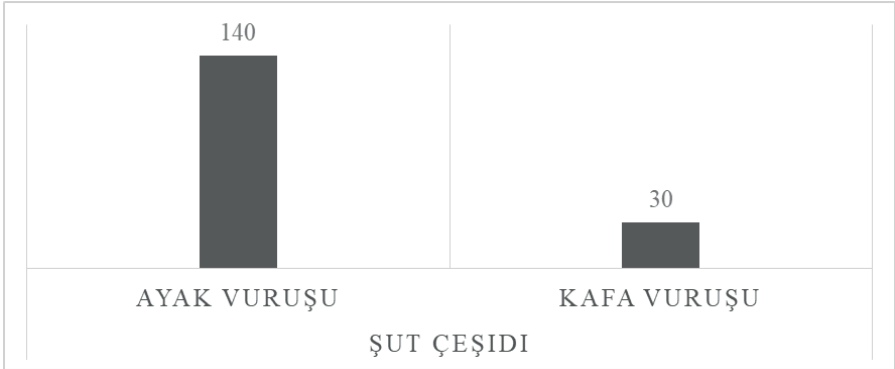
Şekil 4. Duran Top Türüne Göre Atılan Gollerin Sayısı

Şekil incelendiğinde, 2022 Dünya Kupasında duran top türüne göre atılan golün etkisine bakıldığında gollerin %86'sı penaltıdan, %9'u kornerden ve %5'i serbest vuruŐtan gerçekleŐirken tatan hiç gol olmadığı tespit edilmiştir.



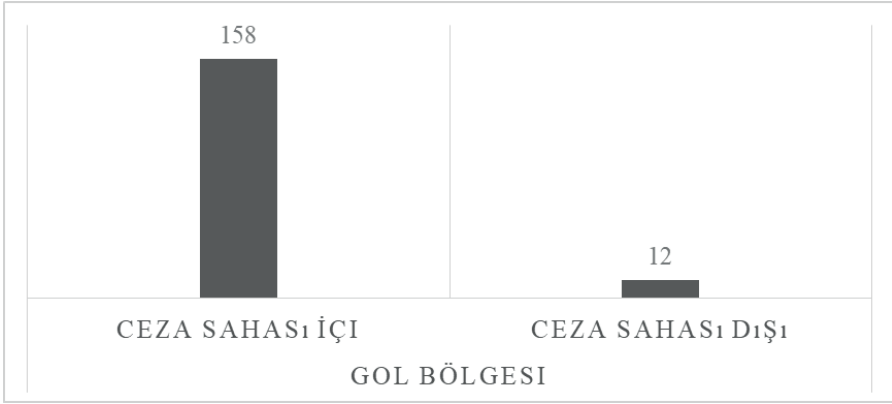
Şekil 5. Gol ncesi Aksiyonlar

Şekil 5'deki bulgulara göre, 2022 Dünya Kupasında atılan gollerin gol öncesi aksiyonlarına bakıldığında gollerin %74'ünün tek dokunuş ile, %19'unun kontrol-Şut ile, %7'sinin kontrol-dribbling-Şut ile gol olduğu tespit edilmiştir.



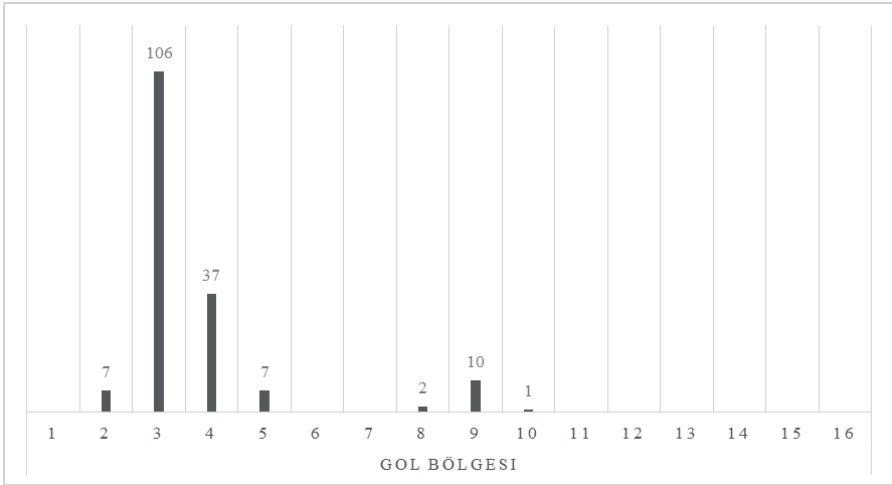
Şekil 6. Şut eŐidine Göre Atılan Gollerin Sayısı

Şekil 6'daki bulgulara göre, 2022 Dünya Kupasında atılan gollerin Şut çeŐitlerine bakıldığında gollerin %82'sinin ayak vuruşu ile, %18'sinin kafa vuruşu ile gerçekleştiği tespit edilmiştir.



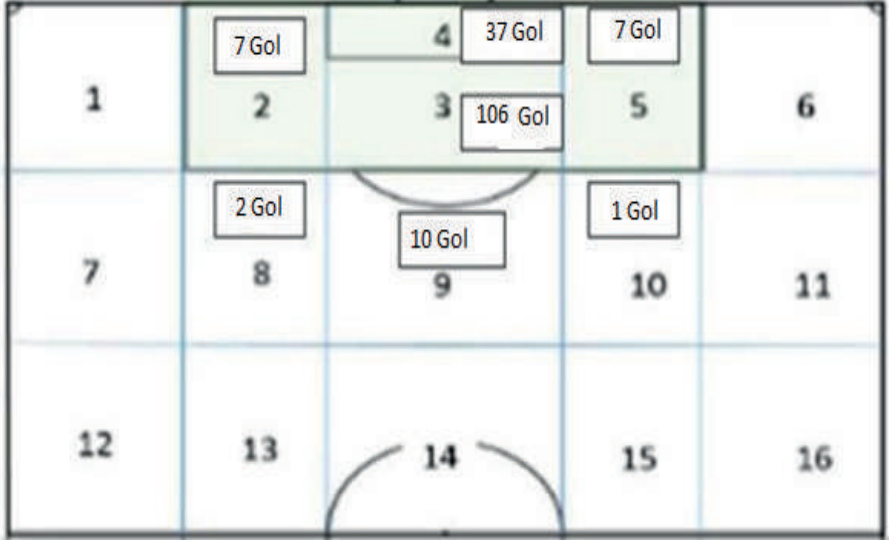
Şekil 7. Atılan Gollerin Bölgeleri

Şekil 7'deki bulgulara göre, 2022 Dünya Kupasında atılan gollerin bölgesine bakıldığında gollerin %92'sinin ceza sahası içinden atıldığı görülürken %8'inin ceza sahası dışından atıldığı tespit edilmiştir.



Şekil 8.1. Atılan Gollerin Bölgesi-1

Şekil 8'deki bulgulara göre, 2022 Dünya Kupasında atılan gollerin bölgesine bakıldığında gollerin %62'sinin 3'üncü bölgeden, %22'sinin 4'üncü bölgeden, %6'sının 9'uncu bölgeden atıldığı tespit edilmiştir.

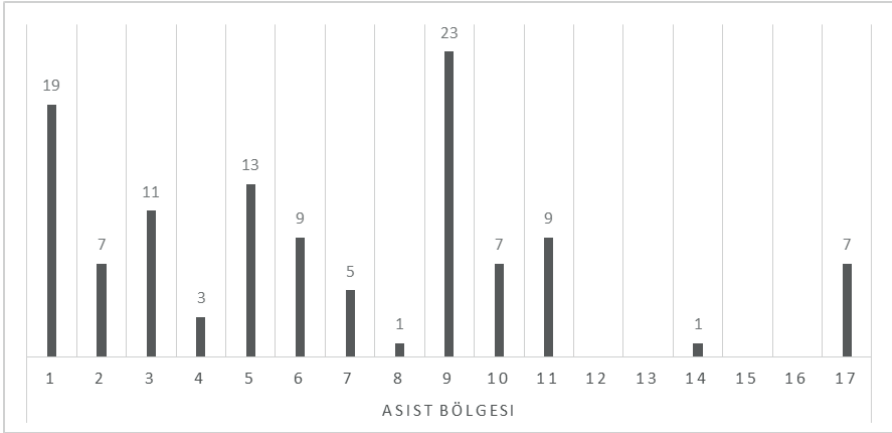


Şekil 8.2. Atılan Gollerin Bölgesi-2



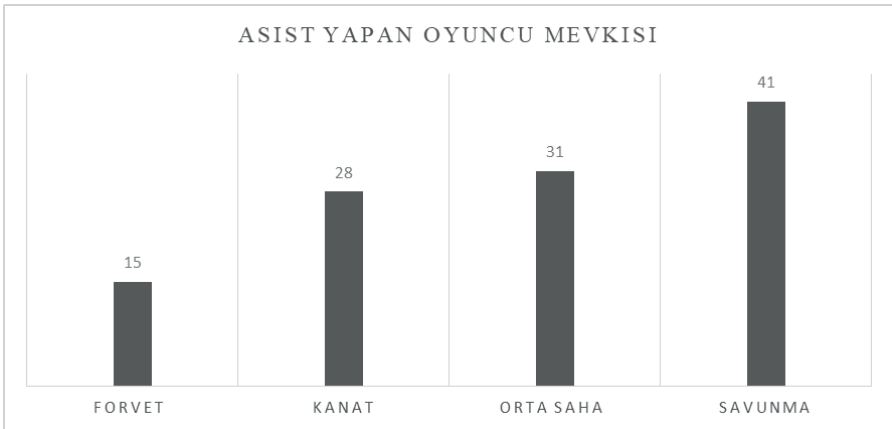
Şekil 9. Gol Atan Oyuncu Mevkisi

Şekil 9'daki bulgulara göre, 2022 Dünya Kupasında gol atan oyuncuların mevkisine bakıldığında gollerin %56'sının forvet mevkisinden, %32'sinin orta saha mevkisinden, %9'unun savunma mevkisinden ve %3'ünün kanat mevkisinden oyuncuların attığı tespit edilmiştir.



Şekil 10. Atılan Gollerin Asist Bölgesi

Şekil 10'daki bulgulara göre, 2022 Dünya Kupasında atılan gollerin asist bölgesine bakıldığında gollerin %14'ünün 9'uncu bölgeden, %11'inin 1'inci bölgeden, %8'inin 5'inci bölgeden yapılan asistle atıldığı görülmüştür.



Şekil 11. Asist Yapan Oyuncu Mevkisi

Şekil 11'deki bulgulara göre, 2022 Dünya Kupasında atılan gollerin asist yapan oyuncu mevkisine bakıldığında gollerin %36'sının savunma mevkisinden, %27'sinin orta saha mevkisinden, %24'ünün kanat mevkisinden, %13'inin forvet mevkisinden oyuncular tarafından yapıldığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

2022 Dünya kupasına 32 takım katılmış, 64 maç yapılmıştır. Bu maçlarda toplam 172 gol atılmıştır. Golün 2 tanesi farklı maçlarda kendi kalesine atıldığı için yapılan analizlere dahil edilmemiştir. Oynanan 64 maçın 6 tanesi 0-0 golsüz hiç gol atılmadan oynanmıştır. Gollerin %55'i ilk yarıda, %43'si ikinci yarıda, %2'si uzatmalarda atılmıştır. Maç başına 2.65 gol atılmıştır. Önceki dünya kupalarına kıyasla 2006 yılında Acar ve ark. (2008) yapmış olduğu çalışmalarda %47 oranla gollerin çoğunun ikinci yarıda atıldığı görülmüştür 2016 Dünya Kupasında atılan gollerin analizinde %75'inin maçın ikinci yarısında atıldığı görülmüştür (Çobanoğlu & Terekli, 2016). Bu çalışmada gol zamanı incelediğinde en çok golün 79-90. dakikalar arasında atıldığı görülmüştür. Buna kıyasla 2020 Avrupa Futbol Şampiyonasında atılan gollerin %20'sinin 46-60. dakikalar içerisinde atılmış olduğu tespit edilmiştir (Ağyol & Tanyeri, 2022). Bu çalışmada yapılan araştırmaya göre ilk golün etkisi %74 oranla kazanma ile sonuçlanmıştır. Buna kıyasla Leite (2013) yaptığı çalışmada, ilk golü atanların %75'inin maçı da kazandığını tespit etmiştir. 2018 Dünya kupasında yapılan ara analizde ilk golün kazanmaya etkisinin %71,42 olduğu görülmüştür (Çobanoğlu, 2019). Bu çalışmada oyun türüne göre atılan golün etkisine bakıldığında gollerin %87'sinin açık oyun esnasında atıldığı tespit edilmiştir. Buna kıyasla Euro 2012 Dünya kupasında atılan gollerin %72'sinin açık oyun sırasında atıldığı vurgulanmıştır (Mitrotasios & Armatas, 2014). Bu çalışmada duran top türüne göre atılan golün etkisine bakıldığında en çok golün %86 ile penaltıdan atıldığı tespit edilmiştir. Buna kıyasla Mitrotasios & Armatas (2014) yapmış olduğu çalışmada türüne göre en çok golün %47,6 ile kornerden atıldığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada atılan gollerin gol öncesi aksiyonlarına bakıldığında gollerin %74'ünün tek dokunuş ile, %19'unun kontrol-şut ile, %7'sinin kontrol-dribbling-şut ile olduğu tespit edilmiştir. Mitrotasios & Armatas (2014) yaptıkları çalışmada, son geçişten sonra gol atan futbolcunun çoğu durumda tek dokunuşla %63,7 gol attığı kanısına varmıştır. Bu çalışmada gollerin %82'sinin ayak vuruşu ile, %17'sinin kafa vuruşu ile gerçekleştiği tespit edilmiştir. Çobanoğlu (2019) yaptığı çalışmada gollerin %49,68'inin sağ ayakla, %29,29'unun sol ayakla atıldığı görülmüştür. Bu çalışmada gollerin gol bölgesine bakıldığında gollerin %92'sinin ceza sahası içinden atıldığı tespit edilmiştir. Mitrotasios & Armatas (2014) yaptıkları çalışmada gollerin %90'ından fazlasının ceza sahası içinden atıldığını vurgulamıştır. Çobanoğlu (2019) 2018 Dünya Kupasını incelerken en çok golün %84,71 oranla ceza sahası içinden atıldığını tespit etmiştir. Bu çalışmada atılan gollerin gol bölgesine bakıldığında gollerin %62'si 3. bölgeden %22'si 4. bölgeden atıldığı tespit edilmiştir. Çobanoğlu (2019) yaptığı çalışmada en

çok gol atılan bölgenin %60,50'sinin 3. bölge, %15,92'sinin ise 3. Bölge olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada atılan gollerin gol atan oyuncu mevkisine bakıldığında gollerin %56'sının forvet mevkisinden, %32'sinin orta saha mevkisinden, %9'unun savunma mevkisinden ve %3'ünün kanat mevkisinden oyuncu tarafından atıldığı tespit edilmiştir. Mitrotasios & Armatas (2014) yaptıkları çalışmada gollerin %41,3'ünü forvet, %29,3'ünü de kanat oyuncularından tarafından atıldığını belirtmişlerdir. Bu çalışmada atılan gollerin asist yapan oyuncu mevkisine bakıldığında gollerin %36'sının savunma mevkisinden, %27'sinin orta saha mevkisinden, %24'ünün kanat mevkisinden, %13'ünün forvet mevkisinden oyuncu tarafından atıldığı tespit edilmiştir. Çobanoğlu (2019) yaptığı çalışmada gol atan asist oyuncu mevkisinin ise %32,48 forvet, %28,02 kanat, %19,74 orta saha ve %19,74 defans olarak atıldığı tespit edilmiştir.

SONUÇ

Bu çalışmanın temel amacı, antrenörlerin ve futbolcuların ihtiyaç duydukları özel taktik konulara ilişkin ipucu vermek amacıyla 2022 Dünya Kupası'ndaki takımların attığı golleri incelemektir. Yapılan bu çalışmada atılan goller incelendiğinde yapılan diğer dünya kupalarına nazaran daha çok gol atılmış olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ilk golün sonuca etkisinin çok fazla olduğu görülmüştür. Bu da ilk golün öneminin ne kadar fazla olduğunun antrenör ve oyuncu grubu tarafından çok büyük bir öneme sahip olması gerektiğini göstermektedir. Golleri detaylı bir şekilde incelediğimizde gollerin analizinin 1. yarı ve 2. yarı olarak değerlendirdiğimizde 1. yarıda atılan gollerin oranının daha fazla olduğu saptanmıştır. Gollerin oluşumuna bakıldığı zaman açık (geçişli) oyunda atılan gol sayısının daha fazla olduğu saptanmıştır. Duran toptan atılan gol sayısının azlığı dikkat çekmektedir. Bu oranın çok düşük olduğu tespit edilmiş olup antrenörlerin duran toptan gollerin sayısını arttırmak için antrenman içeriklerine duran top çalışmalarını eklemeleri önerilmektedir. Teknik açıdan ayak ile atılan gol sayısının kafa ile atılan gol sayısından fazla olduğu belirlenmiştir. Bu durum futbolun karakteristik özelliğinden dolayı olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber kafa ile atılan gollerin yüzdesinde sonuca etkisi göz ardı edilmemelidir. Yapılan antrenmanlarda ayak ile yapılan gol çalışmalarının aynı şekilde kafa ile de antrenman programlarında yer alması gerekmektedir. Atılan gollerin bölgesine bakarsak eğer ceza sahası içinden ve 3.bölgeden atılan gol oranının daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu oranların dikkate alınarak gol vuruşlarının daha çok ceza sahası içinden yapılacak şekilde düzenlenmesinin başarıyı olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Gol atan oyuncu mevkisine bakacak olursak en çok golü

forvet mevkisindeki oyuncular atmıştır 2. orta saha, 3. defans, 4. kanat mevkisindeki oyunculardan gelmiştir. Burada forvet bölgesindeki oyuncuların atmış olduğu gollerin etkisinin oranı fazla olsa da diğer bölgedeki gol atan oyuncularında vermiş olduğu katkı göz ardı edilmemelidir. Antrenmanlarda takım halinde hücumların yapılması önerilmektedir. Asist yapan oyuncuların mevkilerine baktığımız zaman 1. sırada savunma oyuncuları, 2. sırada orta saha, 3. sırada kanat, 4. sırada forvet gelmektedir. Görmüş olduğumuz gibi savunma oyuncularının gol ve asist sayısına etkisi analizlerle tekrardan ortaya çıkmıştır. Yeni gelişen futbol trendi ile defans oyuncuları kendi görevlerinin dışında 3. bölgede ve kanatlarda aktif bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda antrenörlerin kendi sistemlerini yaratırken ve rakibe karşı savunma yaparken yapılmış olan analizlere dikkat ederek ona göre bir sistem belirlemesi gerekmektedir.

Kaynakça

- Acar, M. F., Yapicioglu, B., Arikan, N., Yalcin, S., Ates, N., & Ergun, M. (2008). Analysis of goals scored in the 2006 World Cup. In *Science and football VI* (pp. 261-268), Routledge.
- Ağyol, M. A. A. & Tanyeri, L. (2022). Euro 2020 Avrupa Futbol Şampiyonasında Atılan Gollerin Teknik Analizi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 23-42. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/comusbd/issue/74982/1192911>
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Psychology Press.
- Çobanoğlu, H. O. (2019). Analysis of Goal Scored on Russia World Cup 2018. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 184-191.
- Çobanoğlu, H. O., & Terekli, M. S. (2018). EURO 2016: Analysis of Goals Scored. *Türkiye Klinikleri J. Sports Sci.*, 10(3), 123-9. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2018-61913>
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve futbolu inceleme üzerine. *İletişim kuram ve araştırma dergisi*, 26(2), 1-58.
- Göksel, A. G., Yıldız, M., Şenel, E., & Ekici, S. (2019). Futbol Taraftarlarının Kulüp İmajı Algısı. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 6(46), 4032-4037.
- Göksel, A. G., Zorba, E., Yıldız, M., Caz, Ç. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Taraftarı Oldukları Futbol Takımına Karşı Psikolojik Bağlılıklarının İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3800-3818. <https://doi.org/10.26466/opus.623549>
- Gürkan, O., & Bayrakdar A. (2023). Rakip Karşılama Mesafesi Ve Takım Yerleşim Mesafesinin Maç Konumu, Maç Sonucu Ve Lig Sıralamasına Göre İncelenmesi (Türkiye Futbol Süper Ligi Örneği). *Tojras*. 12(4):658-67.
- Leite, W. A. A. (2013). Euro 2012: Analysis and Evaluation of Goals Scored. *International Journal of Sports Science*, 3(4), 102-106. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20130304.02>.
- McGarry, T., & Franks, I. M. (2003). The science of match analysis. In *Science and soccer* (pp. 273-283). Routledge.
- Mitrotasios, M., & Armatas, V. (2014). Analysis of Goal Scoring Patterns in the 2012 European Football Championship. *The Sport Journal*, January 16: 1-11.
- Njororai, W. (2014). Timing of goals scored in selected European and South American soccer leagues, FIFA and UEFA tournaments and the critical phases of a match, *International Journal of Sports Science*, 4(6A): 56-64.
- Sönmeymekas, A. (2008). UEFA şampiyonlar liginde atılan gollerin analizi (Master's thesis, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü).

Spor Yapıp Yapmama İle Yaşam Doyumu İlişkisi

Ali Ağılönü¹

Özet

Rekreatif faaliyetlerin en önemlilerinden biri olan sporun, bireylere hem sağlık hem de sosyal yönden faydaları olduğu bilinmektedir. Günümüz toplumlarında sportif faaliyetlere gün geçtikçe daha çok önem verilmektedir. Gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda spora olan ilgi daha fazladır. Bu bağlamda spor kültürünün toplumların gelişmişlik seviyeleriyle doğru orantılı olarak arttığını söyleyebiliriz. Çağımız modern toplumlarında toplumsal hayatın tüm yönlerini etkileyen, kültürel ve refah seviyesinin bir göstergesi olarak kabul gören çok önemli bir sosyal kurumdur. Günümüzde halkların bilinçli olarak spor yapmalarının artması ile toplumların gelişmişlik seviyeleri arasında pozitif bir paralelliğin olduğu kabul edilmektedir. Son zamanlarda spor aktivitelerine olan ilginin artması, spor kavramının sınırlarının gelişmesi, kültürel ve sosyal yapılar ile spor faaliyetleri arasındaki yakın ilişkiyi gözler önüne sermektedir. Bulgular incelendiğinde yüksek yaşam doyumuna sahip olan bireyler sporun yararına inandıkları için spor yapmaktadır. Aynı şekilde düşük yaşam doyumuna sahip olan bireyler ise zaman yetersizliğinden dolayı spor yapmamaktadır. Spor yapma ve yapmama nedenleri genel olarak incelendiğinde yaşam doyumuna göre değişkenlik gösterebilmektedirler. Bireylerin sportif faaliyetlerde bulunma ya da bulunmama nedenleri yaş, cinsiyet, meslek, medeni durum, eğitim seviyesi ve ekonomik durum gibi çeşitli demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

1 Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-5552-3093, aali@mu.edu.tr

GİRİŞ

SPORUN SAĞLIK AÇISINDAN ÖNEMİ

İnsan organizmasının yaratılış nedeni hareket etmektir ve bir organizmanın işlevini devam ettirebilmesi için hareket etmesi gerekir. Spor bireyin zihinsel, bedensel, sosyal ve duygusal gelişiminin yanı sıra bireye hareket etmeyi öğretme, hareket ederken öğrenme gibi etkilerde de bulunan planlanmış fiziksel etkinliklerin tümü olarak ele alınır. Bu bağlamda bireylerin bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal (Ardahan ve ark., 2015) yönden gelişmelerine çağdaş bir eğitim şekliyle yardımcı olmaktadır (Ulukan, 2012).

Önde gelen Türk âlimlerinden biri olan İbni Sina da sağlıklı yaşamın basamaklarından birinin spor olduğunu “Sağlığı korumanın üç temel prensibi vardır, bunlar; hareket (spor), gıda ve uykudur.” sözüyle vurgulamıştır (Zorba, 2011).

Egzersiz ve sporun insan sağlığına pozitif etkileri olduğu bilinmektedir. Ruhsal ve zihinsel açıdan rahatlama, insan bedenine kazandırdığı sağlık ve zindelik gibi etkiler son zamanlarda sportif faaliyetlere katılım oranlarını gün geçtikçe arttırmaktadır. Bireylerin bu sportif faaliyetlerdeki asıl amaçları strese dayanma gücünü arttırması, ideal kiloda kalmak, meslek hayatında başarılı olmak, enerjik ve aktif bir hayat sürmek, uzun ve sağlıklı bir yaşam sürdürmektir (Akça, 2012).

Düzenli spor yapmak kalbi ve akciğerleri daha güçlü ve zinde bir hale getirerek kardiyovasküler sistemin her kalp atışında vücuda daha fazla oksijen göndermesini ve akciğerlerin maksimum kapasitede oksijen alabilmesini sağlar. Spor kan basıncının yanı sıra total ve LDL (kötü kolesterol) seviyelerini düşürürken HDL (iyi kolesterol) seviyelerini arttırmaktadır. Bu etkileri sayesinde kalp krizi, felç ve koroner damar hastalıklarının görülme riskini azaltmaktadır (Eren ve ark., 2023). Ayrıca, kolon kanseri ve diyabetin bazı türlerinin de düzenli spor yapan insanlarda görülme olasılığının daha düşük olduğu gösterilmiştir (Merck Manual, 2018). Spor kasları güçlendirerek günlük aktiviteleri çok daha rahat ve kolay bir şekilde gerçekleştirmeye olanak verir. Her aktivite kas gücüne ve bir dereceye kadar da eklem hareketlerine ihtiyaç duyduğundan, düzenli spor yapmak bu durumların her ikisi için de olumlu yönde ilerlemeyi sağlamaktadır. Spor kasları ve eklemleri esnetir, bu da vücutta esnekliği arttırarak yaralanma ve zedelenmelerin önüne geçer. Spor yapmak ayrıca tüm vücutta ve eklemleri çevreleyen dokulardaki dayanıklılığı da arttırarak dengeyi sağlamaya yardımcı olur. Tempolu yürüyüş ve ağırlık çalışması gibi ağırlık kazandırıcı egzersizler de kemikleri güçlendirerek kemik erimesini (osteoporoz) engellemektedir (Burroughs,

Laurence, 1990). Çağın getirdiği hareketsizliğin kalp hastalıkları ve diyabet gibi ölümcül hastalıklara yol açtığı bilinmektedir. Aynı şekilde anksiyete ve depresyon da hareketsizlik kadar yaşam kalitemizi düşürmektedir. Günümüz yaşantısında stres kaynaklı sorunlar ortaya çıkabiliyor ve bu da yaşam kalitemizi olumsuz etkilemektedir (Güler ve ark., 2021). Stresi azaltma, spor yapmanın en iyi bilinen zihinsel faydalarından biridir. Düzenli spor yapmak fiziksel ve zihinsel olarak stresle başa çıkmayı kolaylaştırır. Spor ayrıca, beynin strese cevap vermesini kontrol eden bir kimyasal olan norepinefrin salgısını da arttırmaktadır. Aerobik ve anaerobic fiziksel çalışmanın genel sağlık üzerine etkisi çok büyüktür. Çalışmalar haftada 5 ya da daha fazla gün boyunca, günde 30 dakika spor yapmanın ümitsizlik, çaresizlik duygu durumlarını ve zihinsel stresi azalttığını göstermektedir (Dunn, Trivedi, Kampert, Clark, ve Chambliss, 2005). Diğer taraftan, spor yapmak kişiyi yoracağından uykuya dalmayı da kolaylaştırmaktadır. Kaliteli uyku ise genel olarak iyi hissetmeyi sağlayacak ve stresin azaltılmasına yardımcı olacaktır. Endişe durumunda ise, spor esnasında ve sonrasında vücudun ısınması ve bazı kimyasalların salgılanması aşırı endişe sorununu büyük oranda ortadan kaldırmaktadır (Griffin vd., 2011). Pistte ya da koşu bandında atlama gibi bazı orta-yüksek yoğunluklu aerobik egzersizleri de kaygı duyarlılığını azaltabilmektedir (Broman-Fulks, Berman, Rabian, ve Webster MJ, 2004).

Fiziksel olarak zinde olmak kişinin kendine ve benliğine olan saygısını artırma yönünde pozitif etki etmektedir. Kilo, beden, cinsiyet ya da yaş farketmeksizin, spor yapmak kişinin kendine bakış açısını ve kenine verdiği değeri hızlı bir şekilde olumlu olarak değiştirmektedir [Elavsky, 2010]. Birçok çalışma, aerobik ve direnç kazanma egzersizlerinin çok kısa sürede kişinin kendine olan güvenini arttırmaya destek olduğunu göstermektedir (Esfahani, 2002; Elmagd, Abubakr, Sami, Elmarsafawy, ve Aljadaan, 2015).

Fareler ve insanlar üzerindeki çok çeşitli çalışmalar göstermiştir ki kardiyovasküler egzersiz nöroenez adı verilen yeni sinir hücrelerinin yapımı olayını ve genel olarak beynin çalışma performansını arttırmaktadır (Mustroph vd., 2012). Çalışmalarda ayrıca spor yapmanın BDNF adı verilen, beyin kökenli ve karar verme, düşünme ve öğrenme gibi fonksiyonlarda rolü olan bir proteinin salgısını belirgin şekilde arttırdığı gösterilmiştir (Griffin vd., 2011).

Düzenli spor yapmak hafızayı güçlendirmekte ve yeni şeyler öğrenme kabiliyetini arttırmaktadır. Spor esnasında terlemek beynin hipokampus adı verilen ve hafıza ve öğrenmeyle ilişkili bölgesinde yeni sinir hücreleri oluşumunu tetiklemektedir (Erickson vd., 2011). Bu nedenle, öncelikli olarak çocukların beyin gelişimini fiziksel aktiviteyle ilişkilendiren çalışmalar

yapılmış olup, daha sonra bu durumun sadece çocuklarla ilişkili olmadığı ve düzenli spor yapmanın yetişkinlerin hafızasını da aynı şekilde güçlendirdiği anlaşılmıştır. Yapılan bir çalışma depar atmak olarak da bilinen hızlı koşunun sağlıklı yetişkinlerde kelime hafızasını güçlendirdiğini göstermiştir (Winter vd., 2007).

Spor yapmak, fiziksel aktivitenin türüne bağlı olarak uzun ya da kısa süreli olarak kasların devamlı olarak kasılmasını içermektedir. Kas güçlendirici aktiviteler kas kütesinin ve gücünün korunması için çok önemlidir. Güçlü bir kas ve bağ doku ise eklemlere binecek olan ağırlığı dengeleyerek eklem ve sırt ağrılarını engeller. Ayrıca, sporla güçlenen dolaşım ve solunum sistemleri kaslara çok daha etkili şekilde oksijen ve glukoz taşır (Wasserman ve Halseth, 1998). Diğer taraftan araştırmalar göstermiştir ki, yaşlanmanın sebep olduğu ve kalça kırığı gibi durumlarla sonuçlanarak yaşam kalitesi üzerinde negatif etki gösteren (Başkan ve ark., 2017) kemik doku yoğunluğunun azalması üzerinde, özellikle orta-yoğunlukta kemik güçlendirici aerobik egzersizlerinin oldukça olumlu etkisi görülmektedir (Burroughs vd., 1990).

Kalp kas yapısında bir organdır ve şeklini koruyabilmesi için çalışmaya ihtiyaç duymaktadır. Çalıştırıldığında, kalp vücuda daha fazla kan pompalamakta ve kendisine ait kas yapısını fazla zorlamadan, optimum etkiyle çalışmaya devam edebilmektedir. Bu durum kalp dokusunun daha uzun süre sağlıklı kalmasına yardımcı olmaktadır. Düzenli spor yapmak atar damarları ve diğer kan damarlarını da esnek tutarak kan akışının ve kan basıncının düzgün ve sınırlar içerisinde olmasını sağlar. Ayrıca kolesterol seviyesinin de istenen aralıkta tutulmasına yardımcı olur. Günlük fiziksel aktivite felç ve kalp hastalığı riskini önemli ölçüde azaltmaktadır. Amerikan Kalp Birliği'ne göre (AHA), haftada beş gün, günde 30 dakika spor yapmak, sağlığı iyileştirmek ve kalp krizi riskini düşürmekte oldukça etkilidir (Fletcher vd., 1996).

Obezite ve aşırı kilolu olmak hipertansiyon, osteoartrit, anormal kolesterol ve trigliserid seviyeleri, tip 2 diyabet, koroner kalp hastalığı, felç, safra kesesi rahatsızlıkları, uyku apnesi, solunum problemleri ve bazı kanserlerle ilişkilendirilmektedir (Jagdish, Singh, ve Singh, 2007). Obezite tüm dünyada yaygın bir sağlık problemidir. Genetik faktörlerin bireyin obez olup olmayacağı üzerinde etkisi olmakla birlikte, obezite uzun bir süre boyunca diyetle alınan kalorinin harcanan kaloriden fazla olması sonucu ortaya çıkmaktadır. Fazla kaloriler vücutta yağ olarak depolanmakta ve uzun süren kalori fazlalığı sonucu birey obez olmaktadır. Spor yapmak kalori yakımını arttırarak fazla kilo alımını engellemekte, ayrıca kilo verilmesini de kolaylaştırabilmektedir. Spor aktivitesinin yoğunluğu ne kadar fazla

olursa yakılan kalori miktarı da o ölçüde fazla olacaktır. Düzenli spor yapmak ve uygun beslenme ile vücut yağ oranını düşürmek mümkün olmaktadır. En etkili kilo kaybı, haftada 5-7 gün boyunca orta yoğunlukta bir kardiyovasküler programı takip etmekle ve sağlıklı beslenmekle mümkün olmaktadır (Burlerson vd., 1998).

Diyabetle başa çıkmak söz konusu olduğunda diyabet ve spor çok yakın ilişki içerisinde görülmektedir. Spor yapmak kan şekeri kontrolünü kolaylaştırmakta, genel olarak zindelik vermekte ve kalp hastalığı ve felç riskini azaltmaktadır. Fakat diyabet ve spor bir arada olduğunda dikkat edilmesi gereken noktalar bulunmaktadır. Güvenli şekilde spor yapabilmek için öncelikle spordan önce, spor sırasında ve sonrasında kan şekerinin takibi yapılmalıdır. Birey vücudunun fiziksel aktiviteye nasıl cevap verdiğini öğrenmeli ve böylece tehlikeli kan şekeri oynamalarının önüne geçebilmelidir. Spor yapmak kan şekerini 24 saat ya da daha uzun süreli olarak düşürebilir ve bu da vücudu insüline daha hassas bir hale getirebilir (Colberg, Hernandez, ve Shahzad, 2013).

Kansere karşı en önemli savunma yöntemlerinden biri spor yapmaktır. Kanser ilişkili ölümlerin üçte biri obezite ve hareketsiz hayat biçimi ile ilişkili olup, bu kanserlerin başlıcaları meme ve kolon kanseridir (Pergola ve Silvestris, 2013). Günde 30-60 dakika arası ortadan yoğunu giden bir fiziksel aktivite programı kolon, endometriyum ve akciğer ve meme kanserine karşı korunmak için gerekli görülmektedir (Lemanne, Cassileth, ve Gubili, 2013). Son yapılan çalışmalardan birinde ise 65 yaş ve üzeri erkeklerde düzenli yoğun spor yapmak prostat kanserini ortaya çıkışını ve ilerleyişini geciktirmektedir (Richman vd., 2012).

Düzenli olarak spor yapmak yalnızca kronik hastalıklara karşı koruma sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kişinin yaşam doyumunu da yükseltir (Centers for Disease Control and Prevention, 2011). Yaşam doyumunu, bireylerin yaşamlarının olumlu ve olumsuz yönlerini öznel olarak nasıl algıladıklarını ifade eder (World Health Organization Quality of Life Assessment Group, 1998) ve bireyin hayatındaki genel tatmin duygusunu etkileyen psikolojik ve fiziksel faktörleri birlikte kapsar. (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999).

Araştırmacılar ve doktorlar tarafından yaygın olarak kabul edilen görüşe göre, spor yapmak yaşam doyumunu şu üç psikolojik hipotez üzerinden etkilemektedir: 1) boş vakitleri değerlendirme, vakit geçirme, 2) öz-yeterlilik, ve 3) sosyal ilişkiler (Peluso ve Guerra de Andrade, 2005) Birincisi, fiziksel aktivitelerin eğlenceli doğası, olumsuz günlük yaşam deneyimlerinden kişiyi uzaklaştırmakta ve egzersizlerden sonra ruh halini iyileştirmektedir. İkincisi,

fiziksel olarak zorlu bir görevi tamamlama motivasyonu, öz-kavram, öz-farkındalık ve kendi kaderini tayin etme becerisinin artırılmasında çok önemli bir faktör olarak bulunmuştur (Alesi, Bianco, Padulo, 2014). Üçüncü olarak, fiziksel aktiviteler sosyal etkileşim, başkalarıyla işbirliği, kurallara saygı, boş zaman deneyimlerini paylaşma ve akranları teşvik etme fırsatları yaratmaktadır (Battaglia vd., 2016).

YAŞAM DOYUMU

İlk kez 1961 yılında Bernice Neugarten tarafından geliştirilen yaşam doyumu, bilim insanları tarafından yoğun ilgi gören bir kavramdır. Yaşam doyumu bütün olarak bir yaşamın kalitesi, pozitif yönde gelişiminin derecesi olarak açıklanır (Veenhoven, 1996). Neugarten'e göre yaşam doyumu (life satisfaction), kişinin yaşamdan ne istediği ve ne elde ettiği ilişkilendirilmesinden elde ettiği sonuçtur (Onur, 1997). Başka bir deyişle gereksinimlerin, beklentilerin, dilek ve isteklerin karşılanmasıdır (Diener, 1984).

Yaşam doyumu ile ilişkili önemli bir alanı temsil eden faktör de sosyal ilişkililerdir. Bunun nedeni arkadaş, eş ya da çocuk gibi yakınların sosyal destek sağlaması, maddi yardımda bulunması, serbest zamanlarını paylaşması ve eşlik etmesidir (Adams, 1971).

Sporun Yaşam Doyumuna Etkisi

Bireylerin anlamlı ve mutlu bir yaşam sürdürmesi anlamında kullanılan yaşam doyumu, yüzyıllar süresince toplumların ve bireylerin ilgi odağı olmuş bir konudur. Bireysel anlamda ise yaşam doyumu kişinin iyi olması, mutlu hissetmesi anlamında kullanılan, pozitif psikoloji literatüründe de öznel iyi oluş anlamında kullanılan bir terimdir (Dağlı, A.ark. 2016).

Öznel iyi olmanın üst seviyelerde olduğu durumlarda yaşam doyumlarının da yüksek olması beklenir. Sportif faaliyetlerin bireylerin kişiliklerine olumlu etki ettiği, kendine güven ve kendine saygı duymada etkisi olduğu (Yıldız ve Ekici, 2017), beden sağlığı kazandırdığı, psikolojik ve fizyolojik yönden olumlu etkiler verdiği, stresi azalttığı, mutlu olma ve eğlenme gibi duygulara etki ettiği bilinmektedir (Yetim, 2001).

Cinsiyetçi yaklaşımlar ilk çağlardan bu yana var olan bir gerçektir. İlk çağlar yaşam şartları bakımından oldukça zor ve kuvvete dayalı olması nedeniyle, bu yıllarda spor anlamında gerçekleştirilen faaliyetler erkeklerle özgüdüdür. Bu bilgiye İ.Ö. 2000'li yıllara ait bir metinde "Kuvvetli erler, karşılıklı olarak güçlerini belirten mücadeleye giriyorlar." şeklindeki ifadeyle ulaşıyoruz. Burada belirtilen avcılık ve savaşçılıktır. Güreş, ok atma,

sopalarla dövüş, avlanma, koşu türünde oyunlar, top oyunları ve beden eğitimi gibi sportif faaliyetlerin görüldüğü bu dönemde kadın ve spor henüz bir araya gelmemiştir (Alpman, 1972).

Kadın sınırlı olsa da sporla antik çağda Ege uygarlıkları ile buluşmuştur. Bu dönemde anaerkil kökenleri olan toplumlarda kız çocukları da spor eğitimi almaktaydı (Diem, 1971). Kız çocuklarının eğitiminde koşu ve jimnastik olması, kızlar için yarışlar düzenlemesi ya da erginme törenlerinin kızlar için de yapılması gibi olumlu gelişmeler olsa bile kadınlarla spor bağının yeterli olduğunu göstermez. Birçok sportif faaliyet ve organizasyonlara kadın sporcuların katılması ve izlemesi ölüme kadar uzanan cezalarla caydırıcılıştırmıştır. Spor antik çağ Ege uygarlıklarında genel görünümüyle erkeklere özgüdür (Alpman, 1972).

Günümüze gelindiğinde artık sporun sadece erkeklere ait bir faaliyet olmadığı fikri görülmektedir. 20. yüzyılın sonlarına doğru Japonya, Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupalı bazı devletler kadınların spor hakkıyla ilgili farklı çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Örneğin Belçika 1980 yılını “Kadın Spor Yılı” olarak ilan etmiştir. 1981 yılında Avrupa Konseyi’nde dönemin spor bakanları kadınların daha fazla sportif faaliyetlerin içerisinde olmasına yönelik kararlar alınmıştır (Akgün, 1981).

Cinsiyet üstünlüğü konusu, her alanda olduğu gibi spor alanında da karşımıza çıkmaktadır. Spor alanında genelde erkekler baskın taraf görülmektedir. Bu oran ülkenin gelişmişlik seviyesine göre değişkenlik göstermektedir. Oran gelişmekte olan ülkelerde düşükken gelişmiş ülkelerde yüksektir. Gelişmemiş ve gelişmekte olan toplumlarda bu oranın düşük olmasının sebebi, kadının sadece doğurganlık için yaratıldığını, bakımlı olması gerektiği, faal bir yaşam yaşamaması gerektiği düşünülmektedir. Sportif faaliyetlere katılımlarında ise paten, tenis, yüzme ve artistlik gibi estetik görünen spor dallarını tercih etmeleri önerilmektedir (Açıkada ve Ergen, 1990).

Sportif faaliyetlerde bedensel performansın yüksekliğinin oldukça önemli olması, toplumsal cinsiyet faktörünü spor alanında gözler önüne serer. Genellikle yarışma türü sportif faaliyetlerde erkeksi ve kadınsı rollerden, erkeksi cinsiyet rolünü etkin ve baskın olarak görürüz. Bu bağlamda sportif başarılar erkeklikle eşdeğer görülmektedir (Theberge, 1993).

Toplumsal cinsiyet rolleri farklı kültürlerde değişkenlik göstermektedir. Tüm toplumlarda doğumla birlikte farklılaşmaya başlamaktadır. Bu süreç ebeveynlerin kız ve erkek çocuklarına farklı şekilde davranmaları ile başlar, sosyalleştirme etkinliklerindeki farklılıklarla devam eder. Başka bir deyişle

kadın ve erkek rollerindeki bu değişim zaman içerisinde gelişen birer kültürel oluşumdur (Baloğlu ve Davutoğlu, 2009). Özellikle mücadeleye dayanan etkinliklerde toplumsal cinsiyet faktörü uzun yıllar süresince sportif faaliyetler aracılığı ile ortaya konmuş ve bu faaliyetler erkek kontrolünde gerçekleştirilmiştir (Sage, 1997). Erkek çocukların sosyalleşme sürecinde spor yapmaları aileleri tarafından önerilir ve teşvik edilirken, kız çocuklarına aynı yaklaşımda bulunulmamaktadır. Kız çocuklarının kadınsı özelliklerini ve vücutlarını korumaları gerektiği düşünüldüğü için spordan uzak durması istenir. Kadınların 1970'lerden sonra yeni yasal düzenlemeler ve şartların kadınlar açısından olumlu gelişimi ile birlikte spora katılımları gün geçtikçe artmıştır (Coakley, J.J., 1994).

Türk kadınının sporla tanışmasına değinmek gerekirse, Türkiye Cumhuriyeti dönemin bütün mali yetersizliklerine rağmen kurulmasından tam bir yıl sonra 1924 yılında gerçekleşen Paris Olimpiyatları'na katılmış ve bu durum Türk kadınının spor alanında var oluşunu olumlu yönde etkilemiştir. Türk kadını bu katılım ile birlikte sporun birçok dalında kendilerini göstermeye başlamıştır. Kadınların Türk spor tarihinde varoluşlarını gördüğümüz bazı önemli olayları şöyle sıralayabiliriz:

- 1923 Türk kadını ilk defa tenis kortlarındadır.
- 1926 Türk kadını ilk defa atletizm sahalarında boy göstermiştir.
- 1927 Türk kadını ilk defa kürek sporu dalında yarışmıştır.
- 1929 ilk kez bir kadın grubu tenis kulübü kurmuştur.
- 1929 yeterli sayıda kadın voleybolcu bulamayan Suphiye Fırat erkek voleybol takımında oynamaya başlamıştır.
- 1930 yılında Türk kadını ilk defa bisiklet sporuyla karşımıza çıkmıştır.
- 1930 yıllarında ise bir Türk kadını ilk kez kulüp başkanlığı yapmıştır (Adana Seyhan kulübü-Huriye Hanım).
- 1941 ilk kadın jimnastikçilerimizden Mübeccel Argun modern bir spor salonu açmıştır (Atabeyoğlu C., 2000)

Günümüzde geldiğimiz noktada, kamusal alanda önemli seviyede cinsiyetsizleşme görmekteyiz. Fakat spor alanında aynı şeyi söylemek oldukça zordur. Başka bir deyişle erkek egemen bu toplum içerisinde kadın tam anlamıyla bir yer edinememiş ve birçok topluluğun dışında kalmıştır. Toplumsal yapıya sirayet etmiş olan bu erkek hegemonyası, tüm toplumsal kurumlarda kendini hissettirdiği gibi, spor alanında da önemli ölçüde kendini hissettirmiştir. Özellikle de modern sporlar, erkeğin gücünün ve

üstünlüğünün en önemli göstergelerinden biri olarak gelişmiştir (Eitzen and Sage, 1997).

Hanbay ve arkadaşları “Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının araştırılması.” adlı çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre spor yapan bireylerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık görmemişlerdir (Hanbay, Keskin ve Kahrıman, 2017).

Bireylerin yaşadıkları dönemlerde gerçekleşen gelen önemi olan tarihsel olaylar, yaş ilerledikçe farklı deneyimlerin yaşanması gibi durumların sonucunda bireylerin hayata bakış açılarında da değişimler ortaya çıkacağı, dolayısıyla değerlerde ve kararlarda da farklılaşmalar olacağı düşünülebilir (Cherrington vd., 1979).

Spor yapan bireylerin yaşam doyumu yaş değişkenine göre değerlendirildiğinde anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Bu değerlendirmeye göre yüksek yaş grubunun genç yaş grubuna göre yaşam doyumlarının daha fazla olduğu görülmektedir (Hanbay, Keskin ve Kahrıman, 2017). Başka bir çalışmada akademisyenlerin yaşam doyumunun yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Kaya ve ark., 2022).

Ekonomik belirleyiciler ve bireylerin spora zaman ayırması arasındaki ilişkiyi inceleyen deneysel literatür oldukça geniştir ve sürekli olarak büyümeye devam etmektedir (Brown ve Roberts, 2011; Humphreys ve Ruseski, 2011). Genel olarak, bireyin ekonomik kaynakları ile spor yapması arasında pozitif bir ilişki gösteren çok sayıda kanıt mevcuttur (Humphreys ve Ruseski, 2007). Örneğin, yapılan bir çalışmada, kişilerin gelir düzeyi ile fiziksel aktivitelere katılmaları arasında oldukça güçlü bir pozitif korelasyon olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, en yüksek gelir grubunda bulunan bireylerin spor yaparak enerji harcama oranları en düşük gelir grubundaki bireylere göre %26 oranında daha fazla iken, spor yapma sıklıkları da en düşük gelir grubundaki bireylere göre %3 oranında fazladır (Meltzer ve Jena, 2010).

Fakat gelir düzeyi ve spor yapma arasındaki ilişki beklenenden daha karmaşık olabilmektedir. Bu bakış açısı “maksimum fayda” varsayımı üzerine kurulmuştur. Kısaca, mevcut zaman ve bütçe kısıtlamaları dâhilinde bireyler boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirebilmek ve en yüksek faydayı sağlayabilmek üzere planlama yapmaktadırlar (Gronau, 1977). Bu davranış biçimi göstermektedir ki, yüksek gelir seviyesi her ne kadar spor yapmak için daha fazla fırsat sunsa da (gelir etkisi), aynı zamanda boş zamanları değerlendirmek için var olabilecek seçenekleri de arttırmaktadır (yerini alma etkisi) ve sonuç olarak spor aktivitelerine ayrılan zamanda bir düşüş

gözlenebilmektedir (Kari vd., 2015). Bu karmaşık ilişkinin çözülebilmesi için daha fazla sayıda, daha detaylı ve cinsiyet farkına dayalı çalışmalara ihtiyaç vardır. Çünkü bazı çalışmaların sonuçları gelir düzeylerine bağlı olarak boş zamanlarını spor aktivitelerine ayırma oranlarında kadın ve erkekler arasında farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır (Kari vd., 2015).

Eğitim, kişinin yaşadığı toplum içinde değerli olan tutum, davranış ve yetenek biçimlerini düzenleyen ve geliştiren süreçlerin toplamıdır (Bilge, 1989). Bir eğitim aracı olan spor ve beden eğitimi, ferdi yönden karakter gelişimi, insan sağlığı, moral ve verimliliği, milli yönden ise; güçlü, sağlam, ortak duygu ve davranışları yüksek bir insan gücü potansiyeli ile doğrudan ilgili, etkili bir eğitim faaliyetidir. İnsanın ve toplumun daha sağlıklı, mutlu, uzun ömürlü, dengeli, verimli ve başarılı olmasının, bireylerin zihni ve fikri gelişimlerinin uyumlu ve dengeli olduğunda tam bir görüş birliği vardır (D.P.T., 1985).

Sağlıktaki sosyal tabakalaşma kavramına uygun olarak, sosyoekonomik durumun (SES) önemli bir bileşeni olan eğitim seviyesi, bireylerin fiziksel aktivitede bulunmaları üzerinde de etkisini göstermektedir. Bu nedenle eğitim seviyesi bireylerin spor yapma ve yapmama nedenleri incelenirken, üzerinde durulması gereken önemli demografik bileşenlerden biridir. Gerçekten de, birçok kişi tarafından eğitim seviyesi bireylerin yaşamındaki temel itici güç olarak görülüyor ve daha iyi iş fırsatları ve ekonomik refahı yakalama, doğru beslenme, spor yapma ve bu sayede sağlıklı bir yaşam tarzı edinme gibi, bireyin sağlık ve sosyoekonomik durumuyla yakından ilişkili olayları şekillendirdiği düşünülüyor (Mirowsky ve Ross, 2003).

Diğer taraftan, bireylerin hayatlarında meydana gelen, işten ayrılma, kronik hastalıklar ve fonksiyonel kısıtlamalar gibi durumlar fiziksel aktivitenin azalmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte, kişinin yaşamındaki bu değişimler bireyin eğitim düzeyine bağlı olarak fiziksel aktiviteyi farklı şekilde etkileyebilir (Shaw ve Spokane, 2008). Örneğin, işten ayrılma, düşük eğitim düzeyine sahip kişilerin fiziksel aktivitesi üzerinde özellikle güçlü bir olumsuz etkiye sahip olabilir. Son çalışmalar, örneğin emekliliğin fiziksel aktivite üzerindeki etkilerinde önemli değişkenlikler ortaya çıkararak bu kavramı desteklemektedir. Araştırmacılar emekliliğin, boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivitede değil, yalnızca işle ilgili fiziksel aktivitelerde düşüşlere neden olduğunu bulmuşlardır. (Slingerland et al., 2007). Düşük eğitim düzeyine sahip yetişkinlerin fiziksel emek gerektiren pozisyonlarda çalışmasının daha muhtemel olduğu düşünüldüğünde (He ve Baker, 2005), bu düşüş paterni, daha az eğitilmiş olmanın, işten ayrılmayı takiben düşük

eğitim düzeyindeki bireylerde genel fiziksel aktivitede en büyük kayıplara neden olacağını düşündürmektedir.

Bunun yanı sıra, yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin fiziksel aktiviteler için daha fazla finansal kaynağa sahip olduğu da bilinmektedir (Shaw ve Spokane, 2008). Yüksek eğitilmiş bireyler ayrıca düzenli fiziksel aktiviteyi korumanın önemini daha iyi kavrayarak bu konuda daha donanımlı olabilmektedirler. Örneğin, daha yüksek eğitim seviyeleri, bireylere, sporun faydaları hakkında daha bilgili olma, daha güçlü kişisel denetim sağlama ve fiziksel aktiviteler için gerekli öz-yeterliliğe sahip olma, fiziksel aktiviteyi kolaylaştıran kaynaklara daha kolay erişim sağlayabilme gibi sayısız avantajlar sağlamaktadır (McAuley et al., 2006; Mirowsky & Ross, 2003; Wray, Herzog, Willis, & Wallace, 1998).

Spor yapan bireylerin yaşam doyumları eğitim seviyesi değişkenine göre değerlendirildiğinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmektedir. Eğitim seviyesi yükseldikçe doğru orantıda yaşam doyumunun da yükseldiği görülmektedir (Hanbay, Keskin ve Kahrıman, 2017).

Fiziksel aktivitenin (PA) olumlu sağlık etkileri yetişkinler için iyi bilinmekte, ancak bu faydalara rağmen, nüfusun büyük yüzdeleri yeterli fiziksel aktivitede bulunmamaktadır (U.S. Department of Health and Human Services, 1996). Fiziksel aktivitenin azalmasına neden olan faktörleri anlamak, yetişkinlerde daha fazla aktivite düzeyini geliştirmek ve teşvik etmek için stratejileri planlamak açısından önemlidir. Araştırmalar, yetişkinlerin ergenlik dönemine göre daha düşük fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduğunu göstermesine rağmen (Telama vd, 2005), bu düşüşe neden olabilecek faktörler iyi anlaşılamamıştır. Aktivite için çok sayıda engel bulunmakla birlikte, yetişkinlerin aktif olmamaları için gösterdikleri en önemli sebep zamansızlıktır. Zaman eksikliğine neden olabilecek faktörler, kişinin işe ya da üniversiteye başlaması, evlenmesi ya da çocuk sahibi olması gibi sorumluluk ve yükümlülüklerini arttıran yaşamsal geçişleri içerir. Bu yaşam geçişleri tipik olarak ergenlik ve yetişkinlik arasında gerçekleşir ve izleme çalışmalarında gözlemlenen fiziksel aktivitedeki azalmaya katkıda bulunabilir (Telama vd, 2005).

Güncel literatürde, evliliğin fiziksel aktiviteyi nasıl etkilediği konusunda çelişkiler bulunmaktadır. Evliliğin sosyal ve ailevi sorumlulukları, fiziksel aktivite için mevcut zamanı azaltabilir (Baxter, Hewitt, Haynes, 2008), ancak diğer taraftan aktif bir eşin varlığı, fiziksel aktivite için motivasyonu artırabilir (King, Kiernan, Ahn ve Wilcox, 1998). Eğer bu 2 faktör birbirini etkisiz hale getirirse, fiziksel aktivite düzeyleri değişmeyebilir. Yapılan bir çalışmada oldukça büyük ve sosyoekonomik ve etnik açıdan çeşitlilik arz

eden bir grup kullanılmış ve sonuçta evli bireylerin evli olmayan benzerlerine göre fiziksel olarak çok daha aktif oldukları bulunmuştur (Pettee vd., 2006). Dahası, bu çalışma bir evlilikte, iki birey arasında güçlü bir ilişki olduğunu da göstermiştir. Fiziksel aktivitesi düşük erkek bireyler ile karşılaştırıldığında, oldukça aktif bir erkek bireyin da aynı şekilde aktif bir eşe sahip olasılığı daha yüksektir. Bu sonuç, bir eşin egzersiz durumunun, çiftin diğer üyesinin de egzersiz yapıp yapmamasıyla yakından ilişkili olduğunu gösteren daha önceki çalışmaları doğrulamaktadır (Satariano, Haight ve Tager, 2002; Schone ve Weinick, 1998).

Medeni durum, bireylerin hayatlarındaki sorumluluklar ve öncelikleri üzerinde değişikliklere neden olduğu için, medeni duruma göre bireylerin değer yargılarında ve kararlarında farklılaşmalar olacağı düşünülebilir (Kirkpatrick-Johnson, 2005). Buna örnek olarak Hanbay ve arkadaşları “spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının araştırılması” adlı çalışmalarında yaşam doyumunu medeni durum değişkenine göre değerlendirdiklerinde anlamlı farklılıklar görmüşlerdir. Evli bireylerin yaşam doyumlarının bekâr bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Hanbay, Keskin ve Kahrıman, 2017).

Çeşitli meslek gruplarına mensup çalışanlar için, çalışma hayatının getirdiği stres ve yorgunluğu azaltmak üzere boş zamanları değerlendirmek, bireylerin iş yaşamındaki verimliliklerini ve başarıyı arttıracakları için oldukça önem arz etmektedir.

Boş zamanların çalışanlar tarafından nasıl değerlendirildiği ile ilgili farklı çalışmalar yürütülmüş olup, bu çalışmaların birinde Brezilya’da yaşayan ergenlik dönemindeki öğrencilerin boş zamanlarının büyük kısmını, bisiklet sürme, tempolu yürüyüş gibi düzenli fiziksel aktivitelere ayırdıkları ve bunun da beraberinde bu bireylerin davranışları üzerinde olumlu etki gösterdiği belirtilmiştir (Fernandes vd., 2008). Türkiye’de yükseköğretim öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmalardan birinde ise, öğrencilerin boş zamanlarını %44.4 oranında gazete, dergi okuyarak ve daha az oranlarda ise dinlenerek ya da televizyon izleyerek geçirdiği saptanmıştır. Aynı çalışmada bu öğrencilerin boş zamanlarında spor yapma, fiziksel aktivitede bulunma gibi faaliyetleri cazip bulmadıkları belirtilmiştir (Kır, 2007). Bu bulgularla uyumlu olarak, Aktif Yaşam Derneği tarafından 2010 yılında yapılan “Türkiye Toplumunun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması” sonuçları da yine meslek gruplarına göre değerlendirildiğinde, öğrencilerin %72 ile en hareketsiz grup olduklarını göstermektedir.

Muğla il merkezinde devlet memurları ile ilgili yapılan bir çalışmada ise, bu bireylerin ev içinde gerçekleştirdiği boş zaman faaliyetleri içerisinde

TV izleme %34.8 ile en üst sırada yer alırken spor yapma %5.4 ile en son sırada yer almıştır (Yeniçeri vd., 2002). Aynı bireylerin ev dışı boş zaman aktivitelerine bakıldığında ise fiziksel aktivitede bulunmak %25.4 ile ikinci sırada yer aldığı görülmektedir (Yeniçeri vd., 2002).

Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan beş farklı üniversitede bulunan öğretim üyelerinin fiziksel aktivitede bulunma alışkanlıkları ile ilgili yapılan başka bir çalışmanın sonuçları, katılımcı öğretim üyelerinin %27.5'inin yeterince boş zamanları olmadığını gösterirken, %54'ünün ise kısıtlı da olsa zamanları olduğunu göstermiştir (Tel ve Köksalan, 2008). Çalışmaya katılan genç akademisyenler ise büyük oranda (%52.9) rekreasyon faaliyetleri için yeterli zamanları olmadığını belirtmişlerdir. Çalışma genel olarak değerlendirildiğinde rekreasyonel aktivitelere katılan akademisyenlerin en yüksek oranda (%60.3) fiziksel aktivitelerle ilgilendiği ve erkek öğretim üyelerinin fiziksel aktivite olarak en çok yürüyüş ve futbolu, kadın öğretim üyelerinin ise en çok yürüyüş, modern dans ve halk oyunlarını tercih ettikleri tespit edilmiştir (Tel ve Köksalan, 2008).

Yine Aktif Yaşam Derneği tarafından 2010 yılında yapılan "Türkiye Toplumunun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması" sonuçlarına göre, fiziksel aktivite seviyesinin iş yaşamıyla birlikte artış gösterdiği ve fiziksel olarak aktif olan bireylerin çoğunluğunun mavi yakalılar olarak belirtilen ve daha yoğun fiziksel emek harcayarak çalışan işçiler, madenciler, şoförler oldukları gösterilmiştir. Bu grubu açık mavi yakalılar olarak belirtilen ve doktorlar, dükkân sahipleri, avukatlar gibi meslekleri içeren grup ile en düşük fiziksel aktiviteye sahip grup olan beyaz yakalılar, yani yöneticiler ve özel/kamu sektöründeki hareketsiz çalışanlar takip etmektedir. Yine aynı çalışmada düzensiz çalışma hayatı olan grup içerisinde (ev hanımları, emekliler, öğrenciler, işsizler) fiziksel aktivite bakımından en hareketli sınıf ev hanımları olarak görülmektedir.

Bu çalışmada ortaya koyulan en önemli çıktılarından biri de boş zamanların Türkiye halkı için en hareketsiz zaman dilimi olduğu ve bu nedenle toplumun boş zaman değerlendirme alışkanlıkları içerisinde fiziksel aktivitenin bulunmadığının belirtilmesidir.

Kaynakça

- Açıkada C. Ergen E. (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro Tek Ofset Matbacılık.
- Adams, D.L. (1971). Correlates of Satisfaction Among The Elderly. *Gerontologist*, 11, 64–68.
- Akça, N.Ş., (2012) Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara, s. 8-17.
- Akgün, N. (1981). Kadın ve Spor, *Spor Hekimliği Dergisi*, 16 (2), 17-23.
- Alesi, M., Bianco, A., Padulo J, vd. (2014). Motor and Cognitive Development: The Role of Karate. *Muscles Ligaments Tendons J.*, 4 (2), 114–120.
- Alpman, C. (1972). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi, s10, s 127.
- Ardahan, F., Genç, S., & Uludağ, A. H. (2015). The effect of regular physical exercise on life satisfaction and hopes of the breast cancer women in remission period. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 7(2).
- Atabeyoğlu, C. (2000) *Olimpiyat Oyunlarında Türk Kızları*. İstanbul: Ok yayınları.
- Baloğlu, B., Davutoğlu, A. (2009). *Sporun Değişen Yüzü*. İstanbul: Derin Yayınları.
- Battaglia, G., Bellafiore, M., Alesi, M., Paoli, A., Bianco, A., Palma, A. (2016). Effects of An Adapted Physical Activity Program on Psychophysical Health in Elderly Women. *Clinical Interventions in Aging*, 11, 1009–1015.
- Başkan, A. H., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2017). Impact of the population density on quality of life. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 506–518. Retrieved from <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4416>
- Baxter, J., Hewitt, B., Hayne, s M. (2008). Life Course Transitions and Housework: Marriage, Parenthood, and Time on Housework. *J Marriage Fam.* 70 (2), 259–272.
- Bilge, N. (1989). *Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayın No: 1095.
- Broman-Fulks, J.J., Berman, M.E., Rabian, B.A., Webster, M.J. (2004). Effects of Aerobic Exercise on Anxiety Sensitivity. *Behavior Research and Therapy*, 42 (2), 125-136.
- Brown, H., Roberts, J. (2011). Exercising Choice: The Economic Determinants of Physical Activity Behaviour of An Employed Population. *Soc Sci Med.*, 73, 383–390.

- Burleson Jr, M.A., vd. (1998). Effect of Weight Training Exercise and Treadmill Exercise on Post-Exercise Oxygen Consumption. *Medicine and science in sports and exercise*, 30 (4), 518-522.
- Burroughs, P., Laurence, E. (1990). The Effect of Enforced Exercise on The Healing of Ligament Injuries. *The American Journal of Sports Medicine*, 18 (4), 376- 378.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2011). Physical Activity and Health. Cherrington, D.J., Condie, S.J., England, J.L. (1979). Age Work Values, *Academy of Management Journal*, 22, 3.
- Coakley, J.J. (1994). *Sport in Society*. St. Louis, MO: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Colberg, S.R., Hernandez, M.J., Shahzad, F. (2013). Blood Glucose Responses to Type, Intensity, Duration, and Timing of Exercise. *Diabetes Care*, 36 (10), e177.
- Çakmakçı, S. (2001). Okullarda Beden Eğitimi Dersi Faaliyetlerinin Öğrencilerin Sosyalleşmesine Etkiler. Yüksek Lisans Tezi, *Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Kütahya.
- Dağlı, A., Baysal, N. (2016). “Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 (59), 1250.
- Diem, C. (1971). *Weltgeschichte des Sports*. Stuttgart: Cotta Verlag. s.145-146.
- Diener, E. Subjective well-being. (1984). *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542–575.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 123 (2), 276–303.
- D.P.T. (1985). *Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, Spor Özel İlgi Esas Komisyon Raporu*. Ankara: DPT. Yayını.
- Dunn, A.L., Trivedi, M.H., Kampert, J.B., Clark, C.G., Chambliss, H.O. (2005). Chambliss Exercise Treatment for Depression: Efficacy and Dose Response. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (1), 1- 8.
- Eitzen, D., Sage, G. (1997). *Sociology of North American Sport*. Sixth Edition, Boston: McGraw-Hill.
- Elmagd, M., Abubakr, M., Sami, M., Elmarsafawy, T.S., Aljadaan, O. (2015). The Impact of Physical Activity Participation on the Self-Esteem of the Students. A Cross Sectional Study from RAKMHSU – RAK –UAE. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2 (1), 87-91.
- Eren, M. Ö., Dokuzoğlu, G., & Zorba, E. (2023). Investigation of the Effect of Physiotherapists' Basic Psychological Needs in Leisure on Life Satisfaction with Structural Equation Model. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 462-471. <https://doi.org/10.15314/tsed.1338946>

- Erickson, K.I., Voss, M.W., Prakash, R.S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L. vd. (2011). Exercise Training Increases Size of Hippocampus and Improves Memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 15,108 (7), 3017-3022.
- Esfahani, N. (2002). The Impact of Sport on Physical, Anxiety, Sleep Disorder, Social Function and Depression Components of Mental Health in Az-zahra University Students. *Harakat*, 12, 75-86.
- Fernandes, R.A., Freitas Júnior, I.F., Cardoso, J.R., Vaz Ronque, E.R., Loch, M.R., Oliveira, A.R., (2008). Association Between Regular Participation in Sports and Leisure Time Behaviors in Brazilian Adolescents: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 8 (32), 1-6.
- Fletcher, G.F. vd. (1996). Statement on Exercise: Benefits and Recommendations for Physical Activity Programs for All Americans a Statement for Health Professionals by The Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of The Council on Clinical Cardiology, American Heart Association. *Circulation*, 94 (4), 857-862.
- Güler, M., Kozak, M., Certel, Z., & Yanar, N. (2021). Inactividad y estrés provocados por la pandemia COVID-19: ¿Cuál es la situación de los estudiantes universitarios?
- Griffin, E.W., Mullally, S., Foley, C., Warmington, S.A., O'Mara, S.M., Kelly, A.M. (2011). Aerobic Exercise Improves Hippocampal Function and Increases BDNF in The Serum of Young Adult Males. *Physiology & Behavior*, 24,104 (5), 934-941.
- Gronau, R. (1977) Leisure, Home Production, and Work—The Theory of Allocation of Time Revisited. *J Political Econ.*, 85, 1099–1124.
- Hanbay, E., Keskin, B., Kahrıman, M. (2017). Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumlarının Araştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (51), 1306-1308.
- He, X.Z., Baker, D.W. (2005). Differences in Leisure-Time, Household, and Work-Related Physical Activity by Race, Ethnicity, and Education. *Journal of General Internal Medicine*, 20, 259-266.
- Humphreys, B.R., Ruseski, J.E. (2007). Participation in Physical Activity and Government Spending on Parks and Recreation. *Contemporary Economic Policy*. 25, 538–552.
- Humphreys, B.R., Ruseski, J.E. (2011). An Economic Analysis of Participation and Time Spent in Physical Activity. *B E Journal of Economic Analysis & Policy: Contributions to Economic Analysis & Policy.*, 11, 1–36.
- Jagdish, B., Singh, G.J., Singh, B.A. (2007). *Essentials of Physical Education*. Yeni Delhi: Kalyani Yayınları.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Bağırhan.

- Kari, J.T., Pehkonen, J., Hirvensalo, M., Yang, X., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O.T., vd. (2015). Income and Physical Activity Among Adults: Evidence from Self-Reported and Pedometer-Based Physical Activity Measurements. *PLoS ONE*, 10 (8), 1-15.
- Kaya, C., Yıldız, S. M., & Ekici, S. (2022). Rekreatif Aktivitelere Katılımın Akademisyenlerin Yaşam Doyumuna Etkisinin İncelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 23(51), 249-264.
- Kır, İ. (2007). Yüksek Öğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri: KSÜ Örneği. *Kahra Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (2), 307-328.
- King, A.C., Kiernan, M., Ahn, D.K., Wilcox, S. (1998). The Effects of Marital Transitions on Changes in Physical Activity: Results From A 10-Year Community Study. *Ann Behav Med*, 20 (2), 64-69.
- Kirkpatrick-Johnson, M. (2005). Family Roles and Work Values: Processes of Selection and Change. *Journal of Marriage and Family*, 67 (2), 352-369.
- Lemanne, D., Cassileth, B., Gubili, J. (2013). The Role of Physical Activity in Cancer Prevention, Treatment, Recovery, and Survivorship. *Oncology (Williston Park)*, 27 (6), 580-585.
- Meltzer, D.O, Jena, A.B. (2010). The Economics of Intense Exercise. *J Health Econ.* 29, 347-352.
- Merck Manual, (2018). Egzersizin Faydaları.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Education, Social Status, and Health*. New York: Aldine.
- Mustroph, M.L., Chen, S., Desai, S.C., Cay, E.B., DeYoung, E.K., Rhodes, J.S. (2012). Aerobic Exercise is The Critical Variable in an Enriched Environment That Increases Hippocampal Neurogenesis and Water Maze Learning in Male C57BL/6J mice. *Neuroscience*, 6 (219), 62-71.
- Peluso, M.A., Guerra de Andrade, L.H. (2005). Physical Activity and Mental Health: The Association Between Exercise and Mood. *Clinics (Sao Paulo)*, 60 (1), 61-70.
- Pergola, G.D., Silvestris, F. (2013). Obesity as a Major Risk Factor for Cancer. *J Obes.*, 1-11.
- Pettee, K.K., Brache, J.S., Kriska, A.M., Boudreau, R., Ricardson, C.R., Colberd, L.H., Satterfield, S., Visser, M., Harris, T.B., Ayonayon, H.N., Newman, A.B. (2006). Influence of Marital Status on Physical Activity Levels among Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 38 (3), 541-546
- Richman, E.L., Kenfield, S.A., Stampfer, M.J., Pacionek, A., Carroll, P.R., Chan, J.M. (2012). Physical Activity After Diagnosis and Risk of Prostate Cancer Progression: Data From The Cancer of the Prostate Strategic Urologic Research Endeavor. *Cancer Res.*, 71 (11), 3889-3895.

- Sage, G.H. (1997). *Sociocultural Aspects of Human Movement: The Heritage of Modernism, the Need for a Postmodernism*. In: Critical Postmodernism in Human Movement, Physical Education, and Sport (Ed.: JM Fernandez-Balboa). Albany: State University of New York Press.
- Satariano, W. A., Haight, T.J., Tager, I.B. (2002). Living Arrangements and Participation in Leisure-Time Physical Activities in an Older Population. *Journal of Aging and Health*, 14, 427-451.
- Shaw, B.A., Spokane, L.S. (2008). Examining the Association Between Education Level and Physical Activity Changes During Early Old Age, *Journal of Aging and Health*, 20 (7), 767-787.
- Slingerland, A. S., van Lenthe, F. J., Jukema, J. W., Kamphius, C. B. M., Looman, C., Giskes, K., vd. (2007). Aging, Retirement, and Changes in Physical Activity: Prospective Cohort Findings From The GLOBE Study. *American Journal of Epidemiology*, 165, 1356-1363.
- Tel, M., Köksalan, B. (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (1), 261-278.
- Telama, R., Yang, X, Viikari, J, Valimaki, I, Wanne, O, Raitakari, O. (2005). Physical Activity From Childhood to Adulthood: A 21-Year Tracking Study. *Am J Prev Med.*, 28 (3), 267-273.
- Theberge, N. (1993). The Construction of Gender İn Sport: Woman Coaching and The Naturalization of Difference. *Social Problems*, 40, 301-313.
- Ulukan, H. (2012). İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *K.M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü*, s. 19.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon*. General Atlanta, Georgia: U.S. Department of Health and Human Services.
- Veenhoven, R. (1996). *The Study of Life Satisfaction*. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C.
- Wasserman, D.H., Halseth, A.E. (1998). An Overview of Muscle Glucose Uptake During Exercise. Sites of Regulation. *Adv Exp Med Biol.*, 441, 1-16.
- Winter, B., Breitenstein, C., Mooren, F.C., Voelker, K., Fobker, M., Lechtermann, A. vd. (2007). High Impact Running Improves Learning. *Neurobiology of Learning and Memory*, 87 (4), 597-609.
- World Health Organization Quality of Life Assessment Group. (1998). Development and psychometric properties. *Social Science and Medicine*, 46, 17.
- Wray, L.A., Herzog, A.R., Willis, R.J., Wallace, R.B. (1998). The Impact of Education and Heart Attack on Smoking Cessation Among Middle-Aged Adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 39, 271-294.

- Yeniçeri, M., Coşkun, B. Özkan, H. (2002). Muğla Merkezindeki Memurların Boş Zaman değerlendirme Eğilimlerinin Belirlenmesi Üzerinde Bir Araştırma. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 7, 1-20.
- Yetim, Ü. (2001). The Impacts of Individualism/Collectivism, Self Esteem and Feelings of Mastery on Life Satisfaction Among the Turkish University Students and Academicians. *Journal of Happiness Studies*, 123-156.
- Yıldız, Y., & Ekici, S. (2017). Sporun üniversite öğrencileri üzerinde mutluluk ve sosyalleşme düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 181-187.
- Zorba, E. (2011). *Yaşam Boyu Spor*. İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık, s.3.

Spor Paradigmaları-VII

Editörler

Öğr. Gör. Ramazan ARSLANBOĞA

Doç. Dr. Şaban ÜNVER

 ÖZGÜR
YAYINLARI

ISBN 978-625-95537-6-4

9 786259 553764