

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİK PROGRAMLARININ FİZİKSEL AKTİVİTEYE GÜDÜLEME ETKİSİ

Hakan SUNAY¹ Sürhat MÜNİROĞLU¹ Nevin GÜNDÜZ¹

Geliş Tarihi: 01. 07. 2004

Kabul Tarihi: 27. 08. 2004

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlik programlarının fiziksel aktiviteye güdülemeye etkisinin belirlenmesidir. Araştırmanın amacını gerçekleştirmek için Dr. David Berkland tarafından geliştirilerek 3 uzman tarafından Türkçe ye çevrilerek normalize edilen "Egzersiz Güdülemeleri Envanteri " uygulanmıştır. 51 maddeden oluşan envanterden faktör yüklerinin düşük çıkması nedeniyle 19 madde çıkarılmıştır. Envanterde kalan 32 maddenin faktör analizi sonucunda dört faktörde toplandıkları görülmüştür. Faktörlerin güvenirlik değerleri ise; 1.faktör: .88, 2. Faktör: .87, 3. Faktör: .83, 4. Faktör: .81 olarak tespit edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, Ankara ilindeki 4 üniversitenin spor eğitimi veren kurumlarından 68'i, 1. Sınıf öğrencisi, 86'sı, 4. Sınıf öğrencisi olmak üzere toplam 154 öğrenciden oluşmuştur. Sonuç olarak, öğrenciler kendini gerçekleştirme ve bir gruba ait olma faktörleri için olumlu yönde bir güdülenmeye sahip oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin spor yolu ile dış görünüşlerinin olumlu yönde değişmesine ilişkin güdülenme düzeylerinin düşük olduğu gözlenirken, spor yolu ile sağlıklı olmaları konusunda olumlu yönde güdülendikleri görülmüştür. Bayanların tüm faktörlerde erkeklere göre göreceli olarak olumlu yönde daha fazla güdülendikleri anlaşılmıştır. Takım sporları ile uğraşanların, göreceli olarak bireysel sporla uğraşanlara oranla daha fazla güdülendikleri belirlenmiştir. Birinci sınıftaki öğrencilerin, sağlıklı olma faktörüne ilişkin olarak egzersize karşı güdülenme düzeylerinin , dördüncü sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Haftada 3-4 ile 5 ve daha fazla egzersiz yapanların 1-2 kez yapanlara göre güdülenme düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Güdülenme, Beden Eğitimi Öğretmenliği Programları

THE EFFECT OF THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHING PROGRAMS ON MOTIVATION

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of Physical Education and Sports training programs on the motivation for physical activity. In order to fulfill the purpose of the research "Exercise Motivations Inventory" was applied, which was developed by David Berkland, and normalized through translation into Turkish by 3 professionals. Due to the low outcome of factor loads, 19 items were excluded from the inventory, which was composed of 51 items. As a result of the factor analysis 32 items were divided into four factors within themselves. The alpha reliability values of the factors were determined as 1.factor:.88, 2.factor:.87, 3.factor:.83, 4.factor:.81. The universe of research is the students studying in the 1st and 4 st classes. As the study group, 68 first- year students and 86 fourth-year students were taken from the sports education institutions of 4 universities in Ankara city. As a result of the research, it was determined that a medium-level motivation occurred for the factors of self-realization and belonging to a group. The motivation of the research students for the positive change of their physical appearance by means of sports is close to the negative end. Besides the motivation of the students concerning their healthiness by means of sports is close to the positive end. In the exercise motivation of the students included in the research with respect to all the factors, women are relatively close to the more positive end when compared to men. It is been found that the level of motivation of the 1.st year students to exercise related to the health factor is higher than that of the 4.st year students. The levels of motivation of those have 3-4 or 5 times a week have found to be higher than of those having 1 to 2 times exercises.

Key words: Physical Activity, motivation, physical education teaching programs

GİRİŞ VE AMAÇ

Beden eğitimi ve spor aktiviteleri insanların biyomekanik etkinliğini geliştirip biyokimyasal enerji fazlalıklarını atabilen önemli bir aktivite çeşidi olup streslerin ve aşırı beslenmenin neden olduğu ruhsal ve bedensel çöküntüler ile estetik kayıpları da önleyebilen özelliği bulunmaktadır. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri ayrıca insanın kendisine güven

¹ Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

duygusunu arttırarak, psikolojik denge açısından çok önemli bir destekte sağlar öyle ki spor olayı içinde yaşayan insanlar neşeli, sevecen, yarışmacı ve centilmen olurlar (1,2). Böylece beden eğitimi ve spor uygulamaları yaşam boyu spor anlayışı ile yaşamlarını mal etmiş insanlar dinamik, sağlıklı ve üretken bir kişilik kazanırlar. Bu görüş ve düşünceler doğrultusunda Dünyadaki tüm gelişmiş ülkelerin beden eğitimi ve spora yaklaşımları, eğitimin bütünlüğü içinde ruhsal, fiziksel ve zihinsel yönden sağlıklı bir toplum yetiştirmektir (3,4).

Beden eğitimi ve spor aktivitelerini yürütecek ve rehberlik edecek olan elemanların eğitimi de önemli oldukça önemli olmaktadır. Ülkemizde üniversitelere bağlı beden eğitimi ve spor yüksekokul ve bölümlerinde yürütülmekte olan "beden eğitimi ve spor öğretmenliği programları" ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor verebilecek nitelikte öğretmen yetiştirmeyi hedeflemektedir. Yukarıda belirtilen amaçlar doğrultusunda beden eğitimi ve spor öğretmenlik programlarını tamamlamış beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite alışkanlıklarını kazanarak, bunu yaşam biçimi olarak algılamaları ve çevrelerine aktarmaları beklenmektedir. Bu çalışmanın amacı da beden eğitimi ve spor öğretmenlik programlarının fiziksel aktiviteye güdülemeye etkisinin belirlenmesidir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın çalışma grubu Ankara da beden eğitimi ve spor öğretmenlik programını uygulayan 4 Üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokul ve bölümlerinde öğrenim gören 1. ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu okullar; Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi ve ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Bölümüdür. Buna göre çalışma grubunda 254 birinci sınıf ve 331 dördüncü sınıf olmak üzere toplam 585 öğrenci bulunmaktadır. Veri toplama aracı, belirtilen dört okulda öğrenim gören 68, 1. sınıf, ve 86, 4. sınıf olmak üzere 154 öğrenciye, çalışma grubunun yaklaşık %26'sına uygulanmıştır. Araştırma, 1999-2000 öğretim yılında yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Egzersiz Güdülemeleri Envanteri uygulanmıştır. Bu envanter 4 faktörden oluşmaktadır. Faktörler;

- 1- Kendini gerçekleştirme
- 2-Sağlıklı olma
- 3-Bir gruba ait olma (sosyalleşme)
- 4-Fiziksel uygunluktur.

Egzersiz Güdülemeleri Envanteri (EGE), SSHAPES, David Barkland tarafından geliştirilen EGE' nin orijinal şeklinde 51 madde ve 14 alt faktörden oluşmaktadır. Envanter, 3 uzman çevirmen tarafından Türkçe' ye çevrilerek Settar Koçak tarafından normalize edilmiş ve farklı gruplara uygulanan bir çalışmada kullanılmıştır. Envanterde Likert tipi altılı bir derecelendirme ölçeği kullanılmıştır. Ölçek "hiç geçerli değil" den "tümüyle geçerli" ye doğru 0'dan 5'e puanlanarak kodlanmaktadır. Yüksek puan olumlu yönde güdülenmeyi tanımlamaktadır. Aracın ayrıca güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Alfa güvenilirlik katsayısı (alfa) = .85olarak belirlenmiştir. Ancak bu araştırmanın hedef kitlesinin farklı olması nedeniyle EGE' nin yapı geçerliliği maddelerin ayırt edicilikleri ve güvenilirlik düzeyi ayrıca bir kez daha değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda , EGE de yer alan 12 madde, düşük faktör yük değerine sahip olması nedeniyle araçtan çıkartılmıştır. Araçta kalan 32 madde için maddenin ayırt etme düzeyleri, hesaplanan madde toplam korelasyonları ile incelenmiştir (EK). Bulunan korelasyon katsayılarının .30 ile .66 arasında değiştiği görülmüştür. Buna göre maddelerin egzersiz güdülemeleri bakımından katılımcıları iyi derecede ayırt ettiği kabul edilmiştir. Aracın güvenilirliği için hesaplanan alfa iç tutarlılık katsayısı toplamda .91 iken aynı değer faktör 1' de .88, faktör 2 'de .87, faktör 3 'de .83 ve faktör 4 'de .81 dir.

Verilerin Analizi ve Kullanılan İstatistiksel Yöntemler:

Katılımcıların EGE 'den aldıkları puanların betimlenmesinde aritmetik ortalama kullanılmıştır. Katılımcıların EGE'den aldıkları puanları, faktörlerde ve toplamda alınabilecek en yüksek puana yakın olduğunda egzersize olumlu düzeyde güdülendikleri, buna karşılık en düşük puana yaklaştığında güdülenmedikleri, ortalarda bir düzeyde olması durumunda, örneğin faktör 1 için 24-36 puanları çevresinde ise yeterince güdülenmedikleri şeklinde yorumlanmıştır*

Tablo 1: Ege Envanterinden Alınabilecek Puanlar

FAKTÖR	Madde Sayısı	ÖLÇEKTEN ALINABİLECEK PUANLAR					
		Hiç Geçerli Değil (0)	(1)	(2)	(3)	(4)	Tümüyle Geçerli (5)
1.Kendini Gerçekleştirme	12	0	12	24	36	48	60
2. Sağlıklı Olma	8	0	8	16	24	32	40
3. Bir Gruba Ait Olma	6	0	6	12	18	24	30
4. Dış Görünüş	6	0	6	12	18	24	30
TOPLAM	32	0	32	64	96	128	150

* Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılarak yapılan tutum ölçmelerinde puanın olumlu uçta olması, olumlu tutumları, olumsuz olması olumsuz tutumları, ortalarda olması ise tutumun henüz tam olarak oluşmadığı şeklinde yorumlanmaktadır (5). Bu çalışmada öğrencilerin güdülenme düzeylerini ölçmede likert tipi bir derecelendirme ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınan puanların yorumlanmasında tutumların yorumlanmasındaki yol izlenmiştir

Katılımcıların EGE 'den aldıkları puanların cinsiyete, spor dalına ve sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkisiz gruplar için t testi ile; yaşa ve egzersiz sıklığına göre bir değişme olup olmadığı ise bir boyutlu varyans analizi ile test edilmiştir. Karşılaştırmalarda alfa=.05 düzeyi esas alınmıştır. Varyans analizi sonucunda gruplar arasında bir fark çıkmaması durumunda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için 'Scheffe' testi uygulanmıştır.

BULGULAR

1-Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin bulgular tablo –2’de gösterilmiştir.

Tablo 2: Araştırmaya Katılanların Bazı Değişkenlere Göre Dağılımı

DEĞİŞKEN	Düzyey	N	%
CİNSİYET	Bayan	44	28,6
	Erkek	110	71,4
	Toplam	154	100,0
YAŞ	17-20	40	26,0
	21-24	82	53,2
	25 ve üstü	32	20,8
EGZERSİZ SIKLIĞI	1-2	41	26,6
	3-4	66	42,9
	5 ve üstü	47	30,5
	Toplam	154	100,0
SPOR DALI	Takım Sporları	103	66,9
	Bireysel Sporlar	39	25,3
	Branşı Olmayanlar	12	7,8
	Toplam	154	100,0
ÜNİVERSİTE	Ankara Üniv.	41	26,6
	Hacettepe Üniv.	32	20,8
	ODTÜ	21	13,6
	Gazi Üniv.	60	39,0
	Toplam	154	100,0
SINIF	1. sınıf	68	44,2
	4. sınıf	86	55,8
	Toplam	154	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğu erkektir (%71.4). Araştırmaya 21-24 yaş grubu %53.2, 17-20 yaş grubu ise %26.0 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu hafta içinde egzersiz yapmaktadırlar. Bunlardan haftada 3-4 kere egzersiz yapanların oranı %42.9 iken, 5 ve daha çok egzersiz yapanların oranı %30.5 olduğu belirlenmiştir. Egzersiz yapanların büyük çoğunluğu takım sporları ile uğraşmaktadır. (%66.9) Hiçbir spor dalı ile uğraşmayanların oranı ise %7.8’dir. Araştırmaya katılan öğrenciler Ankara’nın 4 üniversitesinde okumaktadırlar. Bunlardan %39 ‘u Gazi Üniversitesinde, %26.6’sı Ankara Üniversitesinde, %20.8’i Hacettepe Üniversitesinde,%13.6’sı ise Orta Doğu Teknik Üniversitesinde spor eğitimi almaktadırlar. Bunlardan %55.8’i 4. Sınıf öğrencisi, %44.2’si de 1. Sınıf öğrencisidir.

2.Araştırmaya katılan öğrencilere uygulanan Egzersiz Güdülenmeleri Envanterinden (EGE) elde edilen bulgular

2.1. Araştırmaya katılan 1 ve 4. sınıf öğrencilerine uygulanan EGE ‘den alınan toplan puanlara ait betimsel istatistikler tablo 3’de görülmektedir.

Tablo 3: Ege Envanteri Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Faktör	N	\bar{X}	Ortanca	S	En Düşük Değer	En Büyük Değer
1.Kendini gerçekleştirme	154	35.19	36.00	12.80	0.00	57.00
2. Sağlıklı olma	154	29.69	31.00	8.37	0.00	40.00
3. Bir gruba ait olma	154	12.67	11.00	7.68	0.00	30.00
4. Dış görünüş	154	8.84	8.00	7.11	0.00	30.00
TOPLAM	154	86.40	89.00	26.68	16.00	141.00

Tablo 3’de görüldüğü gibi, katılımcı öğrencilerin EGE ‘den elde ettikleri puan ortalamaları faktörlere göre farklılık göstermektedir. Buna göre, bir gruba ait olma ve dış görünüş faktörleri için pozitif bir güdülenmeden söz edilmezken, kendini gerçekleştirme ve sağlıklı olma faktörü için azda olsa pozitif bir güdülenmeden söz edilebilir.

2.2. Cinsiyete göre öğrencilere uygulanan EGE’ den elde edilen puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin t-testi sonuçları

Tablo 4: Ege Envanteri Puanların Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Faktör	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p
1.Kendini gerçekleştirme	Bayan	44	36.20	11.27	152	.62	.537
	Erkek	110	34.79	13.38			
2.Sağlıklı olma	Bayan	44	30.34	8.46	152	.61	.546
	Erkek	110	29.43	8.36			
3. Bir gruba ait olma	Bayan	44	14.11	8.22	152	1.48	.140
	Erkek	110	12.09	7.41			
4. Dış görünüş	Bayan	44	10.36	8.05	152	1.69	.092
	Erkek	110	8.22	6.65			
TOPLAM	Bayan	44	91.02	26.55	152	1.36	.174
	Erkek	110	84.55	26.63			

Katılımcı öğrencilerin cinsiyetlerine göre EGE’ den elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farklılık faktörlere göre istatistiksel açıdan önemli değildir. Ancak göreceli olarak bayanların erkeklere oranla tüm faktörler için daha fazla güdülendiklerinden söz edilebilir.

2.3. Spor dalı uğraşlarına göre öğrencilere uygulanan EGE’ den elde edilen puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin t-testi sonuçları

Tablo 5: Ege Envanteri Puanların Spor Dalına Göre T-Testi Sonuçları

Faktör	Spor Dalı	N	\bar{X}	S	sd	t	P
1.Kendini gerçekleştirme	Takım Sporları	103	35.38	13.40	140	.18	.853
	Bireysel Sporlar	39	34.92	12.10			
2.Sağlıklı olma	Takım Sporları	103	29.0	8.64	140	.27	.783
	Bireysel Sporlar	39	29.4	8.11			
3.Bir gruba ait olma	Takım Sporları	103	13.24	7.72	140	.79	.428
	Bireysel Sporlar	39	12.07	7.98			
4. Dış görünüş	Takım Sporları	03	8.41	6.91	140	.85	.394
	Bireysel Sporlar	39	9.53	7.14			
TOPLAM	Takım Sporları	103	86.94	27.46	140	.18	.853
	Bireysel Sporlar	39	86.00	25.62			

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaptıkları spor dalı uğraşlarına göre, EGE’ den elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farklılık faktörlere göre istatistiksel açıdan önemli değildir.

2.4. Sınıf farklılığına göre öğrencilere uygulanan EGE’ den elde edilen puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin t-testi sonuçları.

Tablo 6: Ege Envanteri Puanların Sınıfa Göre T-Testi Sonuçları

Faktör	Sınıf	N	\bar{X}	S	sd	t	p
1.Kendini gerçekleştirme	1.Sınıf	68	34.76	12.77	152	.37	.712
	4.Sınıf	86	35.53	12.87			
2. Sağlıklı olma	1.Sınıf	68	30.31	9.24	152	.81	.420
	4.Sınıf	86	29.21	7.62			
3.Bir gruba ait olma	1.Sınıf	68	14.36	8.17	152	2.88**	.004
	4. Sınıf	86	11.11	6.93			
4. Dış görünüş	1.Sınıf	68	9.10	7.3	152	.41	.682
	4.Sınıf	86	8.63	6.98			
TOPLAM	1.Sınıf	68	88.81	28.16	152	.99	.320
	4.Sınıf	86	84.48	25.45			

** p<.01

Katılımcı öğrencilerin EGE' den elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farklılık Faktör 1,2, 4 ve toplamda istatistiksel açıdan önemli değil iken, Faktör 3'te gözlenen fark önemli bulunmuştur. Birinci sınıf öğrencilerin bir gruba ait olmaya ilişkin güdülenme düzeylerinin 4.sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu görölmektedir.

2.5. Yaş farklılığına göre öğrencilere uygulanan EGE' den elde edilen puan ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel açıdan önemli değildir.

2.6. Haftalık gerçekleşen egzersiz sıklığına göre öğrencilere uygulanan EGE' den elde edilen puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7: Egzersiz Güdölenme Envanterinden Alınan Puanlarının Egzersiz Sıklığına Göre Varyans Analizi Sonuçları

Faktör	Egzersiz Sıklığı (Haftada)	N	\bar{X}	S	Sd	F	p	Gruplar arası Anlamlı Fark (Scheffe test)
1. Kendini Gerçekleştirme	1. 1-2	41	32.68	11.81	2; 151	1.12	.328	-
	2. 3-4	66	35.80	12.93				
	3. 5+	47	36.53	13.39				
2. Sağlıklı Olma	1. 1-2	41	31.29	7.14	2; 151	1.22	.298	-
	2. 3-4	66	28.69	8.12				
	3. 5+	47	29.70	9.56				
3. Bir Gruba Ait Olma	1. 1-2	41	8.87	6.31	2; 151	7.54**	.001	1-2, 1-3
	2. 3-4	66	13.71	7.29				
	3. 5+	47	14.51	8.28				
4. Dış Görünüş	1. 1-2	41	8.75	8.05	2; 151	0.32	.727	-
	2. 3-4	66	9.31	6.50				
	3. 5+	47	8.23	7.16				
TOPLAM	1. 1-2	41	81.60	25.61	2; 151	0.94	.393	-
	2. 3-4	66	87.53	26.28				
	3. 5+	47	88.97	28.14				

** p<.01

Katılımcı öğrencilerin boş zamanlarını haftalık gerçekleştirdikleri egzersiz sıklığına göre EGE' den elde edilen puan ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel açıdan faktör 1, 2 ve 4'de önemli görülmezken, faktör 3'de (bir gruba ait olma) belirlenen farklılık istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur. Buna göre, bir gruba ait olma faktörü açısından haftada 3-4 kere egzersiz yapanlar ile 5 ve daha üst sayıda egzersiz yapanların, haftada 1-2 kere egzersiz yapanlardan daha çok güdüledikleri ortaya çıkmaktadır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu (%71.4) erkek öğrencidir. Bayanların oranı ise %28.6'dır. Üniversitelerin spor eğitimi veren kurumlarına erkekler daha çok ilgi göstermektedirler. Dolayısıyla bu bulgu, okullardaki mevcut cinsiyet dağılımını da yansıtmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşlarına göre dağılımlarında ise, çoğunluğun (%53.2) 21-24 yaş grubunda oldukları saptanmıştır. 17-20 yaş grubunda olanların oranı ise %26'dır. Bu bulgu araştırmaya katılan öğrencilerin 1 ve 4. Sınıfta okumalarından kaynaklanabilir. Öğrencilerin tümü haftada çeşitli sıklıklarda egzersiz yapmaktadırlar. Ancak bu sıklık çoğunlukla haftada 3-4 kere egzersiz yapma şeklindedir (%42.9). Hafta da 5 ve daha çok egzersiz yapanların oranı da azımsanmayacak düzeydedir (%30.5). Sporun insanın ruh ve beden sağlığına olan olumlu katkıları bilinmektedir. Sosyalleşme, kendine güven, başarılı olma, iyi ilişkiler kurma sporun amaçlarından (6, 2). Bu amaçlar doğrultusunda öğrencilerin haftalık egzersiz sıklıklarının çoğunlukla 3 ve daha yukarısında olması oldukça önemlidir. Ayrıca spor eğitimi gören öğrencilerin haftalık spor yapma sıklıklarındaki fazlalık, üniversitelerin spor bölümlerine giren öğrencilerin önceden orta dereceli okullarda yada spor kulüplerinde spor yapmış olmalarından da kaynaklanıyor olabilir. Öyle ki bu tür okulların kapasitelerinin %10'u kadarı her yıl YÖK kontenjanından yararlanarak gelen Dünya, Olimpiyat yada Avrupa şampiyonaları düzeyinde başarı kazanmış üst düzey elit sporculardır ve bazı okullar (Gazi ve Hacettepe Üniversitesi) milli sporculara bu tür okullara girişte bir takım kolaylıklarda sağlamaktadırlar. (7,8).

Katılımcı öğrencilerin çoğunluğu (%66.9) takım sporları ile uğraşmaktadırlar. Bireysel sporlarla uğraşanların oranı ise, %25.3'dür. Bu bulguya göre, spor eğitimi veren okullara girmek isteyenlerin çoğunluğunun takım sporları ile uğraşmış olanlar olduğu söylenebilir. Ayrıca araştırmaya Ankara ilinde spor eğitimi veren üç üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile ODTÜ beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören 1 ve 4. Sınıf öğrencileri içinden yaklaşık %26'lık bir bölümü dahil edilmiştir. Buna göre araştırmaya 1. Sınıflardan 68 (%44.2), 4. Sınıflardan 86 (%55.8) toplam 154 öğrenci katılmıştır. Bu oran her iki sınıfın dörtte birlik bölümlerini oluşturmakta olup evrene ilişkin görüşleri kısmen yansıtabilir. Araştırma da öğrencilere uygulanan dört faktörlü EGE' den elde edilen puanların aritmetik

ortalamaları, faktörlerin puan genişliklerine göre yorumlandığında kendini gerçekleştirme ve bir gruba ait olma faktörleri için orta düzeyde güdülenme olduğu belirlenmiştir. Oysa kişinin öz güven duygularını, irade gücü ve aktif yaşama isteğini koruyacak ve bu açıdan organik dinamizme ve fonksiyonel kapasiteleri geliştirecek egzersizler ile ruhsal ve bedensel gücü geliştirmek oldukça önemlidir (1). Böylece egzersiz yapmaya pozitif uça güdülenmiş olmak egzersiz yapmaya toplumu güdülemede de aktif rol oynayabilir. Ancak öğrencilerin kendini gerçekleştirme faktörü ile ilgili orta derece de güdülenmiş olmaları bu anlamda pek olumlu değildir. Bu da öncelikle üniversitelerde uygulanan spor eğitim programlarının öğrencilerin kendini gerçekleştirme düzeyinde yeterince etkili olamadığı düşünülebilir.

Sporcular ya da sporla ilgili uğraşlarda bulunanlar içinde yaşadıkları topluma kolay uyum sağlarlar. Ayrıca sporcular yarışma kurallarına saygılı, karşılıklı yardımlaşma ve ekip ruhunu benimsemiş başarı için tüm gücünü ortaya koyabilmeyi öğrenmiş mücadeleci kişilerdir. Bu itibarla toplumda yalnızlık hissetmezler. Ancak araştırma da bir gruba ait olma faktörü için güdülenmenin orta düzeyde oluşması olumlu bir bulgu değildir. Bu durum, spor eğitimi veren okullara giren öğrencilerin önceden sporla uğraşmaları ile takım sporları ile uğraşanların yanı sıra bu türden eğitim kurumlarına bireysel sporlarla uğraşanlarında girmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yolu ile dış görünüşlerinin olumlu yönde değişmesine ilişkin güdülenmeleri negatif uca yakındır. Şüphesiz spor yalnızca fiziksel gelişimi değil beraberinde zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimi de olumlu yönde etkileyen bir aktivite çeşididir. Buna göre, öğrencilerin spor yolu ile dış görünüşlerinin değişmesi yönünde güdülenmemiş olmaları aldıkları spor eğitiminden kaynaklanmış olabilir. Ayrıca bu durum öğrencilerin önceki yaşantılarında da sportif uğraşlarda bulunmalarından kaynaklanıyor olabilir. Öğrencilerin spor yolu ile sağlıklı olmalarına ilişkin güdülenmeleri ise pozitif uca yakındır. İnsanların her yaşta düzenli egzersizler yapmalarının, onların organik direncini ve temel fizyolojik fonksiyonlarını nasıl ve ne ölçülerde geliştirdiği artık herkes tarafından bilinmektedir. Ayrıca psikoloji ve sosyoloji alanlarında da düzenli egzersizlerin insanları stres ve stres'e bağlı sorunlardan koruyabildiğine ilişkin bilgiler dikkat çekmektedir (1, 9, 10). Bu durum, üniversitelerin spor eğitimi veren programlarında yer alan sporun sağlık üzerine olan olumlu etkilerine yönelik ders ve içerikler ile uygulayıcılardan kaynaklanıyor olabilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin tüm faktörler açısından egzersize karşı güdülenmelerinde bayanlar, göreceli olarak erkeklere oranla daha pozitif uca yakındırlar. Bu durum, her ne kadar spor eğitimine ilgi gösterme açısından erkekler sayıca fazla olsa da bayanların spor eğitim programlarından daha çok etkilendiklerini göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin tüm faktörler açısından egzersize karşı güdülenmelerinde takım sporları ile uğraşanlar göreceli olarak bireysel sporlarla uğraşanlara oranla daha pozitif uca yakındırlar. Bu durum, takım sporları ile uğraşanların sosyalleşme ve grup içinde grupla birlikte başarıya ulaşma faktörleri açısından daha çok güdülenmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı olma, bir gruba ait olma ve dış görünüş faktörleri açısından göreceli olarak 4. Sınıfların egzersize güdülenmeleri 1. Sınıflara oranla daha pozitif uca yakındır. Bu durum, 4. Sınıf öğrencilerinin 3 yıl boyunca gördükleri spor eğitiminin etkisinden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin tüm faktörler açısından egzersize karşı güdülenmelerindeki farklılık yaş değişkenine göre önemli değildir. Bu bulgu, spor eğitimi veren kurumların programlarındaki etkililiği gündeme getirmektedir. Kuşkusuz eğitim programları katılımcıların davranışlarını değiştirmek için belli bir süre amaçlı olarak uygulanmaktadır. Ancak ne var ki öğretim elemanı, öğrenci, tesis, malzeme, içerik uygulamaları ve diğer çevresel faktörlerin uygulamayı olumlu ya da olumsuz etkileyebileceği gerçeği de göz ardı edilmemelidir. Ankara'nın 4 farklı üniversitedeki spor eğitimi veren kurumlarından alınan öğrenci grupları da doğal olarak farklı eğitim programlarından geçmişlerdir. Sonucu bu durum etkilemiş olabilir.

Haftalık egzersiz sıklığına göre spor yolu ile sağlıklı olma faktörü açısından egzersize karşı güdülenmede ki farklılık önemlidir. Fark hafta da 3-4 ile 5 ve üstü egzersiz yapanlar lehinedir. Bu bulgu, üniversitelerde uygulanan spor eğitim programlarının içerik ve uygulamalarından kaynaklanacağı gibi haftada 3-4 ve daha çok egzersiz yapan öğrencilerin sporu sağlıklı olma açısından iyi bir araç olduğu bilincinde olabileceklerinden kaynaklanıyor olabilir. Bununla ilgili olarak eğitim bilimci Brehm, öğrencilerin önceden spor yapmış olmalarının spor yolu ile sağlık ve temel yeteneklerin kazanımında etkili olabileceğini belirtmektedir (11). Ancak bu bilinç, spor eğitim programları ile öğrenciyi kazandırılabilir gibi okul dışı spor ortamı ile de kazandırılabilir. Nitekim araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun programlı spor eğitimi almadan önce sporla ilgilenmişlerdir.

Bu sonuçlara göre, araştırmaya katılan öğrencilerin almış oldukları programlı spor eğitiminin egzersize karşı güdülenmede önemli bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Ancak haftalık egzersiz sıklığı 3 ve daha yukarı olan grupların spor yolu ile sağlıklı olma faktörü egzersize karşı güdülenme açısından yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda başta üniversitelerin spor eğitimi veren kurumlarında uygulanan programların mezun olduklarında topluma spor hizmeti sunacak, spor eğitimcilerinin egzersize karşı güdülenmelerini sağlayacak şekilde tekrar gözden geçirilerek geliştirilmesi, spor eğitim kurumlarında görev alan öğretim elemanlarının bu konuda eğitimlerinin sağlanmasına yönelik hizmet içi eğitim programlarının düzenlenmesi ve spor eğitimi veren kurumlardaki tesis ve malzemelerin amaca uygun bir şekilde düzenlenmesi gerektiği ileri sürülebilir.

KAYNAKLAR

1. Erkan, N., "Beden Eğitimi ve Spor Kültürünün Bilimsel Kapsamı" 1. Milli Eğitim Kurumlarında Eğitim ve Spor Sempozyumu, 19-21 Aralık 1991 İzmir: MEB Yayını, s: 55-56, 1991
2. Erkan, N., Yaşam Boyu Spor, s:12-14,Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1998
3. Yaka, A., "Eğitimde "Bütünlük Kavramı Açısından Okullarda Beden Eğitiminin Yeri ve Önemi", 1. Milli Eğitim Kurumlarında Eğitim ve Spor Sempozyumu, 19-21 Aralık 1991 İzmir, MEB Yayını, s: 73-76, 1991
4. Yalçın, M., "Beden Eğitimi ve Sporun Milli Eğitim Bütünlüğü İçerisindeki Yeri"1. Milli Eğitim Kurumlarında Eğitim ve Spor Sempozyumu, 19-21 Aralık 1991 İzmir, MEB Yayını, s:65-68, 1991
5. Turgut, F., Baykul, Y., Ölçeleme Teknikleri, Ankara: ÖSYM yayınları, s:166, 1993
6. Çetin, N., Toplum Sağlığı için Spor, Ankara, Onay Matbaası, 1999
7. Anonim, (a)., Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluna Giriş Sınav Kılavuzu, Ankara, 1998
8. Anonim, (b)., Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Giriş Sınavı Kılavuzu, Ankara, 1998
9. Kalish, S., Çocuğumuz için spor ve Fitness, Çev: Tuncer Büyükonat, İstanbul: Beyaz Yayınlar, s:109-115, 1998
10. Zorba E., Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Ankara: MEB Yayını, GSGM. Spor, Eğitim Daire Başkanlığı Yayınları s: 80-81, 1999
11. Brehm, A. B., "Helping Beginners Get Started: Easy Does It", Fitness Management, May-June, Los Angeles, 8(45):19, 1998

EK

Egzersiz Güdülenmeleri Envanteri Faktör Analizi Ve Madde Analizi Sonuçları

Madde No	Birinci Faktör Yük Değeri	Dönüştürme Sonrası Kendi Faktöründeki Yük değeri	Madde-Toplam Korelasyonu
FAKTÖR1			
M46	.68	.80	.61
M34	.66	.77	.60
M48	.57	.72	.50
M20	.64	.72	.57
M37	.56	.67	.49
M23	.54	.66	.48
M40	.60	.60	.57
M38	.56	.58	.50
M28	.46	.52	.41
M49	.54	.48	.49
M09	.44	.48	.40
M10	.48	.41	.43
FAKTÖR2			
M21	.53	.86	.47
M07	.51	.80	.45
M02	.37	.70	.32
M16	.44	.68	.39
M35	.72	.66	.66
M17	.59	.65	.52
M18	.60	.61	.54
M13	.56	.52	.51
FAKTÖR3			
M33	.51	.84	.49
M19	.42	.81	.40
M51	.61	.70	.59
M05	.48	.67	.45
M45	.51	.63	.48
M12	.46	.50	.43
FAKTÖR4			
M29	.48	.84	.46
M15	.41	.78	.39
M43	.65	.72	.61
M01	.36	.70	.34
M25	.30	.55	.30
M30	.45	.48	.41