

# TOJRAS

The Online Journal of Recreation and Sport

E-ISSN: 2146-9598

Doi Prefix:10.22282

Editor-in-Chief  
Prof. Dr. Metin YAMAN

**Volume 11- Issue 2**

April 2022

**01.04.2022**

[www.tojras.com](http://www.tojras.com)

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras>

[infojojras@gmail.com](mailto:infojojras@gmail.com)



---

**Copyright © 2012 - THE ONLINE JOURNAL OF RECREATION AND SPORT**

---

All rights reserved. No part of TOJRAS articles may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

**Contact Address:**

Prof. Dr. Metin YAMAN  
TOJRAS, Editor in Chief Published in TURKEY Ankara -Turkey

## Welcome to TOJRAS

### Message from the Editor

The Online Journal of Recreation and Sport- TOJRAS was first published in 2012. The article publishes original, qualified and sufficient research papers in the field of physical education and sport, sport management, recreation and education of coaching to contribute to the field of sport both in Turkey and in the world. The publication language of the journal is English. The referees and editors of TOJRAS are field experts and the articles are reviewed by them according to their field expertise. The main goal of TOJRAS is to assure a fruitful and academic platform for the authors, referees, and the members of science and advisory board and the contributors to the enhancement of science in the light of the rules of ethics.

We would like to welcome and thank you for your online journal interest which helped TOJRAS to gain popularity and dignity among academic publications locally and internationally so that we can bring various and profound studies in the field of sport by valuable researchers. In addition to them, teachers, teacher trainers, parents, and students around the world have visited TOJRAS for five years continuously. It means that TOJRAS has contributed to the dissemination of new trends in sport education and research to all over the world for years. We hope that this latest issue will also follow our global educational goal.

TOJRAS provides its readers with the opportunity of meeting different aspects on sport education so that they can expand their study fields. Also, the content is freely accessible without charge to the user or to his/her institution. In addition, any views expressed in this publication are the views of the authors and are not the views of the Editor and TOJRAS.

TOJRAS thanks and appreciates the editorial board and reviewers who have contributed a lot to the submissions of this issue for their valuable contributions.

#### Call for Papers

TOJRAS invites you for article contribution. Submitted articles can be about all aspects of sport education. The articles should be original, unpublished, and not in consideration for publication elsewhere at the time of submission to TOJRAS. Manuscripts must be submitted in English.

TOJRAS is guided by its editors, guest editors and advisory boards. If you are interested in contributing to TOJRAS as an author, guest, editor or reviewer, please send your CV to [infotojras@gmail.com](mailto:infotojras@gmail.com).

April, 2022

Prof. Dr. Metin YAMAN  
**Editor in Chief**



Dr. Metin YAMAN

Deputy Chief Editor

Dr. Gülten HERGÜNER

Dr. Aytekin İŞMAN  
Dr. Adela Badau, Romania  
Dr. Azmi YETİM  
Dr. Wolfgang Buss, Germany  
Dr. Çetin YAMAN  
Dr. Zaid Kazi Gasim, Iraq  
Dr. Erdal ZORBA  
Dr. Peter Bonov, Bulgaria  
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ  
Dr. Dana Badau, Romania

Dr. Gülten HERGÜNER  
Dr. Bae Dixon, Australia  
Dr. H. Ahmet PEKEL  
Dr. Hülya AŞÇI  
Dr. İbrahim YILDIRAN  
Dr. F. Tondnevis, Iran  
Dr. Mehmet GÜÇLÜ  
Dr. Mehmet GÜNAY  
Dr. Martin Roderick, United Kingdom  
Dr. İ.Hakkı MİRİCİ

Dr. Ju Ho Chang, Korea  
Dr. Nevzat MİRZEOĞLU  
Dr. Cecilia Cevat, Romania  
Dr. Ömer ŞENEL  
Dr. Antonio Paoli, Italy  
Dr. Rana VAROL  
Dr. Nadhim Al-Wattar, Iraq  
Dr. Ramazan ABACI  
Dr. Serdar TOK  
Dr. Suat KARAKÜÇÜK

#### System and Technical Editors

Dr. Zekai ÇAKIR  
Engin SARIKAYA

Sezai ÇAKIR  
Mustafa ALTINSOY  
Çağlar Bozkurt

#### Turkish Language Editors

Dr. Fahri TEMİZYÜREK  
Dr. Gülsemin HAZER

Dr. Mehmet ÖZDEMİR

#### English Language Editors

Dr. İ. Hakkı MİRİCİ  
Dr. Sinem HERGÜNER  
Dr. Tuba Elif TOPRAK

Mehmet Galip ZORBA  
Bahar TAMERER

#### Measurement and Evaluation Editors

Dr. Gökhan DELİCEOĞLU

Merve KARAMAN

**Science And Advisory Board**

Dr. Adela Badau, Romania  
Dr. Ali Ahmet Doğa, Kırıkkale University, Turkey  
Dr. Amir Ghiami  
Dr. Arslan Kalkavan, Karadeniz Technical University, Turkey  
Dr. Asuman Seda Saraçali, Adnan Menderes University Turkey  
Dr. Aytekin İşman, Sakarya University, Turkey  
Dr. Azmi Yetim, Gazi University, Turkey  
Dr. Bae Dixon, Australia  
Dr. Birol Doğan, Ege University, Turkey  
Dr. Cecilia Cevat, Romania  
Dr. Cengiz Aslan, Fırat University, Turkey  
Dr. Dana Badau, Romania  
Dr. Diana Jones, USA  
Dr. Emre Erol, Gelişim University, Turkey  
Dr. Erdal Zorba, Gazi University, Turkey  
Dr. F. Tondnevis, Iran.  
Dr. Gülfem Ersöz, Ankara University, Turkey  
Dr. Güner Ekenci, Gelişim University, Turkey  
Dr. Hasan Kasap, Gedik University, Turkey  
Dr. Hatice Çamlıyer, Manisa Celal Bayar University, Turkey  
Dr. Hülya Aşçı, Marmara University, Turkey  
Dr. İbrahim Yıldırım, Gazi University, Turkey  
Dr. Ju Ho Chang, Korea  
Dr. Kang-Too Lee, TAFISA President, Korea  
Dr. Kelly Park, Korea

Dr. Kemal Tamer, Gazi University, Turkey  
Dr. Margaret Talbot  
Dr. Mehmet Akif Ziyagil, Mersin University, Turkey  
Dr. Mehmet Günay, Gazi University, Turkey  
Dr. Metin Yaman, Gazi University, Turkey  
Dr. Mithat Koz, Ankara University, Turkey  
Dr. Muhsin Hazar, Gazi University, Turkey  
Dr. Müslüm Bakır, Okan University, Turkey  
Dr. Nadhim Al-Wattar, Iraq  
Dr. Nevzat Mirzeoğlu, Sakarya University, Turkey  
Dr. Osman İmamoğlu, Ondukuz Mayıs University, Turkey  
Dr. Ömer Şenel, Gazi University, Turkey  
Dr. Özbay Güven, Gazi University, Turkey  
Dr. Peter Bonov, Bulgaria  
Dr. Rana Varol, Ege University, İzmir  
Dr. Rasim Kale, Gelişim University, Turkey  
Dr. Sami Mengütay, Haliç University, Turkey  
Dr. Seydi Ahmet Ağaoğlu, Ondukuz Mayıs University, Turkey  
Dr. Seydi Karakuş, Dumlupınar University, Turkey  
Dr. Suat Karaküçük, Gazi University, Turkey  
Dr. Turgay Biçer, Marmara University, Turkey  
Dr. Wolfgang Baumann, Germany  
Dr. Wolfgang Buss, Germany  
Dr. Zaid Kazi Gasim, Irak

Dr. A. Dilşad Mirzeoğlu, Turkey	Dr. Güner Ekenci, Turkey	Dr. Müslüm Bakır, Turkey
Dr. Adela Badau, Romania	Dr. Güven Erdil, Turkey	Dr. M. Zahit Serarslan, Gelişim University, Turkey
Dr. Adnan Turgut, Turkey	Dr. Hakan Kolayış, Turkey	Dr. Nadhim Al-Wattar, Iraq
Dr. Ahmet Altıparmak, Turkey	Dr. Hasan Kasap, Turkey	Dr. Nevzat Mirzeoğlu, Turkey
Dr. Ahmet Peker, Turkey	Dr. Hatice Çamlıyer, Turkey	Dr. Oktay Çakmakçı, Turkey
Dr. Ali Ahmet Doğan, Turkey	Dr. Hayri Ertan, Turkey	Dr. Osman İmamoğlu, Turkey
Dr. Ali Kızılet, Turkey	Dr. Hülya Aşçı, Turkey	Dr. Ozan Sever, Turkey
Dr. Alparslan Gencay, Turkey	Dr. Işık Bayraktar, Turkey	Dr. Özbay Güven, Turkey
Dr. Amir Ghiami	Dr. İbrahim Yıldırım, Turkey	Dr. Özcan Saygın, Turkey
Dr. Abdurrahman Kırtepe	Dr. İbrahim Bozkurt, Turkey	Dr. Peter Bonov, Bulgaria
Dr. Arslan Kalkavan, Turkey	Dr. İhsan Sarı, Turkey	Dr. Rasim Kale, Turkey
Dr. Asuman Seda Saraçalı, Turkey	Dr. İlyas Okan, Turkey	Dr. Reşat Kartal, Turkey
Dr. Aydın Şentürk, Turkey	Dr. İlhan Toksöz, Turkey	Dr. Ramazan ABACI, Turkey
Dr. Aytekin İşman, Turkey	Dr. Ju Ho Chang, Korea	Dr. Salih Suveren, Turkey
Dr. Azmi Yetim, Turkey	Dr. Kang-Too Lee, TAFISA President, Korea	Dr. Sami Mengütay, Turkey
Dr. Bae Dixon, Australia	Dr. Kelly Park, Korea	Dr. Selçuk Özdağ, Turkey
Dr. Baki Yılmaz, Turkey	Dr. Kemal Tamer, Turkey	Dr. Serdar Tok, Turkey
Dr. Barboros Erdoğan, Turkey	Dr. Kubilay Çimen, Turkey	Dr. Settar Koçak, Turkey
Dr. Beyza Merve Akgül, Turkey	Dr. Kürşat Karacabey, Turkey	Dr. Seydi Ahmet Ağaoğlu, Turkey
Dr. Birol Doğan, Turkey	Dr. Latif Aydos, Turkey	Dr. Seydi Karakuş, Turkey
Dr. Cecilia Cevat, Romania	Dr. Lale Orta, Turkey	Dr. Sibel Arslan, Turkey
Dr. Celal Gençoğlu, Turkey	Dr. Margaret Talbot	Dr. Sinem Hergüner, Turkey
Dr. Cengiz Aslan, Turkey	Dr. Mehmet Acet, Turkey	Dr. Suat Karaküçük, Turkey
Dr. Çetin Yaman, Turkey	Dr. Mehmet Akif Ziyagil, Turkey	Dr. Suat Yıldız, Turkey
Dr. Dana Badau, Romania	Dr. Mehmet Bayansalduz, Turkey	Dr. Şenol Yarar, Turkey
Dr. Duygu Sevinç Yılmaz, Turkey	Dr. Mehmet Güçlü, Turkey	Dr. Şahan Birol, Turkey
Dr. Diana Jones, USA	Dr. Mehmet Günay, Turkey	Dr. Süleyman Gönülateş, Turkey
Dr. Elif Öz İlhan, Turkey	Dr. Mehmet Kılıç, Turkey	Dr. Taner Bozkuş, Turkey
Dr. Ekrem Levent İlhan, Turkey	Dr. Mehmet Özal, Turkey	Dr. Tekin Çolakoğlu, Turkey
Dr. Emre Erol, Turkey	Dr. Mehmet Yorulmaz, Turkey	Dr. Ümit Doğan Üstün, Turkey
Dr. Ercan Zorba, Turkey	Dr. Mehmet Özdemir, Turkey	Dr. Ümit Yetiş, Turkey
Dr. Erdal Zorba, Turkey	Dr. Melih Salman, Turkey	Dr. Turgut Kaplan, Turkey
Dr. Erkan Arslanoğlu, Turkey	Dr. Metin Şahin, Turkey	Dr. Veleddin Balcı, Turkey
Dr. Erkan Günay, Turkey	Dr. Mevlüt Gönen, Turkey	Dr. Wolfgang Baumann, Germany
Dr. Erkan Çetinkaya, Turkey	Dr. Metin Kaya, Turkey	Dr. Wolfgang Buss, Germany
Dr. Eser Ağgön, Turkey	Dr. Mithat Koz, Turkey	Dr. Yağmur Akkoyunlu, Turkey
Dr. Ertuğrul Gelen, Turkey	Dr. Mikail Tel, Turkey	Dr. Yaprak Kalemoğlu Varol, Turkey
Dr. F. Tondnevis, Iran	Dr. Muhsin Hazar, Turkey	Dr. Yücel Ocak, Turkey
Dr. Fatih Çatıkkaş, Turkey	Dr. Murat Akyüz, Turkey	Dr. Zaid Kazi Gasim
Dr. Fatih Yaşartürk, Turkey	Dr. Murat Çilli, Turkey	
Dr. Fatih Yenal, Turkey	Dr. Murat Kul, Turkey	
Dr. Fatma Filiz Çolakoğlu, Turkey	Dr. Murat Sarıkabak, Turkey	
Dr. Gökhan Yazıcı, Turkey	Dr. Murat Taş, Turkey	
Dr. Gökhan Acar, Turkey	Dr. Mutlu Türkmen, Turkey	
Dr. Gülfem Ersöz, Turkey	Dr. M. Sibel YAMAN, Turkey	
Dr. Hamdi Alper Güngörmüş, Turkey	Dr. M. Zahit Serarslan, Turkey	
Dr. Havva Demirel, Turkey	Dr. Mikail Tel, Turkey	
Dr. Hikmet Gümüş, Turkey		
Dr. Hakan Sunay, Turkey		

**Table Of Contents**

**ARE SHOULDER MOBILITY TEST SCORES RELATED TO THROWING PERFORMANCE OR ARE THEY AN INJURY SIGNAL? (A Functional Movement Screen Study In Young Track And Field Throwing Athletes)**

Doi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.96>

*Erdem UYLAS, Şengül POLAT, Şevval Buse ALSOY, Erkan GÜNAY*

1-10

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN TERMS OF VALUES EDUCATION**

Doi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.97>

*Mehmet Ali CEYHAN*

11-18

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Doi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.98>

*Yunus Emre ÇİNGÖZ, Muhammet MAVİBAŞ*

19-28

**REKREATİF AKTİVİTELERİN KADINLARDA SERBEST ZAMAN DOYUM VE ÖZ GÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Doi: <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.99>

*Seher Büşra ALTUNTAŞ, Zekiye BAŞARAN, Gökhan ÇAKMAK*

29-38



**ISSN: 2146-9598**

**Doi Prefix: 10.22282**

**[www.tojras.com](http://www.tojras.com)**

**<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras>**

**e-mail:**

**[infotojras@gmail.com](mailto:infotojras@gmail.com)**







Uylas, E., Polat,Ş., Alsoy,Ş.B., Günay, E., (2022). Are Shoulder Mobility Test Scores Related To Throwing Performance Or Are They An Injury Signal , *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(2), 1-10.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.96>

**Makale Türü (ArticleType):** Araştırma  
Makalesi/Research Article

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

## ARE SHOULDER MOBILITY TEST SCORES RELATED TO THROWING PERFORMANCE OR ARE THEY AN INJURY SIGNAL?

**Erdem UYLAS**

İzmir Dokuz Eylül University Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports, İzmir, Türkiye, nisaerdemuyulas1995@gmail.com

ORCID: 0000-0001-5003-4776

**Şengül POLAT**

İzmir Dokuz Eylül University Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports, İzmir, Türkiye, seengulpolatt@gmail.com

ORCID: 0000-0002-4489-4646

**Şevval Buse ALSOY**

İzmir Dokuz Eylül University Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports, İzmir, Türkiye, busealsoy@gmail.com

ORCID: 0000-0002-3760-1454

**Erkan GÜNAY**

Manisa Celal Bayar University Faculty of Sports Sciences, Manisa, Türkiye, erkanswim@gmail.com

ORCID: 0000-0003-2199-9987

### ABSTRACT

Throws branch is a sport that has the risk of injury due to the movement patterns consisting of excessive repetitions and the need for explosive power production. For this reason, it is important for the athlete's sports career to be able to determine the injury risks beforehand and to take protective measures. This study was aimed to evaluate the functional movement scores of young athletes competing in throwing branches.

A total of 11 athletes (7 male and 4 female, aged 14-19), who participated in regional and national competitions and continued training regularly, were participated in the study. After analyzing the physical and anthropometric characteristics of the participants (height, body weight, body mass index and body composition parameters) Functional Movement Screen (FMS™) test measurements were applied.

Trunk stability push-up test had the lowest average score of 2.18 in the test. In male participants, hurdle step, in-line lunge, trunk stability push up shoulder mobility test results demonstrated that was asymmetry. Active straight leg raise and shoulder mobility test results in asymmetry results in female participants are remarkable. The functional movement screening test total score average was found to be 17 for both genders. Also non-significant correlations between shoulder mobility and overhead medicine ball throwing tests.

The results showed that shoulder mobility test scores cannot be used to predict throwing performance in young track and field thrower athletes. There is a need for studies with large participant groups evaluating both genders in sports that use repetitive movement patterns in future research.

**Keywords:** Shoulder mobility, injury risk, prevention, adolescent athletes, throwers

## INTRODUCTION

Throwers branch includes a training structure that requires high power output and causes excessive repetition of similar movement patterns in the same joint and muscle structures. According to the data of the IAAF, throwing has the 3rd highest injury rate among track and field branches (Alonso et al., 2012). Especially in the structure where many joint and muscle groups such as the shoulder complex work in harmony, excessive repetitions at similar angles can cause some deterioration in the structure of the shoulder (Mohammed A. Miniato & Prashanth Anand, n.d.; Paine & Voight, 1993). Training models that do not include structured systematic strength training and corrective exercise strategies to protect and improve shoulder health may cause higher injury risks and injuries (Lauersen et al., 2018; Zarei et al., 2021). In the literature, the physical distribution of injuries in athletes is 51.1% upper extremity, 25.9% lower extremity, 12.6% head/neck/spine, 10.4% core and 1% scalp injuries (Lee et al., 2018)

Injuries that may occur in developmental athletes may cause the athlete's inability to benefit from the limited training windows, withdrawal from sports, psychological problems and rapid physical profile deterioration (fat tissue increase, muscle loss). Especially repetitive injuries such as the shoulder can cause the athlete to quit the sport.

Throws are part of the sport of athletics, which is based on high power output in a short time, aiming to drop the material as far as possible. It includes a total of 4 different branches including shot put, hammer, discus and javelin (Nuanes, 2015). In order to have a good throwing performance,

biomechanically high quality of movement (Badura, 2010), the anthropometric character of the athlete (Katie R. Hirsch, Abbie E. Smith-Ryan, Eric T. Trexler, 2016), muscle content, size and functionality (Terzis et al., 2007), neuronal quality (Thomas A. Kyriazis, Gerasimos Terzis, Konstantinos Boudolos, 2009) and the potential for firing and recruitment of motor units (Bazylar et al., 2017). On the other hand, the risk of injury is very high due to the sudden production of power output. The absence of any stable phase in the transition from the eccentric phase to the concentric phase, especially in the throwing movement performed at the shoulder joint, is among the main reasons for this risk. The practice of repeated incorrect movement forms in training and competitions is one of the most important reasons for the risk of serious and long-term injury. Due to the nature of the branch, the technique and the fatigue caused by excessive repetitions during the throwing make the risk of injury clear (Nuanes, 2015). Although meniscal injuries due to rotation in the shot put and discus throw are common, finger lesions can be seen in the discus thrower due to the material coming out of the finger last. In hammer throwing, skin injuries may occur due to friction of the palm and fingers under the handle with the speed of the hammer (Li, 2021). In javelin throwers, removing the material from the shoulder with maximum force, as the elbow joint is at its most tense point, can cause serious elbow-shoulder problems (Nuanes, 2015).

The functional movement scores screening test (FMS™) is a test battery with high validity and reliability used in the preliminary detection of functional capacity by screening 7 different movement patterns (Domaradzki & Koźlenia, 2020). There are studies in the literature to determine the risk of injury, especially in athletes. Looking

at the recent literature, Valdez J. Crouse reported in his study that the FMS™ battery is highly correlated with basic motoric features such as flexibility and coordination (Crouse, 2014). In another study, Mokha et al. Evaluated the effects of a 12-week corrective exercise program adapted to the training program in their research with cross country runners. At the end of the study, it was concluded that the FMS™ scores increased, and accordingly, the peak angle values were reached in the pelvis, hip and ankle movements, and the mobility of the knee joint increased (Monique Mokha, Yelizaveta Buluchevskaya, 2020). Giovanna Nuanes evaluated shoulder mobility in the values she received before and after the shoulder exercise program, she designed in her study with overhead-throwing athletes. As a result of the study, a significant increase in shoulder mobility was detected (Nuanes, 2015). Recently, Jie Li has evaluated the performance of the young Hammer Throw Athletes with the visual analysis method in his work. As a result of the study, he reported that the trio of functional movement, height and body weight in the hammer throw was correlated blindly. In addition, he suggested that coaches constantly evaluate these three parameters in their athletes and include them in the performance output. (Li, 2021).

The main hypothesis of the study is to evaluate the relationship between physical performance outputs and test results from a regional and cumulative perspective through the FMS™ test battery in young thrower athletes. Another hypothesis is to evaluate the injury risk levels in young thrower athletes.

#### **DATA COLLECTION**

The research group consists of athletes who live in Izmir and regularly train and take part in regional and national championships for at least 2 years. A total of 11 athletes (7 male and 4 female) in the 14-19 age range were included in the study. Inclusion criteria for this study were defined as not suffering from an injury in the past 30 days that precludes full participation in pre-season training and/or conditioning programs. Athletes who could not meet this criterion were not included in the study. Athletes under the age of 18 participated in the measurements voluntarily by their families, and athletes over the age of 18 signed the participation form by themselves. The study was approved by the Ethics Committee of Dokuz Eylul University (Approval Number 4581-GOA).

Subjects were tested within two weeks of the beginning of their training seasons. Athletes performed the FMS™ test with anthropometric measurements. Anthropometric and all physical measurements of the athletes were made between 9.00-11.00 in the morning. One hour before the measurement time, the participants were asked to stop consuming food and drink completely. The height of the athletes, without shoes, in shorts and T-shirts, was automatically measured on the stadiometer by determining the peak while their back was turned. Body composition analysis was measured with Biospace In body 720. Men measured with shorts, women with short tights and bustiers.

**Functional Movement Screen Test Battery (FMS™) :** FMS™ test is a screening test protocol used to determine joint stabilization, mobilization, joint range of motion, and symmetrical and asymmetrical conditions in the body using 7 different motion forms (Monique Mokha, Yelizaveta Buluchevskaya, 2020). The assessment of the

current functional state of the locomotor movement system while performing the protocol. The 7 subtests in this protocol are (1) Deep Squat, (2) Hurdle Step, (3) In-Line Lunge, (4) Active Straight Leg Lift Raise, (5) Trunk Stability Push-Up, (6) Rotary Stability. and (7) Shoulder Mobility (Domaradzki & Koźlenia, 2020).

The FMS™ test protocol includes an application process, taking into account the basal state of their bodies, without applying any warm-up protocol to the participants. Before the test, the movements to be performed in the protocol are explained and introduced one by one, verbally and visually. All movements are performed in the order specified by each participant. For evaluation, each movement is asked to be repeated three times and the evaluation is made over the repetitions. In bidirectional movements, each leg and shoulder are evaluated three times in separate directions, right and left.

### Evaluation of FMS™ Test Battery

In the evaluation of the movement forms, the participants are asked to repeat a movement form 3 times. During these repetitions, the evaluation is carried out with a 0-3 scoring method over the correct technique and movement form (Monique Mokha, Yelizaveta Buluchevskaya, 2020). The score evaluation is given in Table 1 below.

The total result obtained because of performing the movement forms is 21 points and this score constitutes the FMS™ overall result. The FMS™ overall score includes the highest grade for each test. Low grades are taken into account in bilateral tasks. In movements with pain, only positive results are taken into account, and 0 points are given for negative or incomplete movement forms (Domaradzki & Koźlenia, 2020).

Participants whose FMS™ overall result was between 15 and 21 were evaluated as individuals with joint range of motion stabilization and mobilization and joint range of motion at moderate or higher levels, and whose asymmetry and symmetry were not seen at a high rate. In the participants whose FMS™ general result is below 14 out of 21, the presence of asymmetries, joint motion stabilization and mobilization and joint range of motion are at a low level. In the participants with a score of less than 14, an assessment of the risk of injury was made and joint movement failures were evaluated as likely to occur (Mokha et al., 2020).

**Table 1:** Functional Movement Screening Test Scoring Table

Score	Description
0 Point	Performing the movement in the wrong form or reporting the occurrence of pain by the participants
1 Point	Co-occurrence of problems such as technical limitations and asymmetry during the movement
2 Point	Tolerable minor limitations and asymmetrical situations while performing the movement
3 Point	Performing the movement with the correct form

### Statistical Analysis

Statistical analyzes were performed using the IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 23 package program. Shapiro–Wilk test was applied to determine the normality and distribution of the data. The student's t-test was used to compare the participants' data and determine the differences between the right and left regions. The Pearson Correlation test was applied to evaluate the correlations of the measurements in shoulder mobility and overhead medicine ball throwing scores.

### FINDINGS

Demographic information and physical measurement values of the athletes participating in the research are given in Table 2.

Table 2: Demographic and physical measurement values of the throwers

Parameters	Women	Men	All Athletes
	n=4	n=7	n=11
	Mean. ± Ss	Mean. ± Ss	Mean. ± Ss
Age (year)	18 ± 0.81	16 ± 1.63	16.7 ± 1.67
Training Age (year)	5,5 ± 1,91	3 ± 1,52	3,90 ± 2,02
Height(cm)	174,75 ± 6.05	183 ± 3.81	1.80 ± 6.49
Weight(kg)	77.42 ± 10.33	84.2 ± 10.73	81.73 ± 10.62
Body Mass Index (kg/m <sup>2</sup> )	25.62 ± 5.33	25.17 ± 3.24	25.33 ± 3.86
Body Fat Percentage (%)	25.97 ± 12.07	16.37 ± 5.65	19.86 ± 9.29

The mean age of the athletes included in the study was 18 ± 0.81 for women, 16 ± 1.63 for men, 5.5 ± 1.91 for women, 3 ± 1.52 for men, 5.5 ± 1.91 for women, and 3 ± 1 for men. .52, mean body weight was 174.75 ± 6.05 in women, 84.2 ± 10.73 in men, mean body mass index was 25.62 ± 5.33 in women, 25.17 ± 3.24 in men, mean body fat percentage was 25.97 ± 12.07 in women and 16.37 ± 5.65 in men.

The average values of the functional movement screening test of the athletes participating in the research are given in Table 3.

**Table 3:** Functional Movement Screening Test (FMS™) Scores of the Throwers

FMS™ Score		Women n=4  Mean. ± Ss	Men n=7  Mean. ± Ss	All Athletes n=11  Mean. ± Ss
Deep Squat Score		2.75 ± 0.5	2.28 ± 0.75	2.45 ± 0.68
Hurdle Step Score	Right	2.25 ± 0.5	2.71 ± 0.48	2.54 ± 0.52
	Left	2.25 ± 0.5	2.14 ± 0.37	2.18 ± 0.40
	Mean	2.25 ± 0.5	2.42 ± 0.34	2.36 ± 0.39
In-Line Lunge Score	Right	3 ± 0	3 ± 0	3 ± 0
	Left	3 ± 0	2.85 ± 0.37	2.90 ± 0.30
	Mean	3 ± 0	2.92 ± 0.18	2.95 ± 0.15
Active Straight Leg Raise Score	Right	2.75 ± 0.5	2.57 ± 0.53	2.63 ± 0.5
	Left	3 ± 0	2.71 ± 0.48	2.81 ± 0.40
	Mean	2.87 ± 0.25	2.64 ± 0.37	2.72 ± 0.34
Trunk Stability Push Up Score		1.75 ± 1.5	2.42 ± 0.78	2.18 ± 1.07
Rotary Stability Score		2.50 ± 0.57	2 ± 0	2.18 ± 0.40
Shoulder Mobility Score	Right	2.50 ± 1	2.14 ± 0.89	2.27 ± 0.90
	Left	3 ± 0	2.71 ± 0.75	2.81 ± 0.60
	Mean	2.75 ± 0.5	2.42 ± 0.73	2.54 ± 0.65
Total Score		17.87 ± 1.65	17.14 ± 1.31	17.40 ± 1.41

The average scores of the Functional Movement Screening Test of throwing athletes participating in the research are given in Table 3. The in-line lunge in which the athletes had the highest score in the test was 2.95 ± 0.15 points and active straight leg raise was 2.72 ± 0.34 points. The movements with the lowest score for the athletes were the trunk stability push-ups with 2.18 ± 1.07 points and the rotary stability with 2.18 ± 0.40 points. The total score of the athletes was obtained as 17.40 ± 1.41 points.

There is a numerical difference in the right region in the scores of hurdle step, in-line lunge, active straight leg raise and trunk stability push up in male participants. In addition, there is a numerical increase in shoulder mobility movement in the left region. In female participants, there is a numerical difference in the right region in the scores of hurdle step, in-line lunge, trunk stability push up. In addition, a numerical increase is observed in the left region in shoulder mobility and active straight leg raise.

**Table 4:** Correlation between FMS™ Shoulder Mobility Score and Overhead Medicine Throwing Test Scores

FMS™ Score		OSMBC	ODMBC	OSSMBC	OSDMBC
Shoulder Mobility Test Scores	Left	0.771	0.773	0.836	0.576
	Right	0.679	0.885	0.777	0.816
	Mean	0.672	0.954	0.920	0.924

*OSMBC; overhead static medicine ball score, ODMBC; overhead dynamic medicine ball score, OSSMBC; overhead standing static medicine ball score OSDMBC; overhead standing dynamic medicine ball score. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Correlational data results showed non-significant correlations between Shoulder Mobility and Overhead Medicine Ball Throwing tests.

**DISCUSSION**

It was aimed this study evaluate the relationship between some physical performance outputs and test results from a regional and cumulative perspective through the FMS™ test battery in young track and field thrower athletes. The main finding showed no correlations between throwing and shoulder mobility test results.

The FMS™ battery has an important place in training planning for many sports branches, as it is a test battery that provides information about the risk of injury and range of motion (Chorba et al., 2010) FMS™ is a measurement battery that is used in all populations to determine joint stabilization, mobilization, joint range of motion, and symmetrical and asymmetrical conditions, as well as to predict injuries that may occur due to repetitive movements in athletes in developmental age and to take precautions. Specifically, in this study, it was shown that the shoulder mobility test, which is a part of the FMS™ test battery, was not associated with throwing performance when evaluated alone.

When the average BMI values and body fat percentages of the participant group were examined, it was observed that they were at a level that could pose a risk of being overweight after the developmental period. O'Brien. et al. systematically reviewed and analyzed functional movement competencies in children and adolescents. The study evaluated the results of other literature studies that evaluated using FMS™ using Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis. As a result of this evaluation, the initial norm value was tried to be established by evaluating gender, education level (children and adolescents at primary and secondary school level) and body mass index (BMI). As a result of the study, possible gender, and age-related differences in FMS™ scores emerged. In addition, a negative relationship was noted between BMI and functional mobility (O'Brien et al., 2022). Similarly, Jie Li observed that functional movement and BMI parameters were related in young athletes in the hammer throw branch in his study. He reported that coaches should regularly apply the FMS™ test to developmental athletes and focus on performance improvement by constantly evaluating these three parameters (Li, 2021). Our findings once again reveal the necessity of following anthropometric data in terms of healthy growth and functional movement.

The results of the FMS™ test were evaluated, and the gender difference was emphasized in the literature studies. Anthropometric differences depending on gender in male and female athletes also affect the results of this battery. Domaradzki et al. aimed to determine the reliability of the FMS™ test battery and the gender differentiation in the values of the subtests in this battery and the difference between the genders of the injury risk values with the FMS™ test applied to this population by including 89 physically active individuals (42 men, 47 women) who did not do high-performance sports with a mean age of 20.5 years. As a result of the study, the FMS™ test showed a perfect match between the two genders. Some differences were found in the quality of movement patterns between men and women, especially in lower extremity tests. These differences showed that the injury risk scores differed between the gender, but this value was 14 points for men and 17 points for women (Domaradzki & Koźlenia, 2020). The findings obtained in this study are similar to our study, and the numerical difference between the gender was also revealed. However, in our study, injury risk values were close in both genders and differed from the current study (men =  $17.14 \pm 1.31$ , women =  $17.87 \pm 1.65$ ). The FMS™ tests are applied in physically active groups, many literature studies apply the test battery to athletes. Valdez J. Cruise started with the hypothesis in his study that the FMS™ battery is highly correlated with basic motoric properties such as flexibility and coordination. In this study, 99 participants actively competing in a professional football team were included and an FMS™ battery was applied to all participants before and during the season. In the findings, no relationship was found between the FMS™ score and the risk of injury, but the findings were related to anthropometric measurements in terms of predicting athletic performance. In particular, he reported that FMS™ score and body fat percentage were associated with predictors of strength, speed/agility, and strength athletic performance. (Crouse, 2014). In another study evaluating athletic performance, Mokha et al. In their study with nine healthy, university male (n=2) and female (n=7) cross country runners, observed the effects of a 12-week corrective exercise program integrated into the current training program of the athletes on athletic performance. At the end of the study, all participants improved and



increased their FMS™ total scores and it was concluded that the joint range of motion of the pelvis, hip and ankle increased. (Monique Mokha, Yelizaveta Buluchevskaya, 2020).

Recent studies in the literature; in a study of thrower athletes, Nuanes G. evaluated the FMS™ of twenty National Collegiate Athletic Association (NCAA) softball players. In the study, the 6-week effects of a program called Throw 10, designed to help athletes who throw overheads strengthen and support the mechanics of the shoulder complex muscles, were evaluated. As a result, no significant overall difference was observed between the pre and post-test measurements. However, shoulder mobility was significantly increased (pre= $1.95 \pm 0.759$ , post= $2.30 \pm 0.801$ ) (Nuanes, 2015). Another study observing competitive throwers, Kim. et al. the effect of 8-week specific training performed in javelin throwers on rotator cuff muscle strength and throwing technique was observed. To evaluate the effects of the training, pre and post FMS™ measurements were made on the experimental group. When the study results were evaluated, statistically significant increases were observed in FMS™ score and external-internal rotator muscle strength after training (Kim et al., 2014). Gustafson et al. in their study applied FMS™ to twenty-one female ( $20.0 \pm 1.4$  age) throwing athletes before and after the season. Considering the results of the study, there was no difference between pre-and post-season scores (pre= $14.8 \pm 2.5$ , post= $15.6 \pm 2.2$ ). Deep Squat and Right Shoulder Mobility improved, while Left Hurdle Step average scores are decreased (Gustafson, 2019). This result is similar to the difference between right and left scores in study findings. Also, these findings show that asymmetry problems tend to increase due to repetitive movements. When planning corrective and strength exercises, the need for different exercise interventions locally in the dominant regions should be taken into account.

## CONCLUSION

Study results showed that shoulder mobility test scores cannot be used to predict throwing performance in young track and field thrower athletes. In addition, it was thought that the FMS™ test is valuable in predicting the risk of injury, and continuous testing of the movement form of the FMS™ in relation to the relevant joint in branches that perform repetitive movements is an effective method of preventing injuries. There is a need for studies with large participant groups evaluating both genders in sports that use repetitive movement patterns in future research.

## LIMITATIONS

The low number of participants of both genders and test-re test experimental approach are limitations of this study.

## PRACTICAL APPLICATIONS

Regular testing and follow-up of the effects of the applied training modules on functional movement mechanics are important for reducing the risk of injury and improving the quality of movement. There is a need for corrective and strength exercises for injury prevention, especially in young track and field thrower athletes.

## REFERENCES

- Alonso, J. M., Edouard, P., Fischetto, G., Adams, B., Depiesse, F., & Mountjoy, M. (2012). Determination of future prevention strategies in elite track and field: Analysis of Daegu 2011 IAAF Championships injuries and illnesses surveillance. *British Journal of Sports Medicine*, 46(7), 505–514. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091008>
- Badura, M. (2010). Biomechanical analysis of the discus at the 2009 IAAF World Championships in athletics. *New Studies in Athletics*, 25(3/4), 23–35. file:///C:/PhD/Mdx/Articles/tech\_Biomechanical Analysis Worlds 2009.pdf
- Bazyler, C. D., Mizuguchi, S., Harrison, A. P., Sato, K., Kavanaugh, A. A., Dewese, B. H., & Stone, M. H. (2017). Changes in muscle architecture, explosive ability, and track and field throwing performance throughout a competitive season and after a taper. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(10), 2785–2793. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001619>
- Chorba, R. S., Chorba, D. J., Bouillon, L. E., Overmyer, C. A., & Landis, J. A. (2010). Use of a functional movement screening tool to determine injury risk in female collegiate athletes. *North American Journal of Sports Physical Therapy : NAJSPT*, 5(2), 47–54. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21589661><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC2953387>
- Crouse, V. J. (2014). The functional movement screen and its relationship to measures of athletic-related performance, body composition and injury rates. May, 1–95. <https://etda.libraries.psu.edu/paper/21560/22379>
- Domaradzki, J., & Koźlenia, D. (2020). Reliability of functional movement screen and sexual differentiation in fms scores and the cut-off point among amateur athletes. *Trends in Sport Sciences*, 27(2), 87–92. <https://doi.org/10.23829/TSS.2020.27.2-5>
- Katie R. Hirsch, Abbie E. Smith-Ryan, Eric T. Trexler, E. J. R. (2016). Body Composition and Muscle Characteristics of Division I Track And Field Athletes. 30(5), 1231–1238.
- Lauersen, J. B., Andersen, T. E., & Andersen, L. B. (2018). Strength training as superior, dose-dependent and safe prevention of acute and overuse sports injuries: A systematic review, qualitative analysis and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 52(24), 1557–1563. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099078>
- Li, J. (2021). Visual Analysis and Prediction of Teen Hammer Throw Athletes' Performance Using Data Mining Techniques. *ACM International Conference Proceeding Series*, PartF16898. <https://doi.org/10.1145/3448734.3450917>
- Mohammed A. Miniato, & Prashanth Anand, M. V. (n.d.). *Anatomy, Shoulder and Upper Limb, Shoulder*.
- Monique Mokha, Yelizaveta Buluchevskaya, A. L. (2020). Running Biomechanics Improve Following An In-Season Intervention Program Based On Pre-Test Functional Movement Screen Scores In Collegiate Distance Runners. 8th International Society of Biomechanics in Sport Conference, 892–895.
- Nuanes, G. (2015). *The Effect of Throwers Ten Program On Shoulder Mobility In Overhead-Throwing Athletes: Vol. II (Issue May)*.
- Paine, R. M., & Voight, M. (1993). The Role of The Scapula. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 18(1), 386–391. <https://doi.org/10.2519/jospt.1993.18.1.386>
- Terzis, G., Karampatsos, G., & Georgiadis, G. (2007). Neuromuscular Control and Performance in Shot-Put Athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 284–290.
- Thomas A. Kyriazis, Gerasimos Terzis, Konstantinos Boudolos, A. G. G. (2009). Muscular Power, Neuromuscular Activation, and Performance In Shot Put Athletes At Preseason And At Competition Period. 23(6), 1773–1779.
- Zarei, M., Eshghi, S., & Hosseinzadeh, M. (2021). The effect of a shoulder injury prevention programme on proprioception and dynamic stability of young volleyball players; a randomized controlled trial. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00300-5>



Ceyhan, M.A. (2022). Physical Education And Sports In Terms Of Values Education, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(2), 11-18.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.97>

**Makale Türü (ArticleType):** Araştırma Makalesi/Research Article

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

---

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN TERMS OF VALUES EDUCATION

**Mehmet Ali CEYHAN**

*Bayrbut University, Faculty of Sport Sciences, Bayburt, Türkiye, mehmetaliceyhan@bayburt.edu.tr*  
ORCID: 0000-0001-6207-8135

### ABSTRACT

In this study, physical education and sports are discussed in terms of values education. Values are socially expressed as generalized principles of behavior that are accepted as the most correct, best and beneficial in society. Since values are an important part of the daily life of individuals, they affect life deeply. It is a life-long education given in order to enable individuals to acquire and adopt values through values education, to make them the basic element of their personality and to transform them into behavior. In order for the educational environment to be productive, different disciplines must come together. Physical education and sports are considered to be the most important of these disciplines. In the education of individuals, the values that should be protected and needed in the society and physical education and sports should be used effectively. Because physical education and sports offer a new culture with the help of values accepted in the society and an application area for learned values.

**Keywords:** Physical Education, Sports, Values Education

## DEĞERLER EĞİTİMİ AÇISINDAN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

### Öz

Bu çalışmada değerler eğitimi açısından beden eğitimi ve spor ele alınmıştır. Değerler toplumsal olarak, toplumun en doğru, en iyi ve faydalı olduğu kabul edilmiş olan genelleştirilmiş davranış prensipleri olarak ifade edilmektedir. Değerler bireylerin günlük yaşamının önemli bir parçası olduğundan yaşamı derinden etkilemektedir. Değerler eğitimi yoluyla bireylerin değerleri kazanması ve benimsemesi, kişiliğinin temel unsuru durumuna getirerek, bunu davranışa dönüştürmesi amacıyla verilen ve yaşam boyu süren bir eğitimidir. Eğitim ortamının verimli olabilmesi için farklı disiplinlerin bir araya gelmesi gerekmektedir. Beden eğitimi ve spor bu disiplinler arasında en önemlisi olarak kabul edilmektedir. Bireylerin eğitiminde toplumda korunması gereken ve ihtiyaç duyulan değerler ile beden eğitimi ve sporun etkin kullanılması gerekmektedir. Çünkü beden eğitimi ve spor toplumda kabul görmüş değerler yardımıyla yeni bir kültür, öğrenilmiş değerlere ise uygulama alanı sunmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Beden eğitimi, spor, değerler eğitimi.

*\*: Bu çalışma 15-16-17 Mart 2022 tarihindeki 8.Uluslararası Bilimsel Çalışmalar Kongresi (UBCAK) (8th International Academic Studies Conference) kongresinde sunulmuştur*

## INTRODUCTION

It has been said that in the age we live in, human values are eroded in a way that threatens the future (Yaman, 2012). With education, it is possible to prevent this and bring it to the desired level again. The main reason for this is that education is a process in which values are transferred to future generations (Sarı, 2005). Consequently, it is now vital to plan education in a way that fosters responsibility and is more comprehensive (Kenan, 2009).

Although values are acquired by living in a society in the past, today, in consequence of the changes in the social structure, it has become a necessity to include more values education in formal education. Within this scope, school programs should be created in accordance with the values of education. Values education should be provided effectively by creating the right environment and paying attention to the fact that educators have exemplary personalities and qualifications. It is stated that being a role model is the most important factor in values education (Sarı, 2005). The reason why values education is not sufficiently included in the courses is the anxiety about academic success, the content of the courses, and the intensity of the curriculum. However, values education has started to be given importance in schools in recent years, and it has started to be discussed in theoretical lessons and related activities.

By combining the correct atmosphere and method, it is possible to overcome the difficulties of teaching and developing values education to individuals in theoretical courses in the classroom. The concept of physical education and sport comes to the fore at this point as effective methods of affective and social learning. Individuals engage in social learning by monitoring their surroundings and experiencing the information they have learned. This is used effectively in terms of providing social development and continuing learning activities (Korkmaz, 2021).

Values education includes increasing student competencies from national, social, spiritual, cultural, and moral values that form the basis of social life to values such as cooperation, tolerance, solidarity, patriotism, hospitality, cleanliness, kindness, honesty, sharing, sensitivity, love and respect and ensuring that these are reflected in student behaviors. These characteristics can be gained by individuals with the help of experiences where they have the opportunity to get to know themselves first and then others. One of the best examples of this is physical education and sports. In an environment that includes physical education and sports activities, the individual learns to recognize their abilities, recognize the abilities of others, accept defeat and appreciate others, compete under equal conditions, help others, to obey the rules, and to use time and effort in the best way (Öztürk, 1998). The characteristics that an individual has in him/herself and that he/she develops by revealing it with sports are reflected in daily life as well. In other sayings, it affects other areas of your life as well. Within this scope, it can be stated that physical education and sports activities are important tools for values education.

## VALUES AND VALUES OF EDUCATION

The word value means valuable and strong in Latin, and it is used as a scale to explain people's behavior, legitimize their behavior, and evaluate activities (Aydın, 2011). Beliefs and tendencies, normative goals, and standards are the most frequently emphasized concepts in the definition of values (Mehmedoğlu, 2006). It is stated by many social scientists that values that are closely related to people's feelings and thoughts and behavioral dimensions play an important role in explaining human behavior (Kuter and Kuter, 2016).

While there are different values adopted and accepted by each society, it can be said that there are also universal values that concern the whole of humanity. Universal values have an impact on people around the world meeting on common ground. Universal values include globally accepted values such as respect for human rights, benevolence, solidarity, love, honesty, tolerance, democratic societies, justice for all, world peace, environmental awareness, and justice (Evin and Kafadar, 2004). In Turkish society, on the other hand, there are values such as attaching importance to family unity peculiar to the structure of society, hospitality, love of homeland and nation, loyalty, kindness as well as universal values (Yılmaz, 2018).

Individuals develop values in their families, schools, and workplaces, as well as in their social circles. There are some social, moral, political, and cultural rules and principles that keep people together in this process. Social values are formed by all these rules and principles adopted by the general society. Values that may vary in each society may vary between individuals within the same society or over time (Kuter and Kuter, 2016).

Besides, values are facts that can be taught and learned. Studies are carried out on how to transfer the values for values education, which is becoming increasingly important in the field of education, to students. Values education aims to ensure the development of the individual in all aspects, protect the society from negativities and bad morals, and bring the individual to the society with good behavior (Saygın and Saygın, 2015). In this sense, physical education and sports activities that individuals are interested in and enjoy can be used as a tool for values education. Individuals can have fun while also learning about values education in this way. The important thing in values education is not the teaching method to be applied but the determination of which methods can be used together (Kaymakcan and Meydan, 2011). In the education of individuals, it is important to achieve the purpose of values education with the use of models that will enable family, school, and others to gain value (Aydın and Akyol Gürler, 2012).

Values education, which is important in the preservation of the social structure, should be given to individuals at home and at school to ensure the continuity of social order (Deveci, 2015). As a result of the acquisition of values through experiences, the behaviors of individuals obtained from their lives differ due to emotional changes. In other sayings, there is a reciprocal relationship between values and thought, behavior, and emotion. Values education should be able to increase the mental development of individuals on the one hand and enable them to develop in a good way, on the other hand, by directing the thoughts, feelings, and attitudes of individuals (Ateş, 2017).

Values come to the fore within the framework of concepts such as individual decision-making, motivation, need, belief, and attitude. It is defined in society as the best, most beneficial, and most correct things. It is within the scope of values education to educate individuals so that they can gain examples and models that are good for society (Kasapoğlu, 2013).

## **Physical Education and Sports Education**

Physical education is based on the needs of the person. Movement is considered the most basic need of a person. Living requires physical activity. Physical education becomes more important in a stagnant life. Physical education, which is an integral part of general education, covers the whole organism. Physical education activities are important for the growth and development of individuals. By nature, people use their movements as a tool while achieve their physical education goals (Balcioğlu et al., 2005).

Sports activities in which physical education activities are customized are competition-based activities that are held in various branches and have strict rules that require psychological, physiological, technical, and aesthetic characteristics when performed at a high level. Competing and winning are among the most important aims of sports activities, as well as the aims of physical education (Arıcı, 2006).

The main difference between sports and physical education is that physical education covers the movements of individuals for the development of their physical and mental health, while sports includes the purpose of both improving the physical and mental health of individuals and competing, fighting, and prevailing in competition under certain rules (Arıcı, 2006). The main purpose of physical education and sports education is to enable students to gain mobility skills that they can use in their lives, to develop healthy and fit skills and thinking abilities, and to prepare them for the upper classes (Yoncalık and Orhan, 2016).

Values should guide participation in physical education and sport since they are universally regarded as principles controlling all aspects of life. Adopting an interdisciplinary approach to learning plays a role in students' understanding of how various topics are intertwined in real life. It can be effective in adopting an interdisciplinary approach to learning, as well as providing exciting possibilities for physical education and sports activities (Harrison et al., 2001).

## **CONCLUSION**

Physical education and sports activities are discussed in terms of values education in this study. The aim of values education is for individuals to know and understand themselves. With the help of values education, the good characteristics of individuals with birth are revealed, and their personalities are developed. These aims of values education and the aims of physical education and sports are similar. Physical education and sports support individuals to know themselves and to be good people. Physical education and sports in values education is an easy, fun, sustainable, and powerful way (Kuter and Kuter, 2016).

As in the world, the importance given to values education in Turkey is increasing day by day, and values education is supported by physical education and sports lessons. Physical education and sports teachers should be aware of the contribution of the course to the students, and they should strive to raise awareness of gaining the habit of sports at an early age (Yoncalik and Orhan, 2016). Physical education and sports, which are complementary to basic education, have an important effect on personality education. While the physical activities in the course enable individuals to be beneficial to both themselves and society, they also play a role in the development of personality traits such as being self-confident, responsible, egalitarian, productive, harmonious, and determined. Therefore, physical education and sports lessons contribute to individuals' morality toward society and other individuals and to having a healthy and happy personality (İnal, 1998). Curricula are built on values. The branches of values whose roots are based on the past reach the future by feeding on the roots. The values that individuals have enable them to stand upright in the face of difficulties. Therefore, the education system aims to adopt values for individuals. One of the duties of the education system is to provide value education as well as to provide students with skills and behaviors (MEB, 2018). It is deemed necessary to have a good education system and to ensure a successful transfer of value in terms of social continuity. Considering the role of sport in the development of individuals, it can be considered that it is important to ensure their participation in physical activities and sports. Applicability of transferring value education with physical education and sports activities is one of the important aims of education.

Consequently, with correct physical education and sports policies to be applied, it may be possible to provide individuals with many positive behaviors and values in terms of health as well as social harmony and physical well-being and the field of education. Social structure, financial opportunities, conditions, sports culture, and awareness of educators are also important in transferring value education with physical education and sports activities. In transferring and gaining value with physical education and sports, first of all, what values are in physical education and sports and their positive and negative aspects should be evaluated. For example, some individuals may value competitive success, while others may value friendship and skill development more. Applications should be made in physical education and sports curricula to develop persons in terms of values education.

Within this scope, it is recommended to carry out studies on the concepts of values education, physical education, and sports. Course duration should be increased by developing physical education and sports course contents in educational institutions. Besides, the curriculum of the students should be lightened, and individuals should be provided with physical education and sports activities.

It is important to raise fair, high moral character, honorable, high duty, helpful and patriotic individuals in the future of societies. Therefore, values education should be carried out effectively and correctly in raising individuals with these characteristics of the education system. Physical education and sports have an important role in the effective delivery of values education. Within this scope, it is recommended to focus on studies related to physical education and sports in values education.



## ETHICAL TEXT

In this article, the journal writing rules, publication principles, research and publication ethics, and journal ethical rules were followed. The responsibility belongs to the author for any violations that may arise regarding the article.

**Author(s) Contribution Rate:** The author's contribution to this article is 100%.

## REFERENCES

- Arıcı, H. (2006). *Okullarda Beden Eğitimi*, 6. Baskı, İstanbul: Nobel Yayın.
- Ateş, T.Ö. (2017) "Türkiye'de Değerler Eğitimi Uygulamalarının Öğrencilere Kazandırılması İstenen Olumlu Özellikler Üzerindeki Etkisi" *Değerler Eğitimi Dergisi*, Cilt 15, No. 34, 41-60.
- Aydın, M.Z. (2011). Değerler, İşlevleri ve Ahlak. *Eğitime Bakış Dergisi*, 7 (19), 39-45.
- Aydın, M. Z., ve Akyol Gürlü, Ş. (2012). *Okulda Değerler Eğitimi Yöntemler Etkinlikler Kaynaklar* (1. baskı). Ankara: Nobel.
- Balcıoğlu, B., Özbek, A., Sungur, N., Sivrikaya, K., Tekin, A. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Değer Sistemleri ve Sorun Çözmedeki Yeterliliklerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7, (1), 91-99.
- Deveci, H. (2015). Value education through distance learning: opinions of students who already completed value education. *Turkish Online Journal of Distance Education TOJDE* 16(1), 112-126.
- Evin, İ. ve Kafadar, O. (2004). İlköğretim sosyal bilgiler kitabının ve ders kitaplarının ulusal ve evrensel değerler içerik çözümlemesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2 (3), 293-304.
- Harrison, J.M., Blakemore, C.L., Buck, M. (2001). *Instructional Strategies For Secondary School Physical Education*, Boston: McGraw Hill Book Company.
- İnal, A. N. (1998). *Beden Eğitimi ve Spor bilimine giriş*. Konya: Selçuk Üniversitesi Vakfı Yayınları.
- Kasapoğlu, H. (2013). Okulda Değer Eğitimi ve Hikâyeler. *Milli Eğitim Dergisi*, 198(1), s. 97- 104.
- Kaymakcan, R., ve Meydan, H. (2011). "Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Programları ve Öğretmenlerine Göre Değerler Eğitimi." *Değerler Eğitimi Dergisi*, 9(21).29-55.
- Kenan, S. (2009). Modern Eğitimde Kaybolan Nokta: Değerler Eğitimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 259-295.
- Korkmaz, İ. (2021). Sosyal Öğrenme Kuramı. (Editör: Yeşilyaprak, Binnur) *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. 24. Baskı, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Kuter, F. Ö. ve Kuter, M. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yoluyla Değerler Eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (6), 75-94.
- Mehmedoğlu, U. (2006). *Gençlik, Değerler ve Din. Küreselleşme, Ahlak ve Değerleri*, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Millî Eğitim Bakanlığı (2018). Beden Eğitimi ve Oyun dersi öğretim programı. <https://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/20181023115223781-06->

Beden%20E%C4%9Ftimi%20ve%20Oyun%202018- 124%20Eki%20%C3%96P.pdf.pdf, Eriřim Tarihi: 05.03.2022.

Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*, Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Sarı, E. (2005). Öğretmen Adaylarının Değer Tercihleri: Giresun Eğitim Fakültesi Örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (10): 73-88.

Saygın, M., ve Saygın, G.A. (2015). Eğitimde Gelecek Arayışları: Dünden Bugüne Türkiye’de Beceri, *Ahlak ve Değerler Eğitimi Uluslararası Sempozyumu*, Nisan, 2015 Atatürk Araştırma Merkezi Yayınları, Ankara.

Yaman, E. (2012). *Değerler Eğitimi “Eğitimde Yeni Ufuklar”*. Ankara: Akçağ Yayınları.

Yılmaz, A. (2018). *Değerler eğitimi bağlamında Aytül Akal’ın çocuk romanları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi. Nevşehir.

Yoncalık, O., ve Orhan, R. (2016). Türkiye’deki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor alışkanlıkları, *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 355-357.



Çingöz, Y.E. & Mavibaş, M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(2), 19-28.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.98>

**Makale Türü (ArticleType):** Araştırma Makalesi/Research Article

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

**Yunus Emre ÇİNGÖZ**

Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, Türkiye, yunusemrecingoz@bayburt.edu.tr  
ORCID: 0000-0002-5702-3997

**Muhammed MAVİBAŞ**

Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, muhammet.mavibas@gmail.com  
ORCID: 0000-0002-2771-2521

### Öz

Araştırmanın amacı üniversitelerin farklı birimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelemektir.

Araştırmaya 10 farklı fakültede ve yüksekokulda öğrenim gören toplamda 208'i erkek 296'sı kadın olmak üzere 504 kişi katılmıştır. Araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analiz işlemlerinde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi uygulanmıştır. Verilerin dağılımının normalliğini test etmek için Skewness ve Kurtosis Testi yapılarak dağılımın -1,5 ile 1,5 arasında olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım aralığında olmasından dolayı parametrik testler uygulanmıştır.

Sonuç olarak katılımcıların öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokula göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Katılımcıların egzersiz yapma durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılmasında gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Katılımcıların günlük egzersiz sürelerine göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p<0,05$ ).

**Anahtar kelimeler:** Egzersiz, bağımlılık, üniversite.

## EXAMINATION OF EXERCISE ADDICTION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

The aim of the study is to examine the exercise addiction levels of university students studying in different units of universities.

A total of 504 people, 208 men and 296 women, studying at 10 different faculties and colleges participated in the research. Scanning method was used in the research. "Personal Information Form" and "Exercise Addiction Scale" were used as data collection tools in the research. In the analysis of the data obtained, frequency analysis was applied to determine the demographic characteristics of the participants. To test the normality of the distribution of the data, the Skewness and Kurtosis Test was performed and it was determined that the distribution was between -1.5 and 1.5. Parametric tests were applied because the data were in the normal distribution range.

As a result of the comparison of the exercise addictions of the participants according to the faculty/school they studied, significant differences were found between the groups ( $p < 0.05$ ). result of comparing the exercise addictions of the participants according to how many years they have been exercising, significant differences were found between the groups ( $p < 0.05$ ). result of comparing the exercise dependence of the participants according to their daily exercise duration, significant differences were found between the groups ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** Exercise, addiction, university

## GİRİŞ

Hayatta kalma faaliyetleri ve enerji harcaması için yapılan fiziksel aktiviteler son zamanlarda çağdaş teknoloji odaklı toplum yapısında azalma göstererek insan yaşam tarzında önemli ölçüde değişime yol açmıştır. Bu değişim modern yaşamı giderek daha yerleşik hale getirerek hareketsizliğe bağlı sorunlara neden olmuştur (Freese ve ark, 2018). Aynı şekilde Covid 19 pandemi sürecinde bir çok spor işletmesinin faaliyetlerine ara vermesi hareketsiz bir yaşam tarzı ile karakterize edilerek çok sayıda sağlık ile ilişkili problemlere sebep olmuştur (Blair, 2007; Çakır, 2020; Gönen, 2021). Fiziksel aktiviteden uzaklaşmak, sporda yetenekli olan bireylerin spordan uzaklaşabilmesine sosyal ilişki bağlarının zayıflamasına sebep olmaktadır (Çakır ve ark, 2021). Bu nedenle uzmanlar ev işleri, aktif işe gidip gelme, daha fazla aktif kalma amaçlı düzenli egzersiz programları ile kaybedilen fiziksel kayıplarını telafi etmek için insanların günlük yaşamlarına dâhil edilmiştir. (Malm ve ark, 2019; Thompson ve ark, 2020).

Modern spor bilimlerinde daha önce fiziksel aktivite olarak adlandırılan sağlık için spor kültür amaçlı elit veya profesyonel sporlar şüphesiz, beden eğitimi ve spor yaşam kalitesini artırır. Bununla birlikte, sporun büyük yararına rağmen, birçok uzman fazla fiziksel aktivitenin sporun olumsuz etkileri olmuştur (Çakır ve Kısa, 2021). Araştırmacılar tarafından sıklıkla tartışılan, egzersiz bağımlılık düzeyi özellikle elit ve ekstrem sporların maksimum bağımlılık potansiyeli sadece birkaç çalışma bu sonucu desteklemektedir. (Krivoshchekov ve Lushnikov, 2011).

Egzersiz bağımlılığı; egzersiz düzeyinin bireylerin kontrol mekanizmasından çıkması egzersiz verimliliğinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin artış sağlamasıyla bireyin yakın çevresindeki aile ve arkadaşlarına yoğun egzersizden vakit ayıramama, sosyal egzersiz yoğunluğundan dolayı daha az sosyal aktivitelere katılım sağlanması bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002).

Egzersiz bağımlılığı 2002 yılında Hausenblas ve Downs tarafından tanımlanmıştır. DSM-IV-TR' ye göre madde bağımlılığı tanısı için listelenenler temelinde bu bozukluğun teşhisi üzerine bağımlılığın altı belirtisi ruh hali değişikliği, tolerans, geri çekilme, semptomlar, kişisel çatışma ve nüksetme olarak sınıflandırılmıştır. Egzersiz bağımlılığı, vücuttaki pozitif fiziksel veya kimyasal değişiklikleri sürdürmek için işlevsel olduğunda bağımlılık düzeyi aktivitenin kendisine bir anlam katıyor gibi görünen psikolojik bir bağımlılığı ifade eder. Uyumsuz yaşam tarzları, sosyal, duygusal ve iş yoksulluğu ile birleşse de kişinin varlığı ve sıklıkla, sağlık durumunda bir azalma ile kötüleşme meydana gelir.

Egzersiz davranışının fonksiyonel olarak işlev kaybına yol açacak düzeyde tutkuyla bırakılmayacak düzeyde yapılırsa birincil egzersiz bağımlılığı olarak isimlendirilir. Bu yaşam biçiminin ardında ruhsal ve fiziksel bir bağlam söz konusudur. Uygun vücut kompozisyonu desteklemek için ileri derecede yapılan egzersiz sonucu neden olan egzersiz bağımlılığıysa ikincil egzersiz bağımlılığı olarak isimlendirilir. İkincil egzersiz bağımlılığı yeme bozukluklarına bağlı bazı fizyolojik problemlerle birlikte görülür. (Vardar ve ark, 2012).

DSM- 5'e göre egzersiz bağımlılığı kendi başına teşhis edilemez, çünkü tanı için klinik kriterler yoktur. Gerçekten de egzersiz bağımlılığı son zamanlarda literatürde önemli yer almaktadır. "Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı" Amerika psikiyatri birliği tarafından basılmıştır. Bu nedenle, çalışmalar egzersiz bağımlılığında, işlev bozukluğu riskini kullanarak değerlendirilir.

## YÖNTEM

Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin araştırılmasıdır. Araştırmaya çeşitli üniversitelerde öğrenim gören Edebiyat, Fen, Güzel Sanatlar, Hukuk, iktisadi ve idari bilimler, Eğitim, Mühendislik, Sağlık, İletişim fakülteleri ile Meslek Yüksek Okulu olmak üzere 9 Fakülte 1 Meslek Yüksek Okulu 208'i erkek 296'sı kadın olmak üzere toplamda 504 öğrenci katılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analiz işlemlerinde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi uygulanmıştır.

Araştırmada Gürbüz ve Aşçı (2006) tarafından ön çalışması yapılan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, Hausenblas ve Downs (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin egzersiz bağımlılığı semptomlarını ölçmektedir. Orijinal ölçek, 21 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ancak "Diğer Aktiviteleri Azaltma", "Amaç" ve "Zaman" alt boyutlarındaki 9 madde tek bir boyutta toplandığı için Türkçe olan ön çalışmasında 5 faktörlü yapı elde edilmiştir. Alt boyutlar "Kontrol Eksikliği", "Zaman Ve Egzersiz Tercihi", "Geri Çekilme Etkileri", "Tolerans" ve "Devamlılık" olarak isimlendirilmiştir. Katılımcıların egzersiz bağımlılık puanları "1= Hiçbir zaman" ve "6= Her zaman" şeklindeki 6'lı Likert tipi aralık üzerinden değerlendirilmektedir. Yüksek puan olması egzersiz bağımlılığının olduğunu göstermektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları. 59 ile. 87 aralığındadır. Çalışmamızda kullanılan 21 maddeden oluşan egzersiz bağımlılığı ölçeği için 0.969 değeri, 9 maddeden oluşan zaman ve egzersiz tercihi alt ölçeği için 0.938 değeri, 3 maddeden oluşan kontrol eksikliği alt ölçeği için 0.890 değeri, 3 maddeden oluşan geri çekilme etkileri alt ölçeği için 0.836 değeri, 3 maddeden oluşan tolerans alt ölçeği için 0.840 değeri ve 3 maddeden oluşan devamlılık alt ölçeği için 0.837 Cronbach alfa iç tutarlılık değeri olarak belirlenmiş olup, ölçeklerin güvenilirliğinin tatmin edici düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Verilerin toplanabilmesi için ilgili ölçek elektronik ortamda oluşturularak belirlenen Türkiye'deki Spor Bilimleri Fakültelerinde görev yapan akademik personelin kurumsal mail adreslerine gönderilmiştir. Toplanan veriler SPSS istatistik programında analiz edilmiştir.

Elde edilen verilerin analiz işlemlerinde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi, uygulanmıştır. Verilerin dağılımının normalliğini test etmek için Skewness ve Kurtosis Testi yapılarak dağılımın -1,5 ile 1,5 arasında olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım aralığında olmasından dolayı parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerini cinsiyete göre karşılaştırmak için Bağımsız Değişkenlerde T-Testi; yaş durumları, haftalık egzersiz gün sayıları, günlük egzersiz süreleri ile kaç yıldır egzersiz yaptıklarına göre karşılaştırma yapmak için Tek Yönlü ANOVA Testi ve farklılıkların hangi gruplar arasında

olduğunu tespit etmek için Tukey HSD Testi; katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerini alt boyutları ile birlikte ortalamaları tespit etmek için tanımlayıcı test uygulanmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Göre Dağılımları

<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Erkek	208	41,3
Kadın	296	58,7
<b>Yaş</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
19 Yaş ve Altı	88	17,5
20-21 Yaş	159	31,5
22-23 Yaş	100	19,8
24-25 Yaş	73	14,5
26 Yaş ve Üstü	84	16,7
<b>Fakülte/Yüksekokul</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Edebiyat Fakültesi	48	9,5
Fen Fakültesi	35	6,9
Güzel Sanatlar Fakültesi	52	10,3
Hukuk Fakültesi	34	6,7
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	44	8,7
Eğitim Fakültesi	59	11,7
Mühendislik Fakültesi	44	8,7
Sağlık Bilimleri Fakültesi	64	12,7
İletişim Fakültesi	60	11,9
Meslek Yüksekokulu	64	12,7
<b>Haftalık Egzersiz Gün Sayısı</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
1-2 Gün	233	46,2
3-4 Gün	94	18,7
5-6 Gün	95	18,8
Her Gün	82	16,3
<b>Günlük Egzersiz Süresi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
30 Dakika ve Altı	152	30,2
45 Dakika	95	19
60 Dakika	72	14,3
90 Dakika	73	14,5
120 Dakika ve Üzeri	111	22
<b>Kaç Yıl Egzersiz Yapıldığı</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
1 Yıldan Daha Az	148	29,4
1-2 Yıl	152	30,2
3-4 Yıl	103	20,4
5 Yıl ve Daha Fazla	101	20
<b>TOPLAM</b>	<b>504</b>	

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, cinsiyetlerine göre dağılımın 208 kişi ile %41,3'ünün erkek, 296 kişi ile %58,7'sinin kadın; yaş durumlarına göre dağılımın 88 kişi ile %17,5'inin 19 yaş ve altı, 159 kişi ile

%31,5'inin 20-21 yaş, 100 kişi ile %19,8'inin 22-23 yaş, 73 kişi ile %14,5'inin 24-25 yaş, 84 kişi ile %16,7'sinin 26 yaş ve üstü yaş grubu; fakülte/yüksekokul durumlarına göre dağılımın 48 kişi ile %9,5'inin Edebiyat Fakültesi, 35 kişi ile %6,9'unun Fen Fakültesi, 52 kişi ile %10,3'ünün Güzel Sanatlar Fakültesi, 34 kişi ile %6,7'sinin Hukuk Fakültesi, 44 kişi ile %8,7'sinin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 59 kişi ile %11,7'sinin Eğitim Fakültesi, 44 kişi ile %8,7'sinin Mühendislik Fakültesi, 64 kişi ile %12,7'sinin Sağlık Bilimleri Fakültesi, 60 kişi ile %11,9'unun İletişim Fakültesi, 64 kişi ile %12,7'sinin Meslek Yüksekokulu; haftalık egzersiz gün sayısına göre dağılımın 152 kişi ile %30,2'sinin 30 dakika ve altı, 95 kişi ile %19,0'unun 45 dakika, 72 kişi ile %14,3'ünün 60 dakika, 73 kişi ile %14,5'inin 90 dakika, 111 kişi ile %22,0'sinin 120 dakika ve üzeri; kaç yıl egzersiz yapıldığına göre dağılımın 148 kişi %29,4'ünün ile 1 yıldan daha az, 152 kişi ile %30,2'sinin 1-2 yıl, 103 kişi ile %20,4'ünün 3-4 yıl, 101 kişi ile %20,0'sinin 5 yıl ve daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Cinsiyetlerine Egzersiz Bağımlılıklarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Std. Sp.	t	p(sig.)
<b>EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI</b>	Erkek	208	2,84	1,13	7,193	,000*
	Kadın	296	2,16	0,92		

\*: p<0,05

Katılımcıların cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılık durumlarının karşılaştırılması sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır (p<0,05). Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların egzersiz bağımlılık durumlarında erkek katılımcıların ( $\bar{X}$  =2,84±1,13) kadın katılımcılara ( $\bar{X}$  =2,16 ±0,92) oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 3.** Katılımcıların Yaş, Haftalık Egzersiz Gün Sayısı, Günlük Egzersiz Süresi ile Kaç Yıldır Egzersiz Yaptıklarına Göre Karşılaştırılması

	Değişkenler	N	X	Std. Sp.	F	p(sig.)	Anlamlı Farklılık
<b>Yaş</b>	a) 19 Yaş ve Altı	88	2,24	0,90	1,675	,155	-
	b) 20-21 Yaş	159	2,47	1,11			
	c) 22-23 Yaş	100	2,35	1,05			
	d) 24-25 Yaş	73	2,56	1,09			
	e) 26 Yaş ve Üstü	84	2,60	1,11			
<b>Fakülte / Yüksekokul</b>	a) Edebiyat Fakültesi	48	1,89	0,71	5,345	,000*	b,c,f,g,i>a b,c,e,f,g,i>d i>h
	b) Fen Fakültesi	35	2,74	1,03			
	c) Güzel Sanatlar Fakültesi	52	2,60	1,18			
	d) Hukuk Fakültesi	34	1,86	0,53			
	e) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	44	2,29	0,80			
	f) Eğitim Fakültesi	59	2,64	1,13			
	g) Mühendislik Fakültesi	44	2,69	1,15			
	h) Sağlık Bilimleri Fakültesi	64	2,25	0,98			
	i) İletişim Fakültesi	60	2,88	1,27			
	j) Meslek Yüksekokulu	64	2,38	1,01			
<b>Haftalık Egzersiz Gün Sayısı</b>	a) 1-2 Gün	233	2,14	0,96	23,150	,000*	b,c>a b,c>e
	b) 3-4 Gün	94	2,76	0,89			
	c) 5-6 Gün	95	3,05	1,26			
	d) Her Gün	82	2,23	0,88			



<b>Günlük Egzersiz Süresi</b>	a) 30 Dakika ve Altı	152	2,00	0,86	21,494	,000*	b,c,d>a c>a,b,d,e
	b) 45 Dakika	95	2,51	0,97			
	c) 60 Dakika	72	3,28	0,80			
	d) 90 Dakika	73	2,62	1,08			
	e) 120 Dakika ve Üzeri	111	2,31	1,18			
<b>Kaç Yıl Egzersiz Yapıldığı</b>	a) 1 Yıldan Daha Az	148	1,83	0,94	49,255	,000*	b,c,d>a d>a,b,c
	b) 1-2 Yıl	152	2,42	0,86			
	c) 3-4 Yıl	103	2,51	0,87			
	d) 5 Yıl ve Daha Fazla	101	3,30	1,08			

\*:  $p < 0,05$

Katılımcıların yaş durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında ( $p = ,155$ ) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

Katılımcıların haftalık egzersiz durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında ( $p = ,000$ ) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Elde edilen verilere göre, haftada 3-4 gün ( $\bar{X} = 2,76 \pm 0,89$ ) egzersiz yapanlar ile 5-6 gün ( $\bar{X} = 3,05 \pm 1,26$ ) egzersiz yapanların, 1-2 gün ( $\bar{X} = 2,14 \pm 0,96$ ) egzersiz yapanlar ile her gün ( $\bar{X} = 2,23 \pm 0,88$ ) egzersiz yapanlara oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokula göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında ( $p = ,000$ ) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Elde edilen verilere göre, Fen ( $\bar{X} = 2,74 \pm 1,03$ ), Güzel Sanatlar ( $\bar{X} = 2,60 \pm 1,18$ ), Eğitim ( $\bar{X} = 2,64 \pm 1,13$ ), Mühendislik ( $\bar{X} = 2,69 \pm 1,15$ ) ve İletişim ( $\bar{X} = 2,88 \pm 1,27$ ) fakültelerinde öğrenim görenlerin Edebiyat Fakültesinde ( $\bar{X} = 1,89 \pm 0,71$ ) öğrenim görenlere oranla; Fen ( $\bar{X} = 2,74 \pm 1,03$ ), Güzel Sanatlar ( $\bar{X} = 2,60 \pm 1,18$ ), İktisadi ve İdari Bilimler ( $\bar{X} = 2,29 \pm 0,80$ ) Eğitim ( $\bar{X} = 2,64 \pm 1,13$ ), Mühendislik ( $\bar{X} = 2,69 \pm 1,15$ ) ve İletişim ( $\bar{X} = 2,88 \pm 1,27$ ) fakültelerinde öğrenim görenlerin Hukuk Fakültesinde ( $\bar{X} = 1,86 \pm 0,53$ ) öğrenim görenlere oranla; İletişim Fakültesinde ( $\bar{X} = 2,88 \pm 1,27$ ) öğrenim görenlerin Sağlık Bilimleri Fakültesinde ( $\bar{X} = 2,25 \pm 0,98$ ) oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların günlük egzersiz sürelerine göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında ( $p = ,000$ ) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Elde edilen verilere göre, günde 45 dakika ( $\bar{X} = 2,51 \pm 0,97$ ), 60 dakika ( $\bar{X} = 3,28 \pm 0,80$ ) ile 90 dakika ( $\bar{X} = 2,62 \pm 1,08$ ) egzersiz yapanların 30 dakika ve daha az süre ( $\bar{X} = 2,00 \pm 0,86$ ) egzersiz yapanlara; günde 60 dakika ( $\bar{X} = 3,28 \pm 0,80$ ) egzersiz yapanların ise 30 dakika ve daha az ( $\bar{X} = 2,00 \pm 0,86$ ), 45 dakika ( $\bar{X} = 2,51 \pm 0,97$ ), 60 dakika ( $\bar{X} = 3,28 \pm 0,80$ ) ile 90 dakika ( $\bar{X} = 2,62 \pm 1,08$ ) egzersiz yapanlara oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların kaç yıldır egzersiz yapma durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında ( $p = ,000$ ) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Elde edilen verilere göre 1-2 yıldır ( $\bar{X} = 2,42 \pm 0,86$ ), 3-4 yıldır ( $\bar{X} = 2,51 \pm 0,87$ ) ve 5 yıl ve daha fazla süredir ( $\bar{X} = 3,30 \pm 1,08$ ) egzersiz yapanların 1 yıldan daha süredir ( $\bar{X} = 1,83 \pm 0,94$ ) egzersiz yapanlara oranla; 5 yıl ve daha fazla süredir ( $\bar{X} = 3,30 \pm 1,08$ )

egzersiz yapanların 1 yıldan daha süredir ( $\bar{X}=1,83\pm 0,94$ ), 1-2 yıldır ( $\bar{X}=2,42\pm 0,86$ ), 3-4 yıldır ( $\bar{X}=2,51\pm 0,87$ ) egzersiz yapanlara oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

**Tablo 4. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Durumlarına İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler**

Boyutlar	N	Min.	Maks.	Ortalama	Std. Sp.	Skewness	Kurtosis
Zaman ve Egzersiz Tercihi	504	1	6	2,25	1,10	,730	-,150
Kontrol Eksikliği	504	1	6	2,51	1,21	,526	-,527
Geri Çekilme Etkileri	504	1	6	2,84	1,42	,508	-,769
Tolerans	504	1	6	2,74	1,36	,588	-,524
Devamlılık	504	1	6	2,23	1,12	1,004	,514
<b>GENEL EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI</b>	504	1	6	2,44	1,06	,607	-,204

Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine verdiklerin yanıtların ortalamaları incelendiğinde, alt boyutlarda en yüksek ortalama ile Geri Çekilme Etkileri ( $\bar{X}=2,84\pm 1,42$ ), ikinci sırada Tolerans ( $\bar{X}=2,74\pm 1,36$ ), üçüncü sırada Kontrol Eksikliği ( $\bar{X}=2,51\pm 1,21$ ), dördüncü sırada Zaman ve Egzersiz Tercihi ( $\bar{X}=2,25\pm 1,10$ ) ve son sırada Devamlılık ( $\bar{X}=2,23\pm 1,12$ ) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların Genel Egzersiz Bağımlılık düzeylerinin ortalaması ise ( $\bar{X}=2,44\pm 1,06$ ) olarak tespit edilmiştir.

#### TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya çeşitli üniversitelerde öğrenim gören Edebiyat, Fen, Güzel Sanatlar, Hukuk, İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim, Mühendislik, Sağlık, İletişim fakülteleri ile Meslek Yüksek Okulu olmak üzere 9 Fakülte 1 Meslek Yüksek Okulu 208'i erkek 296'sı kadın olmak 504 öğrenci katılmıştır.

Katılımcıların haftalık egzersiz durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında elde edilen verilere göre, haftada 3-4 gün egzersiz yapanlar ile 5-6 gün egzersiz yapanların, 1-2 gün egzersiz yapanlar ile her gün egzersiz yapanlara oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokula göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda elde edilen verilere göre, Fen Güzel Sanatlar, Eğitim, Mühendislik ve İletişim fakültelerinde öğrenim görenlerin Edebiyat Fakültesinde öğrenim görenlere oranla Fen, Güzel Sanatlar, İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim, Mühendislik ve İletişim fakültelerinde öğrenim görenlerin Hukuk Fakültesinde öğrenim görenlere oranla; İletişim Fakültesinde öğrenim görenlerin Sağlık Bilimleri Fakültesinde oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık algısına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların günlük egzersiz sürelerine göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda elde edilen verilere göre, günde 45 dakika 60 dakika ile 90 dakika egzersiz yapanların 30 dakika ve daha az süre egzersiz yapanlara; günde 60 dakika egzersiz yapanların ise 30 dakika ve daha az 45 dakika 60 dakika ile 90 dakika egzersiz yapanlara oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların kaç yıldır egzersiz yapma durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması sonucunda, gruplar arasında elde edilen verilere göre 1-2 yıldır 3-4 yıldır ve 5 yıl ve daha fazla süredir egzersiz yapanların 1 yıldan daha süredir egzersiz yapanlara oranla; 5 yıl ve daha fazla süredir egzersiz yapanların 1 yıldan daha

süredir 1-2 yıldır 3-4 yıldır egzersiz yapanlara oranla daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin araştırıldığı çalışmada düzenli egzersizin, egzersiz bağımlılığını etkileyeceği sonucuna ulaşılmıştır. Cicioğlu ve ark (2019) 'Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri'ni belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada da düzenli egzersizin egzersiz bağımlılığını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Kagan, (1987) 'Bağımlılık ve Kişilik Faktörleri' adlı çalışmasında egzersize katılım yılı fazla olanların bağımlılık puanının oldukça yüksek çıktığını tespit etmiştir. Namlı ve ark (2018) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeylerini belirlemeye yönelik kickbox, taekwondo ve muaytai sporcuları üzerinde yapmış oldukları araştırmada düzenli egzersizin egzersiz bağımlılığı için etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demirel ve Cicioğlu (2020) yapmış olduğu çalışmada profesyonel anlamda spor yapan sporcuların bağımlılık seviyesinin artmasıyla oluşacak fiziksel, sosyal ve psikolojik herhangi bir sorun yapmış oldukları branşlarındaki başarıyı olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Demir ve Türkeli (2019) yapmış oldukları çalışmada Üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyinin cinsiyet, sınıf düzeyi, düzenli olarak spor yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığını saptamıştır.

Sonuç olarak; araştırmada egzersiz bağımlılığı farklı alt boyutları ile farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin değişkenleri incelendiğinde etki göze çarpmaktadır. Belirli sürelerde yapılan düzenli ve farklı sürelerde egzersizlerin bağımlılık düzeyleri üzerinde etki ettiği görülmüştür. Katılımcıların cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılık durumlarının karşılaştırılması sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılıkların olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların egzersiz bağımlılık durumlarında erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Özetle yapılan araştırmada yaş, cinsiyet, spor yapma durumu ve öğrenim gördüğü birim değişkenleri üzerine yapılan değerlendirmede öğrenim gören öğrencilerin egzersiz yapma düzeyi arttıkça bağımlılık seviyesinin arttığı tespit edilmiştir

#### Etik Metni

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur.

**Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı:** Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %50, ikinci yazarın katkı oranı %50'dir.

#### KAYNAKÇA

- Adams J, Kirkby RJ. (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory* 10: 415-437. 2.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th Edn. Washington, DC: *American Psychiatric Association*. doi: 10.1176/appi.books.97808904 25596
- Blair, S. N. (2007). Physical inactivity: A major public health problem. *Nutrition Bulletin*, 32(2), 113–117. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00632.x>.
- Çakır, Z. (2020). The effects of the covid-19 pandemic on sports, athletes and trainers during the normalization phase. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 9(3), 45-58.

- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2021). Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi. *Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Yaklaşımlar-2* (pp.144-163).
- Çakır, Z., & Kısa, C.(2021). Farklı kategoride yarışan taekwondocuların spor yaralanmalarına karşı, kaygı durumlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 18-30.
- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun-Demir, G., Bulgay, C. ve Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 20(1), 12-20.
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 10-24.
- Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.
- Freese, J., Klement, R. J., Ruiz-Núñez, B., Schwarz, S., & Lotzerich, H. (2018). The sedentary (r)evolution: Have we lost our metabolic flexibility? *F1000Research*, 6, 1787. <https://doi.org/10.12688/f1000research.12724.2>.
- Gönen,M. (2021),Investigation of Injury Anxiety Level of Archers According to Various Parameters: Students of Faculty of Sport Sciences and Club Athletes.In: *Education Quarterly Reviews*, Vol.4, No.4, 506-513.
- Gürbüz B., Aşçı FH. (2006). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in egzersiz katılımcıları için psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi-ön çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11(2), 3-10.
- Hausenblas AH., Downs SD. (2002). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health*. 17(4), 387-404.
- Kagan, D.M. (1987). Addictive personality factors. *Journal of Sport Medicine*, 121, 553-538.
- Krivoschekov, S. G., & Lushnikov, O. N. (2011). Psychophysiology of sports addictions (exercise addiction). *Human Physiology*, 37(4), 509-513.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>.
- Namlı, S., Demir, G.T. ve Cicioğlu, H.İ. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 43-51.
- Thompson, W. R., Sallis, R., Joy, E., Jaworski, C. A., Stuhr, R. M., & Trilk, J. L. (2020). Exercise is medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(5), 511–523. <https://doi.org/10.1177/1559827620912192>.
- Vardar, E., Vardar, S.A., Toksöz, İ., & Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57
- Zmijewski CF, Howard MO. (2000). Exercise Dependence and Attitudes Toward Eating Among YoungAdults. *Eating Behaviors* 4: 181-195.



Altuntaş, S.B., Başaran,Z., Çakmak, G., (2022).  
Rekreatif Aktivitelerin Kadınlarda Serbest Zaman  
Doyum Ve Öz Güven Düzeylerine Etkisi, *The Online  
Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(2),  
29-38.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.99>

**Makale Türü (ArticleType):** Araştırma  
Makalesi/Research Article

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

## REKREATİF AKTİVİTELERİN KADINLARDA SERBEST ZAMAN DOYUM VE ÖZ GÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ

**Seher Büşra ALTUNTAŞ**

*Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, Türkiye, seherbusraaltuntas@gmail.com*  
ORCID: 0000-0003-2910-0227

**Zekiye BAŞARAN**

*Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, Türkiye, zekiyebasaran@gmail.com*  
ORCID: 0000-0001-7331-9774

**Gökhan ÇAKMAK**

*Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, Türkiye, cakmakgokhan23@gmail.com*  
ORCID: 0000-0003-2307-8444

### Öz

İnsanlar serbest zamanlarını sevdiği, zevk aldığı, mutlu olduğu aktivitelerle değerlendirir. Doyum sağlayıcı aktivitelerin, başarıya, rahatlamaya ve öz güvene olumlu katkısı bulunur. Bu çalışmanın amacı rekreatif faaliyetlerin serbest zaman doyum ve kadınların öz güven düzeyleri üzerine etkisini araştırmaktır. Çalışmanın örneklemini sportif rekreasyon etkinliklerine katılan 48 kadın oluşturmuştur. Bunlar 12 hafta, haftada üç gün ve günde 60 dakika pilates, zumba ve kardiyo çalışmasına katılmışlardır. Gruba ön ve son test olarak, kişisel bilgiler formu, serbest zaman doyum ve kadın öz güven ölçekleri uygulanmıştır. Veriler, SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan normallik testi sonucunda parametrik testlerden Independent Samples T testi ve non-parametrik testlerden Wilcoxon T testi kullanılmıştır. İki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman Korelasyon testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, kadınlarda öz güven düzeylerinde artış görülürken, serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Serbest zaman doyum ile kadın öz güven arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Araştırmanın sonunda sportif rekreasyon aktivitelerinin katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerine olumlu etkisi olduğu ve bu etkinin de kadınlarda öz güven düzeylerini artırdığı belirlenmiştir. Bütün kadınların sağlıklı olmaları, zamanlarını iyi değerlendirebilmeleri ve özellikle de kendilerine güvenlerinin yükselmesi için rekreatif etkinliklere yönelmeleri önerilir.

**Anahtar kelimeler:** Aktivite, Kadın Öz güven, Serbest Zaman Doyum

**\*: Bu çalışma 9 Nisan 2022 tarihindeki 2. Uluslararası spor ve sosyal bilimlere multidisipliner yaklaşım kongresinde sunulmuştur.**

## GİRİŞ

Gelişen teknoloji insan hayatına destek olurken, daha fazla serbest zamanın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bireyler de çeşitli aktivitelerle serbest zamanlarını değerlendirmeye çalışmaktadır. Rekreasyon olarak ifade edilen bu serbest zaman faaliyetleri kişileri rahatlatmakta, dinlendirmekte ve geliştirmektedir. Farklı yerler görmek, gezmek, yeni kültürler tanımak, çevresini genişletmek, eğlenmek gibi fonksiyonlara sahiptir. Kişilerin katılım amacına bağlı olarak değerlendirilmekte ve doyum sağlanan etkinlikler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zamanlarında yapmış oldukları etkinliklerden aldıkları haz ve mutluluktur. Erkmen Hadi & ark. (2021)'e göre beklenti, ilgi ve ihtiyaçlarının karşılanması, Beard & Ragheb (1980)' e göre etkinliklerden elde ettikleri olumlu algı ve duygularıdır.

Beard ve Ragheb (1980), rekreatif ihtiyaçların karşılanma durumu ve düzeyini belirlemek için serbest zaman doyumunu altı alt başlık altında incelemiştir: *Psikolojik boyut*; kişinin duyguları ile alakalıdır. Etkinlik sürecinde hissedilen motivasyon, özgürlük hissi, rekabet, başarı, özgüven, eğlence ve mücadele etme gibi kişiye kazandırdığı faydaları kapsamaktadır. *Eğitim boyutu*; öğrenilen bilgilerin, edinilen deneyimlerin kazandırdıklarıdır. Bireyin kendisini ve çevresini tanıması, potansiyelinin farkına varması, entelektüel gelişimi ve yeni şeyler öğrenmesi gibi konularda sağladığı yararlarıdır. *Sosyal boyut*; takım çalışması ve iletişim ile alakalı olup, bireylerin ekipler halinde katıldıkları faaliyetlerdeki kazanımları, yeni insanlarla tanışma grup ile özdeşleşme, sosyal saygı kazanımı, tanınma, bilinirlik ve etkileşimleridir. *Rahatlama boyutu*, kişilerin yaşamlarındaki zorluk ve streslerden uzaklaşması, dinlenme, tazelenme ve yenilenmede durumudur. *Fizyolojik boyutu*; kişilerin bedensel gelişimlerini değerlendirmektedir. Forma girme, sağlık yönünden iyi hissetme, zindelik, enerji kazanımı vb. gibi fizyolojik faydaları vurgulamaktadır. *Estetik boyut*; görsellikle ilgilidir. Aktivite alanlarının mekânsal tasarımları, güzelliği, çekiciliği ve tatmin ediciliğidir (Sönmezoğlu ve Ark., 2014; Ekinci, 2019; Beşikçi, 2020; Dikici, 2020; Emir, 2020; Siyahtaş ve Donuk, 2021).

Bu boyutların her birinden alınan doyum, bireylerde sağlık, zindelik ve sosyalleşme gibi faydalar sağlamaktadır. Özellikle fiziksel aktiviteler, bireyleri kendine güvenli hale getirmekte, özgürleştirmekte, özerklik hislerinde ve kendilerini algılayış biçimlerinde farkındalık yaratmaktadır. Kimlik kazanımı, toplumsal baskılardan uzak kişisel deneyimlerin yaşandığı bir alan olarak değerlendirildiğinde kadınların güçlenmesine de destek olabilmektedir. Shaw, kendini ifade şekli olarak rekreatif aktivitelerin kadınların öz güvenlerinin yükselmesine de yardımcı olduğunu ifade etmektedir (Akt. Emir, 2020).

Öz güven, bireyin kendi yetenek, yargı, güç ve kararlarına güvenmesi, belli bir aktiviteyi başarabileceğine yönelik inancıdır (Felts, 1988). Diğer bir ifadeyle, kişinin bedeni ve davranışıyla kendi dünyası üzerinde denetim ve egemenlik kurduğunu bilmesidir (Kurtuldu, 2007; Gökna, 2010). Yani kendine karşı olumlu duygular geliştirmesi sonucu kendini iyi hissetme halidir (Akagündüz, 2006).

Öz güveni yüksek kişiler hayata karşı daha olumlu, daha mücadelecilerdir. Zorluklar karşısında kolay vazgeçmezler. Farklı deneyimlere açıktırlar ve insanlarla iletişimleri genel olarak iyidir. Öz güven eksikliği olan

bireyler kendilerini değersiz görme eğilimindedirler ve sosyal iletişimde çoğunlukla olumsuz tutum ve davranış sergilerler (Başoğlu, 2007; Gündoğdu, 2019; Yalçın ve Ayhan, 2020). Lindenfield (2011) öz güveni, iç özgüven ve dış özgüven olarak ikiye ayırmıştır. İç öz güven kişinin iyi olduğu duygu ve inancını kapsayan bir oluşuma sahipken, dış öz güven bireyin kendisinden emin olduğunu dış dünyaya görünüş ve davranış olarak yansıtan bir yapıya sahiptir.

Erkeklerde başarının, kadınlarda ise sosyal ilişkilerin öz güveni daha çok etkilediği belirtilmektedir. Kadınlarda öz güven, önemli bir duygusal gerekliliktir ve psikolojik yaşamın temel unsurlarından biridir. (Mc Kay & Fanning, 2014). Öz güveni eksik olan kadınlar, kendisini yetersiz hissetmekte ve kendine olan saygısı azalmaktadır (Tarhan, 2019). Oysa fiziksel aktiviteler, başarıya duygusunun kazanıldığı ve bunun vermiş olduğu öz güvenin, sevincin yaşandığı ortamlardır. Serbest zaman doyum ve kadınlarda öz güven üzerine yapılmış farklı çalışmalar olmasına rağmen, birlikteliği üzerine araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu nedenle sportif rekreatif aktivitelerinin kadınların serbest zaman doyum ve öz güven düzeylerine etkisini araştırmak ve serbest zaman doyum ile öz güvenleri arasında ilişkinin olup olmadığını incelemek bu çalışmanın amacını oluşturmuştur.

## YÖNTEM VE METOD

### Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden kontrol grupsuz yarı deneysel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Deneysel araştırma bilimsel yöntemler içinde en kesin sonuçların elde edildiği araştırmadır. Çünkü araştırmacı karşılaştırılabilir işlemler uygular ve daha sonra onların etkilerini inceler (Büyükoztürk ve ark., 2020: 18).

### Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklem grubunu İzmit Kuruçeşme Erol Olçok Kültür Merkezinde sportif aktivitelere katılan ve çalışmaya gönüllü destek veren 48 kadın oluşturmuştur. Katılımcılara kolayda örneklem yöntemiyle ulaşılmıştır. Bu örnekleme yönteminde araştırmacının kendisine yakın, rahatlıkla ulaşabileceği kişiler, seçilme olasılıkları bilinmeden örnekleme dâhil edilmektedir (Baştürk & Taştepe, 2013 s.145).

### Verilerin Toplanması

Çalışmanın başlangıcında ön testler, çalışmanın sonunda da son testler uygulanmıştır. Veriler Google Formlar aracılığıyla elde edilmiştir. Çalışma toplam 12 hafta, hafta da 3 gün ve günde 1 saat olarak yapılmıştır. Program, pilates, zumba ve kardiyo içermiştir. Bu çalışma için Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (7.7.2021 ve 1001 7888-100-86064 nolu karar).

### Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Kadın Özgüven Ölçeği ve Serbest Zaman Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

*Kadın Öz Güven Ölçeği:* Yurtçicek Ergüntop (2019) tarafından geliştirilmiştir. 18 yaş ve üzeri kadınlarda öz güvenin değerlendirilmesini sağlayan bir ölçektir. Memnuniyet (2 madde), sosyal ilişkiler (7 madde), içsel öz güven (11 madde), görünüş (4 madde) ve performans (14 madde) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 38 maddeden oluşur ve 5'li likert tipindedir (Tamamen katılıyorum=5, kesinlikle katılmıyorum=1). 7, 8, 13, 14, 22, 23, 30, 31. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek puanının hesaplanması için ilk olarak ters puanlı ölçek maddeleri çevrilir. Madde puanlarının ters çevrilmesinde: "Tamamen katılıyorum=1, kesinlikle katılmıyorum=5" şeklinde puanlanır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 38, en yüksek puan 190'dır. Ölçeğin toplam Cronbach's Alpha değeri ,97 olarak bulunmuştur. Ölçekte öz güvenin düşük veya yüksekliğini gösteren kesin bir sınır yoktur. Bu nedenle öz güvenin ortalamadan düşük veya yüksek olmasına göre değerlendirme yapılabilir. "Ölçekten alınan puanlar arttıkça öz güven seviyeleri de artar" şeklinde yorumlama yapılır. Aynı durum alt boyutlar için de geçerlidir (Ergüntop, 2019). Bu çalışmada Cronbach's Alpha değerleri ön test ,927 ve son test ,957 olarak belirlenmiştir.

*Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ):* (Leisure Satisfaction Scale/LSS) uzun formu Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışmada kullanılan kısa form ise uzun formun yerine Inc (2002) tarafından düzenlenmiştir. Toplam 24 maddeden oluşur ve 5'li likert tarzındadır. Puanlama, "Neredeyse hiç doğru değil" ve her zaman doğru" ifadelerine göre 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır. Ölçek, Gökçe & Orhan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik olmak üzere 6 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin Cronbach's Alpha genel toplamdaki değeri ,90 olarak bulunmuştur (Gökçe ve Orhan, 2011). Bu çalışmada toplam Cronbach's Alpha değeri ön test ,928, son test ,938 olarak belirlenmiştir.

## Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan normallik testi sonucunda parametrik testlerden Independent Samples T testi ve non-parametrik testlerden Wilcoxon T testi kullanılmıştır. İki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Büyüköztürk (2018), korelasyon testi sonucunda korelasyon katsayısının mutlak değer olarak 0,70-1,00 arasında olmasının yüksek; 0,30-0,70 arasında olmasının orta; 0,00-0,30 arasında olmasının düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Bu çalışmada ilişkinin hangi düzeyde olduğuna karar verilirken bu bilgiden yararlanılmıştır.



**BULGULAR**

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Frekans Ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Alt Kategoriler	Frekans (f)	Yüzde (%)
Yaş	18-24	6	12,5
	25-34	11	22,9
	35-44	17	35,4
	45-54	8	16,7
	55-64	5	10,4
	65 ve üzeri	1	2,1
	Toplam	48	100,0
Medeni Durum	Evli	39	81,3
	Bekar	9	18,8
	Toplam	48	100,0
Çocuk Sayısı	1	7	14,6
	2	20	41,7
	3	10	20,8
	4	2	4,2
	Yok	9	18,8
	Toplam	48	100,0
Eğitim Durumu	İlköğretim	11	22,9
	Ortaöğretim	6	12,5
	Lise	14	29,2
	Üniversite	17	35,4
	Toplam	48	100,0
Meslek	Ev hanımı	34	70,8
	Hemşire	4	8,3
	Öğretmen	3	6,3
	Öğrenci	3	6,3
	Güzellik uzmanı	2	4,2
	Kasiyer	1	2,1
	Makine teknikeri	1	2,1
	Toplam	48	100,0

Tablo 1'e göre katılımcılar, yoğun olarak 35-44 yaş (%35,4) aralığında, evli (%81,3), 2 çocuklu (%41,7), üniversite mezunu (%35,4) ve ev hanımı (%70,8) kadınlarıdır.

**Tablo 2.** Katılımcıların Kadın Özgüven Ölçeğine Ait Ön Test Ve Son Test Veri Ortalamalarının Karşılaştırılması

Kadın Özgüven Ölçeği	N	$\bar{X}$	SD	Min	Max	Z / t*	P
<b>Kadın Özgüven Ölçeği</b>							
Toplam Ön Test	48	76,72	20,98	43,00	136,00	-1,49	0,13
Son Test	48	83,31	29,49	39,00	171,00		
<b>Memnuniyet Alt Boyut</b>							
Ön Test	48	2,95	1,27	2,00	7,00	-2,40	<b>0,01</b>
Son Test	48	4,14	2,68	2,00	10,00		
<b>Sosyal İlişkiler Alt Boyut</b>							
Ön Test	48	14,43	4,75	7,00	29,00	-0,42	0,67
Son Test	48	15,02	6,3	7,00	31,00		
<b>İçsel Özgüven Alt Boyut</b>							
Ön Test	48	21,54	7,1	11,00	40,00	-0,70	0,48
Son Test	48	23,18	9,59	11,00	52,00		
<b>Performans Alt Boyut</b>							
Ön Test	48	28,06	8,24	14,00	58,00	-2,35	<b>0,01</b>
Son Test	48	31,66	10,77	14,00	59,00		
<b>Görünüş Alt Boyut</b>							
Ön Test	48	9,72	2,79	4,00	16,00	0,78*	0,43

Ön Test

Son Test 48 9,29 3,49 4,00 19,00

Tablo 2'e göre katılımcıların, kadın özgüven verilerinin ön /son test karşılaştırılmasında memnuniyet alt boyut ( $p= 0,01$ ;  $p<0,05$ ) ve performans alt boyut ( $p=0,01$ ,  $p<0,05$ ) arasında anlamlı fark bulunmuştur. Diğer boyutlarda anlamlı fark bulunmamaktadır. Ancak ortalamalara bakıldığında sosyal ilişkiler ( $\bar{X}= 14,43/15,02$ ) ve içsel öz güven ( $\bar{X}= 21,54/23,18$ ) alt boyutlarıyla öz güven toplam boyutunda ( $\bar{X}=76,72/83,31$ ) artış olduğu görülmüştür.

**Tablo 3.** Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeğine Ait Ön Test Ve Son Test Veri Ortalamalarının Karşılaştırılması

Serbest Zaman Doyum Ölçeği	N	$\bar{X}$	SD	Min	Max	Z	P
<b>Psikolojik Alt Boyut</b>							
Ön Test	48	3,80	0,78	2,00	5,00	-3,59	<b>0,00</b>
Son Test	48	4,22	0,82	2,00	5,00		
<b>Eğitimsel Alt Boyut</b>							
Ön Test	48	4,01	0,87	2,00	5,00	-2,77	<b>0,00</b>
Son Test	48	4,35	0,83	2,00	5,00		
<b>Sosyal Alt Boyut</b>							
Ön Test	48	3,81	0,99	1,00	5,00	-4,22	<b>0,00</b>
Son Test	48	4,36	0,74	2,25	5,00		
<b>Fiziksel Alt Boyut</b>							
Ön Test	48	4,39	0,84	1,75	5,00	-1,71	0,08
Son Test	48	4,54	0,79	2,25	5,00		
<b>Rahatlama Alt Boyut</b>							
Ön Test	48	3,50	0,83	2,00	5,00	-3,47	<b>0,00</b>
Son Test	48	4,00	0,66	2,75	5,00		
<b>Estetik Alt Boyut</b>							
Ön Test	48	3,79	0,87	1,50	5,00	-3,62	<b>0,00</b>
Son Test	48	4,28	0,64	3,00	5,00		
<b>Genel Toplam</b>							
Ön Test	48	3,88	0,66	2,13	5,00	-4,23	<b>0,00</b>
Son Test	48	4,29	0,60	2,75	5,00		

Tablo 3'e göre katılımcıların serbest zaman doyum toplam ön testi ile son testi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p= 0,00$ ;  $p<0,05$ ). Alt boyutlarından psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik boyutları ön / son test arasında da anlamlı fark bulunmaktadır ( $p=0,00$ ;  $p<0,05$ ). Fiziksel alt boyuttaki fark anlamlı değildir. Ancak ortalamalar arasında ( $\bar{X}=4,39/4,54$ ) artış görülmektedir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Serbest Zaman Doyum İle Kadın Özgüven Verileri Arasındaki İlişki.

Ölçekler	Kadın Özgüven Ön Test Toplam	Serbest Zaman Doyum Ön Test Toplam	Kadın Özgüven Son Test Toplam	Serbest Zaman Doyum Son Test Toplam
Kadın Özgüven Ön Test Toplam	r	1,000		
	p	.		
	N	48		
Serbest Zaman Doyum Ön Test Toplam	r	-,279	1,000	
	p	,055	.	
	N	48	48	
Kadın Özgüven	r	,471**	-,099	1,000
	p	,001	,504	.

Son Test Toplam	N	48	48	48	
Serbest Zaman Doyum	r	-,338*	,530**	-,390**	1,000
Son Test Toplam	p	,019	,000	,006	.
	N	48	48	48	48

Tablo 4'e göre serbest zaman doyum ön test ve son testi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ( $p=0,000$ ;  $r=,530$ ); serbest zaman doyum son testi ile kadın öz güven ön testi arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ( $p=0,019$ ;  $r=,338$ ); serbest zaman doyum son testi ile kadın öz güven son testi arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ( $p=0,006$ ;  $r=,390$ ); kadın öz güven ön ve son testi arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ( $p=0,001$ ;  $r=,471$ ) ilişki bulunmaktadır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Pilates, zumba ve kardiyodan oluşan 12 haftalık rekreatif etkinliklerin kadınların öz güven ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmadaki katılımcılar yoğun olarak 35-44 yaş (%35,4) aralığında, evli (%81,3), 2 çocuklu (%41,7), üniversite mezunu (%35,4) ve ev hanımı (%70,8) kadınlardır.

Sportif etkinlikler sağlıklı olmayı sağlarken, vücudu da şekillendirmektedir. Bu da öz güveni yükseltmektedir. Fiziksel egzersizin iyileştirici etkilerine ilişkin beklenti oluşturulması bile özgüven üzerinde belirgin olarak farklılık yaratabilmektedir (Üney & Erim, 2019).

Araştırmamızda katılımcıların, kadın öz güven verilerinin karşılaştırılmasında memnuniyet alt boyut ( $p=0,01$ ;  $p<0,05$ ) ve performans alt boyutlarının ( $p=0,01$ ,  $p<0,05$ ) ön/son test veri ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunmamaktadır. Ancak ortalamalara bakıldığında sosyal ilişkiler ( $\bar{x}=14,43/15,02$ ) ve içsel öz güven ( $\bar{x}=21,54/23,18$ ) alt boyutlarıyla öz güven toplam boyutunda ( $\bar{x}=76,72/83,31$ ) artış olduğu görülmüştür. Aktivite yapabilmemenin kadınlarda öz güven düzeyini yükselttiği söylenebilir. Literatürde araştırma sonuçlarımızla örtüşen sonuçlar bulunmaktadır.

Soykan & Mirzeoğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada halk oyunları çalışmalarının bireylerin içsel ve dışsal öz güvenlerini önemli düzeyde yükselttiği belirlenmiştir. Yurtçiçek Ergüntop (2019)'un çalışmasında düzenli etkinlik yapan katılımcıların puan ortalamaları yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Damar & Uçan (2021), spor yapan bireylerin öz güven puan ortalamalarının spor yapmayanlardan daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Esentaş ve ark. (2017) gençlik kampı kadın lider adaylarının öz güven puanlarında düzenli spor yapan kadın lider adayları lehine anlamlı bir fark oluştuğunu belirtmiştir. Bakır & Danış (2020) üniversitedeki düzenli rekreatif etkinliklere katılan kız öğrencilerin düzenli aktivitesi olmayan öğrencilere göre öz güven düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirilmiştir.

Öz güveni etkileyen birçok faktörden bir tanesi rekreatif faaliyetlerdir. Serbest zamanlarda isteğe bağlı yapılan, insanları mutlu eden, geliştiren, yaşam kalitesini artıran bu aktiviteler katılımcıların beklentilerini karşılayarak doyum sağlamaktadır.

Çalışmamızda katılımcıların serbest zaman doyum toplam ön testi ile son testi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p=0,00$ ;  $p<0,05$ ). Alt boyutlarından psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik

boyutları ön / son arasında da anlamlı fark saptanmıştır ( $p=0,00$ ;  $p<0,05$ ). Fiziksel alt boyutta anlamlı fark anlamlı tespit edilememiştir. Ancak ön test/son test ortalamaları arasında ( $\bar{X}=4,39/4,54$ ) artış görülmektedir. Serbest zaman etkinliklerinin katılımcılar üzerinde fiziksel, psikolojik ve sosyal yararları olduğu bilinmektedir. Önemli olan bu etkinliklere katılmaktan zevk alabilmek ve doyum sağlayabilmektir. Bu sonuçlara göre araştırma grubundaki kadınların katıldıkları sportif serbest zaman etkinliklerinden beklentilerinin karşılığını aldıkları, mutlu oldukları ve doyum sağladıkları söylenebilir. Çalışmamızla örtüşen başka çalışmalar da bulunmaktadır.

Öztaş (2018) çalışmasında aktivitelere katılan kişilerin serbest zaman doyum psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fizyolojik alt boyut düzeylerinin katılmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Çakır (2017), 1 ile 5 saat arasında serbest zaman süresine sahip katılımcıların diğer serbest zaman süresine sahip bireylere oranla katıldıkları etkinliklerden sosyal, fiziksel ve estetik alt boyutlarda daha fazla doyum elde ettiği belirtilmiştir. Emir (2020), sportif egzersiz programına katılanlarda, psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fiziksel ve estetik olmak üzere tüm alt boyutlarda son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Doğaner & Balcı (2018) ise çalışmasında rahatlama, estetik, eğitimsel, sosyal, psikolojik alt boyut puanlarının arttığı ancak fiziksel algılarında bir fark görülmediğini bildirilmiştir.

Serbest zaman etkinlikleri kadınlar için kendilerini psikolojik olarak iyi hissettikleri, öz güven kazandıkları, sosyalleştikleri ve gündelik yaşamın monotonluğunun dışında kendilerine vakit ayırabildikleri bir zamanı ifade etmektedir (Görgülü, 2019). Çalışmamızda kadın öz güvenle serbest zaman doyum arasında ilişki tespit edilmiştir. Serbest zaman doyum ön test ve son testi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ( $p=0,000$ ;  $r=,530$ ); serbest zaman doyum son testi ile kadın öz güven ön testi arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ( $p=0,019$ ;  $r=-,338$ ); serbest zaman doyum son testi ile kadın öz güven son testi arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ( $p=0,006$ ;  $r=-,390$ ); kadın öz güven ön ve son testi arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ( $p=0,001$ ;  $r=,471$ ) ilişki bulunmaktadır. Ev kadınlarının aktivitelere başlatıldıktan sonra başarıma duygusunu yaşamaları ve bunun yanında kendilerine yapılan meditatif telkinlerle öz güvenlerinin yükselmesi sonucu serbest zaman doyumları ikinci planda kalmıştır denilebilir.

## Sonuçlar;

- Sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların serbest zaman doyum düzeylerinde artış olduğu bu artışların toplam ve psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik boyutlarında anlamlı olduğu belirlenmiştir.
- Serbest zaman aktivitelerinin kadınlara olumlu etkisi olduğu ve bu etkinin de kadınlarda öz güvenlerini artırdığı görülmüştür. Öz güven memnuniyet ve performans boyutlarında da anlamlı fark saptanmıştır.
- Bütün kadınların sağlıklı olmaları, zamanlarını iyi değerlendirebilmeleri ve özellikle de öz güvenlerinin yükseltilmesi için rekreatif etkinliklerle ilgilenmeleri önerilir.

## ETİK METNİ

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Bu çalışma için Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik

Kurulundan onay alınmıştır. 7.7.2021 ve 1001 7888-100-86064 nolu karar. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir.

## KAYNAKÇA

- Akagündüz, N. (2006). The Concept of Self-Confidence in Human Life. Istanbul; Umraniye Guidance and Research Center Directorate Publications. No:1, Ankara
- Bakır, N. & Danış, G. (2020). Üniversitedeki Kız Öğrencilerin Özgüven Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. Social Sciences Research Journal, 9 (3), 133-140.
- Başoğlu Turan, S.(2007). Examination of The Relationship Between Test Anxiety And Self-Confidence in Adolescence. Master's Thesis, Maltepe University, Institute of Social Sciences, Department of Human Sciences and Philosophy, Istanbul.
- Baştürk, S. & Taştepe, M. (2013). Evren ve örneklem. S. Baştürk (Ed.) Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Vize Yayıncılık.
- Beard, J.G. & Ragheb, M.G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research, 12(1): 20-33.
- Beşikçi, T. (2020). Üniversite Kampüslerinde Rekreasyon Uygulamalarının Serbest Zaman Engelleri, Kolaylaştırıcıları Ve Doyumuna Üzerine Etkileri. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Manisa.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. 24. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 28. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Çakır, V.O. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(3).
- Damar, İ. & Uçan, Y. (2021). The Investigation of Self-Confidence Levels of Adult Individuals Who Do and Do Not Do Sports. International Journal of Physical Education Sport and Technologies 2(2), 1-10.
- Dikici, İ. (2020). Serbest Zamanlarını Gençlik Merkezlerinde Değerlendiren Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum. Yaşam Doyum Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla
- Doğaner, S. & Balcı, V. (2018). Effect Of Regular Physical Activity On Individuals' Stress, Happiness And Leisure Satisfaction Levels. Spormetre, 16(3), 132-148.
- Ekinci, Ü. (2019). Bedensel Engelli Bireylerin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma Ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Antalya
- Emir, E. (2020). Serbest Zaman Doyumu, İlgilenimi ve Algılanan Özgürlük: Fiziksel Aktivite Yoluyla Kadınların Güçlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Doktora Tezi, Ankara.
- Erkmen Hadi, G., Erdem, & B., Duman, E. (2021). Sportif Rekreatif Aktiviteye Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 32(1), 10-19 DOI: <https://doi.org/10.17644/sbd.702867> 2021,
- Esentaş, M., Işıkgöz, E., Doğan Karacan, P. & Şahin, H.M. (2017). Gençlik Kampı Kadın Lider Adaylarının Özgüven Düzeyleri. Kastamonu Eğitim Dergisi, 25(1),315-328.
- Feltz D.L. (1988). Self Confidence And Sport Performance. Exercise and Sports Science Reviews, 16: 423-458.
- Gökçe, H. & Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 22(4), 139-145.
- Göknar O. (2010). Gaining Confidence, 2nd Edition, Friend Publishing House, Ankara

- Görgülü, T. (2019). Kadınların Serbest Zaman Etkinliklerini Değerlendirme Biçimleri Üzerine Nitel Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı, Manisa.
- Gündoğdu H. (2019). Investigation of self-esteem and self-confidence values of 12-14 years old girls who are in the sport teams of school or who are not in the sport teams of school. Master's Thesis, Maltepe University Institute of Social Sciences, Department of Psychology Programme, İstanbul.
- Kurtuldu, P.S. (2007). Examination of The Relationship Between The Self-Confidence Levels of Primary School Administrators and Their Leadership Levels. Master Thesis, 2007; Yeditepe University, Institute of Social Sciences, Department of Educational Administration and Supervision, İstanbul.
- Lindenfield G. (2011). Raising Self-Confident Children, (Trans. E. Yüksel), Yakamoz Publications, İstanbul.
- McKay M. & Fanning, P. (2014). Self-Confidence. (8th Edition), Friend Publishing House, Ankara
- Öztaş, İ. (2018). Farklı Kurumlarda Çalışan Memurların Serbest Zaman Doyum Ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi (Kırıkkale İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ağrı.
- Siyahtaş, A. & Donuk, B. (2021). Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yalnızlık Düzeyleri İle Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 8(2), 1-18.
- Soykan, Ö. & Mirzeoğlu, A.D (2020). Halk Oyunlarının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri ve Özgüven Düzeylerine Etkisi. Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences, 18(2), 136-156.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E. & Aycan, A. (2014). Youth Center Members and According to Some Variables Levels of Leisure Satisfaction. International Journal of Science Culture and Sport. Special Issue on the Proceedings of the 3rd ISCS Conference SI(1): 219-229
- Tarhan N. (2019). Women's Psychology. (92nd Edition). Generation Publications, İstanbul.
- Üney, R. & Erim, B.R. (2019). Kapalı Cezaevindeki Kalan Erkek Mahkûmlarda Düzenli Fiziksel Egzersizin Şiddet Davranışı, Stresle Baş Etme Ve Özgüven Üzerine Etkileri. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20(6):619-626 doi: 10.5455/apd.29009.
- Yalçın, İ., & Ayhan, C. (2020). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,18(1), 205-212. doi: <https://doi.org/10.33689/spormetre.625218>. [Turkish].
- Yurtççek Ergüntop, S. (2019). Kadın Öz Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.