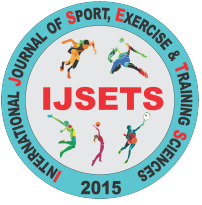




# INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT, EXERCISE & TRAINING SCIENCES

ISSN: 2149-8229

**VOLUME 3, ISSUE 3, SEPTEMBER 2017**  
**CİLT 3, SAYI 3, EYLÜL 2017**



# INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT, EXERCISE & TRAINING SCIENCES



VOLUME 3, ISSUE 3, SEPTEMBER 2107

CİLT 3, SAYI 3, EYLÜL 2107

**Owner / Sahibi**

On the behalf of the International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences / Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi adına  
İbrahim ERDEMİR

**Editors in Chief / Baş Editörler**

PhD. R. Gül Tiryaki SÖNMEZ  
PhD. İbrahim ERDEMİR

**Biostatistics Editor / Biyoistatistik Editörü**

PhD. İmran KURT ÖMÜRLÜ

**Editors / Editörler**

PhD. Ahmet Şadan ÖKMEN  
PhD. Ali KIZILET  
PhD. Ali AYCAN  
PhD. Brad SCHOENFELD  
PhD. Erkut TUTKUN  
PhD. Fatma Çelik KAYAPINAR  
PhD. İlhan ADİLOĞULLARI  
PhD. M. Levent İNCE  
PhD. Mehmet YANIK

**Publishing Coordinator / Yayın Koordinatörü**

Recep Fatih KAYHAN

**Editing / Yazım Kontrol**

Sercan YILMAZ  
Ugur YALNIZ

**Official Languages / Yayın Dili**

English – Turkish

International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences / Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi  
Published Electronically 4 times a year / Yılda 4 kez elektronik olarak yayınlanır.

Copyright © 2015 - İbrahim ERDEMİR

IJSETS  
112E12

USEABD  
U2EABD

65

<http://dergipark.gov.tr/useeabd>

ISSN: 2149-8229

## EDITORIAL BOARD / YAYIN KURULU (2017) (ALPHABETICAL ORDER / ALFABETİK SIRA)

Abdussalam KANIYAN	<i>Univ. of Calicut, Kerala, Indian</i>	Josephen Joy REYES	<i>Univ. of Santo Tomas, Manila, Philippines</i>
A. Haktan SİVRİKAYA	<i>Balıkesir Univ., Turkey</i>	Kadir YILDIZ	<i>Celal Bayar Univ., Turkey</i>
Alpaslan ÜNVEREN	<i>Kütahya Dumlupınar Univ., Turkey</i>	Kemal GÖRAL	<i>Muğla Sıtkı Koçman Univ., Turkey</i>
Alpay GÜVENÇ	<i>Akdeniz Univ., Turkey</i>	Levent ATALI	<i>Kocaeli Univ., Turkey</i>
Amin AZIMKHANI	<i>Univ. of International Imam Reza, Iran</i>	Marko VIDNJEVIĆ	<i>Univ. of Primorska, Koper, Slovenya</i>
Antonio DAMASIO	<i>Polytechnic Institute of Coimbra, Portugal</i>	Mehmet ACET	<i>Dumlupınar Univ., Turkey</i>
Aslan KALKAVAN	<i>Recep Tayyip Erdogan Univ., Turkey</i>	Mehmet Akif ZİYAGİL	<i>Mersin Univ., Turkey</i>
Aysel PEHLİVAN	<i>Haliç Univ., Turkey</i>	Mehmet KALE	<i>Anadolu Univ., Turkey y</i>
Barış GÜROL	<i>Anadolu Univ., Turkey</i>	Mehmet Zeki ÖZKOL	<i>Ege Univ., Turkey</i>
Bergün Meriç BİNGÜL	<i>Kocaeli Univ., Turkey</i>	Melike ESENTAŞ	<i>Batman Univ., Turkey</i>
Birgül ARSLANOĞLU	<i>İstanbul Technical Univ., Turkey</i>	Menşüre AYDIN	<i>Kocaeli Univ., Turkey</i>
Can ÖZGİDER	<i>Çanakkale Onsekiz Mart Univ., Turkey</i>	Murat KANGAL	<i>Cumhuriyet Univ., Turkey</i>
Cem Sinan ASLAN	<i>Mehmet Akif Ersoy Univ., Turkey</i>	Murat TEKİN	<i>Karamanoğlu Mehmet Bey Univ., Turkey</i>
Cem KURT	<i>Trakya Univ., Turkey</i>	Mustafa EROL	<i>Boğazici Univ., Turkey</i>
Cengiz ASLAN	<i>Fırat Univ., Turkey</i>	Mümine SOYTÜRK	<i>Celal Bayar Univ., Turkey</i>
Cevdet CENGİZ	<i>Çanakkale Onsekiz Mart Univ., Turkey</i>	Nuran Kandaz GELEN	<i>Sakarya Univ., Turkey</i>
Daniela DASHEVA	<i>National Sports Academy, Sofia, Bulgaria</i>	Nurper ÖZBAR	<i>Düzce Univ., Turkey</i>
Deniz İnal İNCE	<i>Hacettepe Univ., Turkey</i>	Önder DAĞLIOĞLU	<i>Gaziantep Univ., Turkey</i>
Eda AĞAŞCIOĞLU	<i>Çankaya Univ., Turkey</i>	Önder ŞEMŞEK	<i>Abant İzzet Baysal Univ., Turkey</i>
Elif ŞIKTAR	<i>Atatürk Univ., Turkey</i>	Özcan SAYGIN	<i>Muğla Sıtkı Koçman Univ., Turkey</i>
Erdinç ŞIKTAR	<i>Atatürk Univ., Turkey</i>	Özden Tepeköylü ÖZTÜRK	<i>Pamukkale Univ., Turkey</i>
Erhan DEVRİLMEZ	<i>Karamanoğlu Mehmet Bey Univ., Turkey</i>	Özhan BAVLI	<i>Çanakkale Onsekiz Mart Univ., Turkey</i>
Ertan TÜFEKÇİOĞLU	<i>King Fahd Univ. of Pet. and Miner, Saudi Arabia</i>	Özlem KIRANDI	<i>İstanbul Univ., Turkey</i>
Esen Kızıldağ KALE	<i>Nişantaşı Univ., Turkey</i>	Pawel TOMASZEWSKI	<i>Józef Pilsudski Univ. of Phys. Educ., Poland</i>
Faruk TURGAY	<i>Ege Univ., Turkey</i>	Rana VAROL	<i>Ege Univ., Turkey</i>
Fatih KILINÇ	<i>Süleyman Demirel Univ., Turkey</i>	Rıdvan ÇOLAK	<i>Ardahan Univ., Turkey</i>
Fatma ÇEPIKKURT	<i>Mersin Univ., Turkey</i>	Robert C. SCHNEIDER	<i>The Coll. at Brockport, State Univ. of NY, US</i>
Fatma Saçlı UZUNÖZ	<i>Hacı Bektaş Veli Univ., Turkey</i>	Romuald STUPNICKI	<i>Józef Pilsudski Univ. of Phys. Educ., Poland</i>
Ferman KONUKMAN	<i>Qatar Univ., Doha, Qatar</i>	Rüchan İRİ	<i>Ömer Halis Demir Univ., Turkey</i>
Francisco CAMPOS	<i>Polytechnic Institute of Coimbra, Portugal</i>	Sadettin KİRAZCI	<i>Middle East Technical Univ., Turkey</i>
Gönül İREZ	<i>Muğla Sıtkı Koçman Univ., Turkey</i>	Salih PINAR	<i>Marmara Univ., Turkey</i>
Gül BALTACI	<i>Hacettepe Univ., Turkey</i>	Sema Alay ÖZGÜL	<i>Marmara Univ., Turkey</i>
Gülten ÖKMEN	<i>Muğla Sıtkı Koçman Univ., Turkey</i>	Serap MÜNGANAY	<i>Marmara Univ., Turkey</i>
Gürbüz BÜYÜKYAZI	<i>Dokuz Eylül Univ., Turkey</i>	Settar KOÇAK	<i>Middle East Technical Univ., Turkey</i>
Hakan SUNAY	<i>Ankara Univ., Turkey</i>	Sevda ÇİFTÇİ	<i>Sakarya Univ., Turkey</i>
Hakkı ULUCAN	<i>Erciyes Univ., Turkey</i>	Sırrı Cem DİNÇ	<i>Celal Bayar Univ., Turkey</i>
Hasan Birol YALÇIN	<i>Abant İzzet Baysal Univ., Turkey</i>	Şahin ÖZEN	<i>Marmara Univ., Turkey</i>
Hatice ÇAMLIYER	<i>Celal Bayar Univ., Turkey</i>	Şerife VATANSEVER	<i>Uludağ Univ., Turkey</i>
Hayrettin GÜMÜŞDAĞ	<i>Bozok Univ., Turkey</i>	Tameka BATTLE	<i>Laguardia Community Coll., CUNY, NY, US</i>
Hayri AYDOĞAN	<i>Recep Tayyip Erdogan Univ., Turkey</i>	Tonguç Osman MUTLU	<i>Muğla Sıtkı Koçman Univ., Turkey</i>
Hüseyin ÜNLÜ	<i>Aksaray Univ., Turkey</i>	Tuna MUSLU	<i>İstanbul Gedik Univ., Turkey</i>
Hürmüz KOÇ	<i>Erciyes Univ., Turkey</i>	Ümid KARLI	<i>Abant İzzet Baysal Univ., Turkey</i>
İbrahim CİCİOĞLU	<i>Gazi Univ., Turkey</i>	Turgay BİÇER	<i>Marmara Univ., Turkey</i>
Jan GAJEWSKI	<i>Józef Pilsudski Univ. of Phys. Educ., Poland</i>	Yüksel SAVUCU	<i>Fırat Univ., Turkey</i>
Jarosław CHOLEWA	<i>Academy of Phys. Educ., Katowice, Poland</i>	Zekai PEHLİVAN	<i>Mersin Univ., Turkey</i>



# INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT, EXERCISE & TRAINING SCIENCES



## REVIEWERS | HAKEMLER

VOLUME 3, ISSUE 3, SEPTEMBER 2107 | CILT 3, SAYI 3, EYLÜL 2107

PhD. Sırrı Cem DİNÇ  
PhD. Müberra ÇELEBİ  
PhD. Cem Sinan ASLAN  
PhD. Rüçhan İRİ  
PhD. Yüksel SAVUCU  
PhD. Mehmet ULAŞ  
PhD. Hüseyin ÜNLÜ  
PhD. Cevdet CENGİZ  
PhD. Kadir YILDIZ  
PhD. Sevda ÇİFTÇİ  
PhD. Hakan SUNAY  
PhD. Hayri AYDOĞAN

Celal Bayar Univ., Turkey  
Abant İzzet Baysal Univ., Turkey  
Mehmet Akif Ersoy Univ., Turkey  
Ömer Halis Demir Univ., Turkey  
Fırat Univ., Turkey  
Mehmet Akif Ersoy Univ., Turkey  
Aksaray Univ., Turkey  
Çanakkale Onsekiz Mart Univ., Turkey  
Celal Bayar Univ., Turkey  
Sakarya Univ., Turkey  
Ankara Univ., Turkey  
Recep Tayyip Erdogan Univ., Turkey



This journal has been indexed by *Tübitak Ulakbim, Open Academic Journal Index, Google Schooler, Index Copernicus, Turkish Citation Index, Scientific Indexing Services, Journal Factor, Directory of Research Journal Indexing, CrossRef, Eurasian Scientific Journal Index, ASOS Index, Cosmos IF, Turkish Education Index, Scientific World Index, Academic Resource Index, SOBIAD, Erih Plus, Root Index, Science Library Index, InfoBase Index, U.S. National Library of Medicine, Arastirmax Scientific Publication Index, Akademik Dizin, MIAR, WorldCat, CABI Abstracts, OALIB, and Academic Keys.*

Bu dergi *Tubitak Ulakbim, Open Academic Journal Index, Google Schooler, Index Copernicus, Turkish Citation Index, Scientific Indexing Services, Journal Factor, Directory of Research Journal Indexing, CrossRef, Eurasian Scientific Journal Index, ASOS Index, Cosmos IF, Turkish Education Index, Scientific World Index, Academic Resource Index, SOBIAD, Erih Plus, Root Index, Science Library Index, InfoBase Index, U.S. National Library of Medicine, Arastirmax Scientific Publication Index, Akademik Dizin, MIAR, WorldCat, CABI Abstracts, OALIB ve Academic Keys* tarafından indekslenmektedir.

IJSETS  
112E12

USEABD 67  
02EABD

<http://dergipark.gov.tr/useabd>

ISSN: 2149-8229





# INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT, EXERCISE & TRAINING SCIENCES



CONTENTS | İÇİNDEKILER  
VOLUME 3, ISSUE 3, SEPTEMBER 2017 | CİLT 3, SAYI 3, EYLÜL 2017

**PAGE / SAYFA**

## SCIENCE OF SPORTS MANAGEMENT

### Examination of Outdoor Sports Activities on Individuals' Positive and Negative Affect

*Doğa sporları aktivitelerine katılan bireylerin olumlu ve olumsuz duygulanım durumlarının incelenmesi*

Günay Çetinkaya, Ece Ömüriş ..... 76-85

### Examining of Social Skill Levels of University Students in Terms of Certain Variables

*Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*

Sevim Güllü ..... 86-92

## SCIENCE OF EXERCISE AND SPORTS PSYCHOLOGY

### Psychological Effects of Cardio Bosu Exercise on Sedentary Women

*Kardiyo Bosu egzersizinin sedanter kadınlarda psikolojik etkileri*

Güner Çiçek, Osman İmamoğlu, Faruk Yamaner, Nilüfer Türk ..... 69-75

### Relationship between Goal Orientation and Perceived Motivational Climate in Football Players of Different Playing Positions

*Farklı Mevkilerde Oynayan Futbolcularda Hedef Yönelimi ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki*

Özkan Çekiç, Cem Kurt, ..... 93-102

IJSETS  
112E12

USEABD 68  
U2EABD

<http://dergipark.gov.tr/useeabd>

ISSN: 2149-8229

## Kardiyo Bosu Egzersizinin Sedanter Kadınlarda Psikolojik Etkileri

Nilüfer Türk<sup>1</sup>, Osman İmamoğlu<sup>2</sup>, Faruk Yamaner<sup>3</sup>, Güner Çiçek<sup>4</sup>

### Özet

**Amaç:** Sedanter kadınlarda Kardiyo Bosu egzersizlerinin psikolojik durumlar üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

**Materyal ve Yöntem:** Çalışmaya yaşları 25-45 aralığında olan toplam 30 gönüllü bayan katılmıştır. Kadınlara 12 haftalık haftada 3 gün olmak üzere orta şiddetli kardiyo bosu egzersiz programı uygulanmıştır. Egzersiz periyodu öncesi ve sonrasında; Beden İmajı Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, benlik tasarımı ölçeği ve beck depresyon anketi uygulanmıştır.

**Bulgular:** 12 haftalık düzenli Kardiyo bosu egzersizleri sonucunda ikinci ölçüm stres değeri birinci ölçüme göre düşük olmakla beraber istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Depresyon puanlarında anlamlı bir düşüş tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ayrıca ikinci ölçüm benlik algısı puanı yükselmiş olduğu görülmekle birlikte istatistiksel yönden anlamlı bulunmamıştır. Beden imajı puanlarının düşmesinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ).

**Sonuçlar:** Kardiyo bosu egzersizlerinin sedanter kadınlarda depresyon düzeylerini azalttığı ve beden imajına olumlu katkı yaptığı söylenebilir. Sedanter kadınların stres ve depresyon düzeylerini düşürmek ve beden imajını olumlu yönde artırmak için düzenli kardiyo Bosu egzersizlerine teşvik edilmelidir.

### Anahtar Kelimeler

Kardiyo-bosu egzersizi,  
Algılanan Stres,  
Beck Depresyon,  
Benlik Tasarımı,  
Beden İmajı.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.04.2017

Kabul Tarihi: 05.07.2017

Online Yayın Tarihi: 10.07.2017

DOI: 10.18826/useabd.307306

## Psychological Effects of Cardio Bosu Exercise on Sedentary Women

### Abstract

**Aim:** It was aimed to investigate the effect of Cardio Bosu exercises on the psychological states of sedentary women.

**Material and Methods:** A total of 30 voluntary women with the age range of 25-45 years participated in the study. A 12-week cardio bosu exercise program was applied three times per week. Before and after the exercise period, Body Image Scale, Perceived Stress Scale, self-representation inventory and Beck depression questionnaire were applied.

**Results:** At the end of 12-week regular cardio bosu exercises, the second measurement of stress value was not statistically significant although it was lower than the first measurement. A significant decrease was detected in depression scores ( $p<0.05$ ). Also, even though the second measurement of self-representation score increased, it was not considered statistically significant. The decrease in body image scores was significant ( $p<0.05$ ).

**Conclusion:** It can be stated that cardio bosu exercises reduce depression levels in sedentary women and contribute positively to body image. Sedentary women should be encouraged to do regular cardio bosu exercises in order to reduce their stress and depression levels as well as increase their body image positively.

### Keywords

Cardio-bosu exercises,  
Perceived stress,  
Beck Depression,  
Self Concept,  
Body Image,

### Article Info

Received: 20.04.2017

Accepted: 05.07.2017

Online Published: 10.07.2017

DOI: 10.18826/useabd.307306

## GİRİŞ

Fiziksel ve zihinsel sağlık için en büyük tehditlerden biri strestir (Chrousos, 2009). Stresin zararlı etkileri iyi bilinmesine rağmen genel popülasyondaki stres seviyeleri yüksektir ve buda araştırmacıların dikkatlerini stres düzenlemesi konusuna odaklanmaya teşvik etmiştir (Klaperski ve ark. 2014). Genel olarak stres, özellikle de kronik stres, depresyonun gelişimi ve hızlanmasında etkili olduğuna inanılmaktadır (Lee ve ark. 2002; Sheline, 2000). Stres depresyonun ilk başlangıcında depresif çöküntü, depresyonun tekrarlaması ve depresif semptomlarının şiddetlendirmesiyle güçlü bir şekilde ilişkilidir (Paykel, 2003; Burcusa & Iacono, 2007; Liu ve ark. 2013).

Ampirik araştırmalar fiziksel egzersizin birçok stresle ilişkili fiziksel ve zihinsel hastalıklar için faydalı olduğu sonucuna varmışlardır (Raglin & Wilson, 2012; Warburton ve ark. 2006), ve uzun zamandan beri fiziksel egzersizin ve stresin yakından ilişkili olduğu kabul edilmiştir (Klaperski ve ark. 2014).

USEABD yazım kurallarının "Yazarlık Hakkı" bölümündeki MADDELERE göre yazar katkıları şu şekilde rapor edilmiştir: **1. Yazar:** 1,2,5,6,7,8; **2. Yazar:** 4,5,6,7,8; **3. Yazar:** 1,2,5,6,7,8; **4. Yazar:** 4,5,6,7,8,

<sup>1</sup> Hitit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çorum/Türkiye, [nt.nb.ntb@gmail.com](mailto:nt.nb.ntb@gmail.com)

<sup>2</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun/Türkiye, [osmani55@hotmail.com](mailto:osmani55@hotmail.com)

<sup>3</sup> Hitit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çorum/Türkiye, [yamanerf@hotmail.com](mailto:yamanerf@hotmail.com)

<sup>4</sup> **Sorumlu Yazar:** Hitit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çorum/Türkiye, [gunercicek@hitit.edu.tr](mailto:gunercicek@hitit.edu.tr)

Gelişmekte ve gelişmiş ülkelerde sedanter yaşam tarzı yaygın hale gelmektedir ve insanların sedanter yaşam tarzları (Arrerondo ve ark. 2012) umutsuzluk ve depresyon gibi psikolojik duygu faktörlerini üzüntü, keder, mutsuzluk, isteksizlik, stres, karamsarlık ve suçluluk gibi duyguların belirtisi olan depresyon semptomlarını arttırmaktadır (Saygın ve ark. 2011; Valtonen ve ark. 2010). Aynı zamanda depresyonun insanların fiziksel sağlığı üzerinde ve yaşam kalitesini azaltmada önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Cooney ve ark. 2014). Son zamanlarda çok sayıda yapılan çalışmalarda konvansiyonel tedavilere ek olarak depresyonun belirtilerini azaltmada egzersizin rolünün etkili olduğunu göstermişler (Stanton & Reaburn, 2014) ve bununla beraber bazı çalışmalarda egzersiz ile depresif semptomların azaltıldığını vurgulamışlardır (Dunn ve ark. 2005).

Benlik, insanın kendini anlama, görme ve algılama şekli olarak ifade edilir (Bayat, 2003). Topses, (1992) benlik tasarımın kavramını “ben neyim, ne yapabiliyorum, kendimi nasıl değerlendiriyorum, yaşam içindeki değerim” ve benzeri soruların yanıtları olarak tanımlanmaktadır. Benlik kavramın da insanın iç varlığını oluşturduğu için insanın kendisine sorduğu sorulara yine kendisinin içtenlikle cevap vermesi gerekir (Köknel, 1986). Beden imgesi, kişinin kendi bedeninin bireysel olarak algılanış biçimidir ve çok boyutlu bir dinamik süreçtir. Yaş, cinsiyet, fiziksel durum gibi iç faktörlerin yanı sıra sosyal veya çevresel faktörleri de içeren dış faktörlerden etkilenmektedir (Thompson ve ark. 1999).

Fiziksel aktivitenin kadınların vücutlarındaki olumsuz duygularını azalttığına dair önemli kanıtlar olmasına rağmen, az araştırma pozitif beden imajı ile egzersiz arasındaki bağlantıyı araştırmıştır (Homan & Tylka, 2014). Egzersizin psikolojik yararları tüm kadınlar için aynı olmayabilir, önceden var olan vücut görüntü bozukluğu, aktiviteden zevk alma ve etkinlik sırasında biliş dahil olmak üzere egzersize ait çeşitli özellikler, egzersizle ilişkili psikolojik sonuçları hafiflettiği gösterilmiştir (Homan & Tylka, 2014).

Bu çalışmada; 3 aylık kardiyosu egzersizlerinin sedanter kadınlarda, stres, depresyon, benlik tasarımı ve beden imajı gibi psikolojik durumlar üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## MATERYAL ve YÖNTEM

**Katılımcılar:** Bu araştırma Ordu ilinin Fatsa ilçesinde yaşları 25-45 arasında olan toplam 30 sedanter kadından oluşturuldu. Kadınlara stres ölçeği, beck depresyon anketi, benlik tasarımı ölçeği ve beden imajı ölçeği egzersizli periyodu öncesi ve sonrası uygulandı.

**Uygulanan Antrenman Programı:** Araştırma grubuna, 12 haftalık haftada 3 gün kardiyosu egzersiz programı uygulandı. Kardiyosu egzersiz programı 10dk ısınma ve 50dk temel kardiyosu egzersizleri ile 5dk soğuma egzersizlerinden oluşturuldu. Egzersiz programı öncesi ön ölçüm, sonrasında ise son ölçüm değerleri olarak kaydedildi.

**Tablo 1-** Kardiyosu egzersiz programı

Egzersizler	Süre/tekrar	Egzersizler	Süre/adet
Topa inip çıkma	10 dakika	Top üstünde sırt üstü yatıp bacak açıp kapama	50 tekrar
Top üstünde öne, ortaya, geriye inme-çıkma	10 dakika	Top üstünde sırt üstü yana bacak açıp kapama	50 tekrar
Top üzerinde koşma	10 dakika	Top üstünde sıçrama	10 dakika
Top üstünde mekik çekme	50 tekrar	Top üstünde sınav	25 tekrar
Yerde mekik çekme	50 tekrar	1 kiloluk dambıl ile kol çalışması	25 tekrar

## Veri Toplama Araçları

**Algılanan Stres Ölçeği:** Çalışmada Erci (2006) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan 10 maddelik şekli kullanılmıştır. Katılımcılar ölçek maddelerini; Hiçbir zamandan çok sıkı uzanan beşli likert tipi bir ölçekte cevaplandırmışlardır. Ölçeğin altı maddesi negatif (1, 2, 3, 6, 9, 10) ve dört maddesi pozitif (4, 5, 7, 8) olarak puanlanır. Toplam puan belirlenmeden önce negatif puanlanan maddeler tersine çevrilir ve daha sonra toplam puan hesaplanır. Ölçekten alınacak puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması kişinin algılanan stres düzeyinin arttığını belirtir.

**Beck Depresyon Envanteri:** Erişkinlerde depresyon riskini, depresif belirtilerin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek üzere Beck ve ark. (1961) tarafından geliştirilmiş olup ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hisli tarafından yapılmıştır (Hisli, 1989). Yirmi bir belirti kategorisini içeren kendini değerlendirme ölçeğidir ve alınacak en yüksek puan 63'tür. Toplam puanın yüksekliği

depresyonun şiddetini gösterir. Bu ölçekte 0 – 9 puan alanlar minimal düzeyde depresif belirtiler, 10 – 16 puan arası hafif düzeyde depresif belirtiler, 17 – 29 puan arası orta düzeyde depresif belirtiler ve 30-63 puan arası alanlar ise şiddetli düzeyde depresif belirtiler gösterenler olarak belirtilmiştir.

**Benlik Tasarımı Ölçeği:** Benlik kavramı için “Benlik Tasarımı Envanteri” geliştirilmiştir (Baymur, 1973). Ölçek insanların kendisine ilişkin bir duygusunu, düşüncesini ya da değerlendirilmesini yansıtan toplamda 65 maddeden oluşmaktadır. Maddelere katılımcılar “Tam benim gibi”, “Biraz benim gibi”, “Kararsızım”, “Hayır” ve “Asla” şeklinde beş seçenekten birini işaretleyerek kendilerini yansıtmaya derecesini belirtmektedirler. Envanterin likert tipi ölçeklerden farklı bir puanlama sistemi olduğu görülmektedir. Katılımcıların verdikleri cevaplara +2 ile -2 arasında değişen değerler verilmek suretiyle değerlendirilmektedir. Envanterlerde yer alan 65 ifadeden 32 si insanın kendisine ilişkin olumlu bir duygu, düşünceyi ya da değerlendirmeyi ifade eder. Ölçekteki 33 soru ise olumsuz bir duygu, düşünce ya da değerlendirmeyi içermektedir. Envanterden alınabilecek en yüksek puan toplam +130 iken en düşük ise -130 puandır. Yüksek puan alma olumlu bir benlik kavramına sahip olmayı, düşük puan ise olumsuz bir benlik kavramına sahip olmayı düşündürür.

**Beden İmajı Ölçeği:** 1953 yılında Secord ve Jourand tarafından geliştirilmiş, 1989 yılında Hovardaoğlu tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır (1= Oldukça beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum). En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200’dir. Ölçekten elde edilebilen toplam puanların artması vücut bölümlerinden ya da vücut işlemlerinden dolayı bireyde oluşan memnuniyeti, edilebilen toplam puanların artması ise memnuniyetsizliği göstermektedir.

#### İstatistiksel Analiz

Bu çalışmada ölçülen veriler SPSS 20 istatistik programı kullanılmıştır. Değişkenlerin dağılımları belirlenirken Shapiro Wilks testi kullanılmış ve dağılımların normal dağılım oluşturmadıkları belirlenmiştir. İki bağımlı değişkenlerin karşılaştırılmalarında Wilcoxon Signed Rank Testi uygulanmıştır. İstatistik işlemlerinde anlamlılık düzeyi ise  $p < 0,05$  alınmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Sedanter kadınların (n=30) yaş, boy uzunlukları ve spor yaşları.

Parametreler	X±SS	Min.	Maks.
Yaş (yıl)	34,83±7,4	25	45
Boy (cm)	163,97±5,37	153	175
Spor Yaşı (yıl)	0,76±2,23	0	12

Tablo 3’te ön test medyan sonuçlarına baktığımızda vücut ağırlığı medyan 63,50kg iken 3 ay sonra medyan 65,00 kg olarak bulundu. Beden kitle indeksi değerleri medyan değeri 24,00’dan 23,90’a düşmüştür. Vücut ağırlığı değerleri ve beden kitle indeksi bakımından zamanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 3.** Egzersiz öncesi ve sonrası antropometrik özellik, algılanan stres, benlik tasarımı, depresyon ve beden imajı ölçümlerinin zamana bağlı farklılıkları.

Parametreler	Ön-Test		Son-Test	
	Med. (25– 75 persantil)	Med. (25– 75 persantil)	z	p
Vücut Ağırlığı	63,50 (57,75–74,25)	65,00 (58,67–72,82)	-0,62	0,53
Beden Kitle İndeksi (kg/m <sup>2</sup> )	24,00 (22,00–26,75)	23,90 (21,98–27,07)	-0,45	0,65
Algılanan Stres	30,00 (26,75–33,00)	28,00 (26,75–30,00)	-1,27	0,20
Depresyon	12,50 (7,00–18,50)	6,00 (2,75–9,25)	-4,16	0,01*
Benlik Tasarımı	71,00 (48,00–86,75)	76,50 (56,75–92,75)	-0,98	0,33
Beden İmajı	120,00 (138,00–164,00)	90,00 (131,50–161,00)	-2,49	0,01*

\* $p < 0,05$

Üç aylık düzenli kardiyo bosu egzersiz öncesinde Algılanan stres ölçek puanı medyan değeri 30,00 iken 3 ay sonra 28,00 olarak azaldı. Algılanan stres değeri ön-test, son-test’e göre düşük olmakla beraber bu istatistiksel olarak anlamlı görülmemektedir ( $p > 0,05$ ). Depresyon ölçek puanı



medyan 12,50 iken 3 ay sonra 6,00 olarak artarak ve depresyon değerleri bakımından ön-test ve son-test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $z=-4,16$ ;  $p<0,01$ ). Ayrıca, kardiyosu egzersiz öncesinde benlik tasarımı ölçek puanı medyan 71,00 iken 3 ay sonra 76,50 bulundu. Son-test benlik algısı puanı yükselmiş olduğu görülmekle birlikte bu istatistiksel yönden anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Üç aylık kardiyosu egzersiz öncesinde beden imajı ölçek puanı medyan 120,00 iken 3 ay sonra 90,00 olarak azaldığı ve beden imajı değerleri bakımından ön ve son ölçüm puanları arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $z=-2,49$ ;  $p<0,05$ ).

## TARTIŞMA

Bu çalışmada sedanter kadınlara 3 aylık kardiyosu egzersizleri uygulayarak egzersiz programı öncesinde ve sonrasında stres, depresyon, beden algısı ve beden imajı ölçek puanları hesaplandı. Düzenli olarak yapılan egzersizin özgüvende artış, olumsuz düşüncelerden uzaklaşma, uykuda düzelme ve strese uyum sağlama, korku, depresyon riskini azalttığı ve ruh halini iyileştirdiği (Aylaz ve ark. 2011; Hassme'n ve ark. 2000), benlik imajı sosyal yetenekler ve sonucunda yaşam doyumunu arttırdığı vurgulanmaktadır (Baştuğ ve ark. 2016; Long, 1983).

Çalışmamızda 30 sedanter kadının yaş ortalaması 34,83 yıl ve boy ortalaması 163,97 cm'dir (Tablo 2). Egzersizler öncesinde medyan persantile değerleri vücut ağırlığı 63,5 kg iken 3 ay sonra 65 kg olarak ve beden kitle indeksi 24 iken 23,9 olarak azalmıştır (Tablo 3). Vücut ağırlığı değerleri ve beden kitle indeksi bakımından zamanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Farklılık bulunmaması egzersizlerle birlikte kas kütlelerinde artış olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Üç aylık düzenli kardiyosu egzersiz öncesinde stres ölçek puanı 30 iken 3 ay sonra 28 olarak bulunmuştur (Tablo 3). İkinci ölçüm stres değeri birinci ölçüme göre düşük olmakla beraber bu istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Algılanan stres ölçeğinden alınabilecek puanlar 10 – 50 arasında değişmektedir ve ölçek puanlarının artması kişinin algılanan stres düzeyinin arttığına işaret etmektedir (Erci, 2006). Bu çalışmada 3 aylık egzersiz sonrasında 28 puan olması algılanan stres ölçeği puanının orta seviyede olduğu kabul edilebilir. Yamak ve ark. (2016) çalışmalarında, sporcu ve sedanter adölesanların algılanan stres puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Egzersiz yapan ve yapmayan sedanter kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada egzersiz yapan grubun stres puanlarının düştüğü tespit edilmiştir (Deryahanoğlu ve ark. 2016). Yapılan çalışmalarda düzenli egzersizlerden sonra strese duyarlılığın azaldığı ve stres seviyesinin azalmasında yardımcı olduğunu savunmuşlardır (Choi & Salmon 1995; King & Brassington, 1997). Çalışmamızın sonuçları diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir ve egzersizin kadınlar üzerinde stres düzeylerini düşürdüğü bulunmuştur.

Depresyon semptomlarını azaltmak için orta düzeyde egzersiz etkin bir kontrol müdahalesinden daha hızlıdır (Cooney ve ark. 2014). Kesitsel çalışmalarda depresyonu azaltmak için spontane egzersiz alışkanlıkları ile ilgili iken, deneysel çalışmalarda resmi egzersiz programları ile test yapıp depresyon azaltılmıştır (Salmon, 2001). Depresif belirtilerin toplum içindeki nokta prevalansı %13-20 arasında değişmektedir (Öztürk, 1997). Beck depresyon envanterinde en yüksek puan 63 olarak belirtilmektedir (Savaşır & Şahin, 1997). Yüksek puan depresyon şiddetinin fazlalığına işaret etmektedir (Eskin ve ark. 2013). Üç aylık düzenli kardiyosu egzersiz öncesinde kadınların depresyon ölçek puanı 12,5 iken 3 ay sonra 7,4 olarak azalmıştır ve depresyon değerleri bakımından zamanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,01$ ). Bu çalışmada depresyon ölçeğinin puanı kardiyosu egzersizleri yapılmadan öncede düşük olduğu ve 3 aylık egzersiz sonrası ölçümde kadınlarda bu semptomların daha fazla azalmaya yol açtığı bulunmuştur. Atan ve ark. (2014) yaptıkları çalışmada sedanter kadınlara 8 haftalık aerobik ve core egzersizleri sonucunda bekk depresyon puanlarının düştüğünü bulmuşlardır. Yine başka bir çalışmada spor yapmayanlara göre spor yapma alışkanlığı kazanma ve haftalık spor saati arttıkça depresyon puanının düşeceği yönünde görüş belirtilmiştir (Çiçek ve ark. 2015). Yapmış olduğumuz çalışmada kardiyosu egzersizlerinin sedanter kadınlarda depresyon düzeylerini azaltmada etkili olduğunu, fiziksel olarak aktif insanların gelişmekte olan depresyon riskini azalttığı söylenebilir (Martinsen, 2008).

Üç aylık düzenli kardiyosu egzersiz öncesinde benlik tasarımı ölçek puanı 71 iken 3 ay sonra 76,5 olarak bulunmuştur (Tablo 3). İkinci ölçüm benlik algısı puanı yükselmiş olduğu görülmekle birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Benlik tasarımı ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan +130 ve en düşük puan -130 olarak görülür. Bu çalışmada ortalama olarak ilk

değerlendirmede 71 ve son değerlendirmede 76,5 olarak birbirine yakın ve orta seviyede kabul edilebilecek puanlar olduğu görülmektedir. Düzenli olarak yapılan egzersizin, fiziksel benlik algısında ve benlik saygısında iyileşme sağladığı düşünülmektedir (Karakaya ve ark. 2005) ve egzersiz benlik kavramı düzeyinin arttığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Hayden & Allen, 1984; Aşçı, 2004). Deryahanoğlu ve ark. (2016) yapmış oldukları çalışmada spor yapanlarda yapmayanlara oranla benlik tasarımı düzeylerinde spor yapanların puanı spor yapmayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Çalışmamızda benlik tasarımı ölçek puanlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Bununla birlikte egzersiz programı öncesi ve sonrasında puanların birbirine yakın olmasından kadınların benzer sosyokültürel özelliklerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Beden imajı, tüm yaşam boyunca, benlik değeri ve ruhsal sağlığın önemli bir yönünü oluşturur (Harter, 1990). Egzersiz yapmanın beden imgesi ve vücut algısı üzerinde etkili olduğu yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur (Loland 1998; Homan & Tylka, 2014). Nicel olarak yapılan iki çalışmada modern dansçılar ile sokak dansçıların, dans etmeyen ve üniversiteli kadınlara göre vücutlarından daha memnun olduklarını göstermesi egzersiz ile pozitif beden imajı arasındaki ilişkiyi desteklemiştir (Langdon & Petracca, 2010; Swami & Tovée, 2009).

Üç aylık kardiyο bosu egzersiz öncesinde beden imajı ölçek puanı 120 iken 3 ay sonra 90 puan olarak tespit edilmiştir (Tablo 3). Beden imajı değerleri bakımından ön ve son ölçüm puanları arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Beden imajı ölçeğinden alınabilecek en düşük toplam puan 40 ve en yüksek toplam 200 puandır. Çalışmamız sonundaki puan azalışı beden imajı değerlendirmedeki olumlu artış anlamına geldiğini göstermektedir. Üç büyük meta- analiz deneysel bir çalışmada da araştırmacılar egzersizin kişide beden memnuniyetsizliği puanlarını azalttığı ile ilgili sonuca varmışlardır (Campbell & Hausenblas, 2009; Reel ve ark. 2007). Bu çalışma sonucunda da 3 aylık egzersizin beden imajına olumlu katkı yaptığı ve beden imajının yükselmiş olmasında egzersiz yapmanın olumlu etkileri olduğu söylenebilir. Ayrıca stres ve depresyon puanlarının düşmesine bağlı olarak benlik tasarımı ve beden imajı olumlu yönde geliştiğini söyleyebiliriz.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Sedanter kadınlarda 3 aylık düzenli kardiyο bosu egzersizi ile algılanan stres, depresyon düzeyi ve beden imajı puanı düşerken benlik tasarım puanı artmıştır. Kardiyο bosu egzersizlerinin kadınlarda depresyon düzeylerini azalttığı ve beden imajına olumlu katkı yaptığı söylenebilir. Sedanter kadınlarda stres ve depresyon düzeylerini düşürmek ve beden imajını artırmak için düzenli kardiyο bosu egzersizleri yapmaları teşvik edilebilir.

## KAYNAKÇA

- Arredondo, E. M., Lemus H., Elder, J. P., Molina, M., Martinez, S., Sumek, C. ve Ayala G. X. (2013). The relationship between sedentary behavior and depression among Latinos, *Mental Health and Physical Activity*, 6(1), pp: 3-9.
- Aylaz, R., Güllü, E. ve Güneş, G. (2011). Aerobik Yürüme Egzersizin Depresif Belirtilere Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4 (4), ss:172-177.
- Atan, T., Gullu, E., Cicek, G., Imamoglu, O., Yamaner, F. ve Unlu, C. (2014). Effects of two different exercise on life satisfaction and beck depression level, *Journal of Education and Sociology*, 5(1), pp: 18-23.
- Aşçı, F.H. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması, *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), ss:39-48.
- Baştuğ, G., Özcan, R., Gültekin, D., Günay, Ö. (2016). The effects of Cross-fit, Pilates and Zumba exercise on body composition and body image of women. *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences*, 2 (1), 22-29. DOI: 10.18826/ijsets.25037.
- Baymur, F. (1973). *Genel psikoloji*. İstanbul, İnkilap ve Aka Basımevi. ss:124-126.
- Bayat, B. (2003). Bireylerin Benlik Algısı (Benlik Tasarımları) Sistemi ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü, *Kamu Dergisi*, 7 (2), ss: 123-137.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). An Inventory fo Measuring Depression, *Archives of General Psychiatry*, 4, pp:561-71.

- Burcusa, S.L. ve Iacono, W.G. (2007). Risk for recurrence in depression, *Clinical Psychology Review*, 27 (8), pp:959–85.
- Campbell, A. ve Hausenblas, H.A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis, *Journal of Health Psychology*, 14(6), pp:780–793.
- Cicek, G., Atan, T., Kamuk, Y.U., İmamoğlu, O., Yamaner, F. ve Aslan, V. (2015). Effects of Exercise on Levels of Depression, *Anthropologist*, 20(3), pp: 670-674.
- Choi, P.Y.L. ve Salmon, P. (1995). How do women cope with menstrual cycle changes? *British Journal of Clinical Psychology*, 34, pp:139–151.
- Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system, *Nat Rev Endocrinol*, 5(7), pp:374-81
- Cooney, G.M., Dwan, K., Greig, C.A., Lawlor, D.A., Rimer, Waugh, F.R. ve Mead, G.E. (2014). Exercise for depression, *Advances in Psychiatric Treatment*, 20(1), pp:2-2.
- Deryahanoğlu, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F. ve Uzun, M. (2016). Sedanter kadınların antropometrik özellikleri ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), ss:5257-5268.
- Dunn, A.L., Trivedi, M.H., Kampert, J.B, Clark, C.G. ve Chambliss, H.O. (2005). Exercise treatment for depression: efficacy and dose response, *American Journal of Preventive Medicine*, 28(1), pp:1-8.
- Erci, B. (2006). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe versiyonunun güvenilirlik ve geçerliliği. Reliability and validity of the Turkish version of perceived stress scale. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*. 9(1), ss:58-63.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin türkçe uyarlaması: güvenilirlik ve geçerlik analizi, *New/Yeni Symposium Journal*. 51(3), ss:132-140.
- Hayden, R.M. ve Allen, G.J. (1984). Relationship between aerobic exercise, anxiety, and depression: Convergent validation by knowledgeable informants. *Journal of Sports Medicine*, 24(1), pp: 69-74.
- Harter, S. (1990). Developmental differences in the nature of self-representations: implications for the understanding, assessment and treatment of maladaptive behaviour, *Cognitive Therapy and Research*, 14, pp:113-142.
- Hassme'n, P., Koivula, N. ve Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), pp:17–25.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7, ss:3-13.
- Homan, K.J. ve Tylka, T.L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image, *Body Image*, 11(2), pp:101-8.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(1), ss:26.
- Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2005). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, ss:40-45.
- Klaperski, S., von Dawans B, Heinrichs M. ve Fuchs, R. (2014). Effects of a 12-week endurance training program on the physiological response to psychosocial stress in men: a randomized controlled trial, *Journal of Behavioural Medicine*, 37(6), pp: 1118-33.
- King, A.C. ve Brassington, G. (1997). Enhancing physical and psychological functioning in older family caregivers: The role of regular physical activity, *Annals of Behavioral Medicine*, 19(2), pp:91–100.
- Köknel, Ö. (1985). *Kişilik*, İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.
- Langdon, S.W. ve Petracca, G. (2010). Tiny dancer: Body image and dancer identity in female modern dancers, *Body Image*, 7(4), pp:360–363.
- Lee, A.L., Ogle, W.O. ve Sapolsky, R.M. (2002). Stress and depression: possible links to neuron death in the hippocampus, *Bipolar Disorders*, 4(2), pp:117–28.

- Loland, N.W. (1998). "Body Image and Physical Activity. A Survey Among Norwegian Men and Women", *International Journal of Sport Psychology*, 29(4), pp:339-365.
- Long, B.C. (1983). Aerobic conditioning and stress reduction: participation or conditioning?, *Human Movement Science*, 2, pp:171-186.
- Liu, W., Sheng, H., Xu, Y., Liu, Y., Lu, J. ve Ni, X. (2013). Swimming exercise ameliorates depression-like behavior in chronically stressed rats: relevant to proinflammatory cytokines and IDO activation, *Behavioural Brain Research*, 1(242), pp:110-6.
- Martinsen, E.W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression, *Nordic Journal of Psychiatry*, 62 Suppl 47, pp: 25-9
- Öztürk, O. (1997). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Hekimler Yayın Birliği, 6. baskı, Ankara,
- Paykel, E.S. (2003). Life events and affective disorders, *Acta Psychiatrica Scandinavica Supplementum*, 6(418), pp:1–6.
- Raglin, J.S. ve Wilson, M. (1996). State anxiety following 20 minutes of bicycle ergometer exercise at selected intensities. *International Journal of Sports Medicine*, 17, pp:467–471.
- Reel, J.J., Greenleaf, C., Baker, W.K., Aragon, S., Bishop, D., Cachaper, C. ve Reid, W.K. (2007). Relations of body concerns and exercise behavior: A meta-analysis, *Psychological Reports*, 101 (3), pp:927–942.
- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. *Türk Psikoloji Derneği Yayınları*, Ankara. S.21
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), pp:33-61.
- Saygın, M., Yaşar, S., Çetinkaya, G., Kayan, M., Özgüner, M.F. ve Korucu, C.Ç. (2011). Radyoloji Çalışanlarında Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3).
- Sheline, Y.I. (2003). 3D MRI studies of neuroanatomic changes in unipolar major depression: the role of stress and medical comorbidity, *Biological Psychiatry*, 48 (8), pp:791–800
- Stanton, R. ve Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: a review of the exercise program variables, *Journal of Science and Medicine and Sport*, 17(2), pp:177-82.
- Swami, V. ve Tovée, M.J. (2009). A comparison of actual-ideal weight discrepancy, body appreciation, and media influence between street- dancers and non-dancers. *Body Image*, 6(4), pp:304–307
- Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M. ve Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: theory, assessment and treatment of body image disturbance*, Washington: American Psychological Association
- Topses, G. (1992). *Eğitim Sürecinde İnsan ve Psikolojisi*. Ankara: Gazi, 154.
- Valtonen, M., Laaksonen, D.E., Laukkanen, J., Tolmunen, T., Rauramaa, R., Viinamäki, H., Mursu, J., Savonen, K., Lakka, T.A., Niskanen, L. ve Kauhanen, J. (2010). Sedentary lifestyle and emergence of hopelessness in middle-aged men. *European Journal of Preventive Cardiology*, 17(5), pp:524-9.
- Warburton, D., Nicol, C. ve Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence, *Canadian Medical Association Journal*, 174 (6), pp: 801–809
- Yamak, B., İmamoğlu, O. ve Çebi, M. (2016). Adölesanların Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı Ve Stres Düzeyine Etkisi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(34), ss: 191-201.



## Doğa Sporları Aktivitelerine Katılan Bireylerin Olumlu ve Olumsuz Duygulanım Durumlarının İncelenmesi

Güney Çetinkaya<sup>1</sup>, Ece Ömürüş<sup>2</sup>

### Özet

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, doğa sporları aktivitelerine katılan bireylerin genel, pozitif ve negatif duygu durumlarını ve etkinliklere yönelik günlük memnuniyet düzeylerini incelemektir.

**Materyal ve Metot:** Çalışmaya, 104 gönüllü kişi ( $\bar{X}_{\text{yaş}}=23,70\pm 3,04$ ) katılmış ve çalışma verileri, günlük olarak 3 gün boyunca Antalya, Köprülü Kanyon Milli Parkı'nda organize edilen aktivitelerden sonra Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçeği (PANAS) ve Genel Memnuniyet Anketi ile toplanmıştır. Katılımcıların doğa sporları aktivitelerine yönelik duygu durumlarının ortalamalarının karşılaştırılmasında “Tek Yönlü ANOVA testi”, “Tekrarlanan Ölçümlerde ANOVA testi” ve “Tekrarlanan Ölçümlerde İki Yönlü ANOVA testi” kullanılmıştır.

**Bulgular:** Yapılan test sonuçlarına göre katılımcıların genel duygu durumlarında 1. ( $\bar{X}=2,74$ ) ve 2. ( $\bar{X}=2,97$ ) gün arasında; pozitif duygu durumlarında ise 1. ( $\bar{X}=4,12$ ) – 2. ( $\bar{X}=4,28$ ) ve 2. ( $\bar{X}=4,28$ ) – 3. ( $\bar{X}=4,09$ ) günler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca, cinsiyetin katılımcıların genel, pozitif ve negatif duygu durumlarını etkilemediği belirlenmiştir.

**Sonuçlar:** Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, doğa sporlarına katılım bireylerin genel ve pozitif duygu durumlarına olumlu etki yaratmaktadır.

### Anahtar Kelimeler

Açık alan rekreasyonu,  
Doğa sporları,  
Macera,  
Olumlu ve Olumsuz  
Duygulanım Durumu,

### Article Info

Gönderi Tarihi: 18.04.2017

Kabul Tarihi: 07.07.2017

Online Yayın Tarihi: 10.07.2017

DOI: 10.18826/useeabd.306829

## Examination of Outdoor Sports Activities on Individuals' Positive and Negative Affect

### Abstract

**Aim:** The purpose of this study is to examine the changes in overall affect, positive affect (PA) and negative affect (NA) of the individuals involved in outdoor activities. Moreover, the study aims to describe daily satisfaction levels of the participants of outdoor sports activities.

**Material and Methods:** This study was conducted in the south of Turkey, Antalya, Köprülü Canyon National Park and followed daily diary studies in non-experimental design. 104 voluntary participants ( $\bar{X}_{\text{age}}=23.70\pm 3.04$ ), who were not actively involved in recreational sports activities, were measured by The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Besides, overall Satisfaction Questionnaire was measured during their activities. Average of PA and NA values of participants involved in outdoor sports activities were compared for each of the three days by Repeated Measures ANOVA and Two-way Repeated Measures ANOVA analysis.

**Results:** When the overall changes in the affect levels of participants were considered, a significant increase was observed between the 1st ( $\bar{X}=2.74$ ) and 2nd days ( $\bar{X}=2.97$ ). The changes in PA's of participants were significant with an increase between the 1st ( $\bar{X}=4.12$ ) and 2nd ( $\bar{X}=4.28$ ) days and a decrease between 2nd ( $\bar{X}=4.28$ ) and 3rd ( $\bar{X}=4.09$ ) days. Furthermore, it was determined that gender did not affect the general, positive, and negative emotional states of the participants.

**Conclusion:** The results reveal that participating in outdoor sports activities positively influence the overall and positive affect levels of participants.

### Keywords

Outdoor recreation,  
Outdoor sports,  
Adventure,  
Positive and Negative Affect,

### Article Info

Received: 18.04.2017

Accepted: 07.07.2017

Online Published: 10.07.2017

DOI: 10.18826/useeabd.306829

## GİRİŞ

Dünya'da; endüstriyel, teknolojik ve sosyo-ekonomik faktörlerin etkisiyle gerçekleşen “serbest zaman patlaması” ile eşzamanlı olarak bütün rekreasyon aktivitelerinde ani ve hızlı bir artış yaşanmıştır (Pigram & Jenkins, 1999). Bu artış, bireylere “ev temelli” rekreasyon etkinliklerinden, “doğa temelli” rekreasyon etkinliklerine kadar birçok farklı içerikte rekreasyon aktivitesi olanağı sunmaktadır. Ayrıca, Dünya'da yaşanan bu değişim, sadece rekreasyon aktivitelerinde artışa neden olmamış aynı

USEABD yazım kurallarının “Yazarlık Hakkı” bölümündeki MADDELERE göre yazar katkıları şu şekilde rapor edilmiştir: **1. Yazar:** 1,2,5,6,7,8; **2. Yazar:** 4,5,6,7,8

<sup>1</sup> **Sorumlu Yazar:** Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya/Türkiye, [gctinkaya@akdeniz.edu.tr](mailto:gctinkaya@akdeniz.edu.tr)

<sup>2</sup> Akdeniz Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Antalya/Türkiye, [ecemuris@akdeniz.edu.tr](mailto:ecemuris@akdeniz.edu.tr)

zamanda bu çeşitlenen rekreasyon aktivitelerine yönelik talep yapısını da şekillendirmiştir. Bu süreçte ortaya çıkan doğal alan rekreasyonu aktiviteleri, özellikle endüstrileşen ve yoğun olarak kentleşen toplumlarda ‘doğada olma ihtiyacı’ ve ‘doğaya dönüş imkânı’ sağlayan bir olgu olarak gelişim göstermiştir.

Cordell (2008) açık alan rekreasyonunu Büyük Buhran’ın ve 2. Dünya Savaşı’nın ardından, Amerikan yaşam tarzının temel bileşeni olarak ortaya çıktığını, 1960-1980 yılları arasında ise bu olguya yönelik talep hızlı bir artış gösterdiğini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, doğal alan rekreasyonunun modern toplum yapısının bir ürünü ve göstergesi olduğunu söylemek mümkündür. Özellikle, gelişmiş ve kentleşmiş ülkelerde yaşayan insanların çoğu, giderek daha az doğaya temas etmekte ve bu insanlar kısa süreli de olsa doğayla temas edebilecekleri fırsatlar aramaktadır (Bell, 2008; Rocha ve ark. 2016). Bu kapsamda, kentte yaşayan insanların doğaya çıkmalarının en kısa yolu doğal alan rekreasyon etkinlikleridir. Amerika Açık Alan Katılım Raporu (2012) bu durumun bir göstergesi olarak görülebilir. Bu raporda Amerikan nüfusunun yaklaşık %50’sinin açık alan rekreasyonu etkinliklerine katıldığı, 6,1 milyon Amerikalının doğal alan rekreasyonu alanında istihdam edildiği ve açık alan endüstrisinin 640 milyar doların üzerinde bir ekonomi yarattığı belirtilmektedir. Endüstri devriminin çıkış noktası olarak kabul edilen İngiltere’de ise her dört yetişkin bireyden üçünün aktif olarak doğal alan rekreasyonu etkinliklerine katıldığı, bu bireylerin 21 milyar İngiliz Sterlin harcama yaptığı ve bu etkinliklerin kaynaklı olarak yaklaşık 245.000 kişiye tam zamanlı iş olanağı sunduğu görülmektedir (Reconomics, 2014).

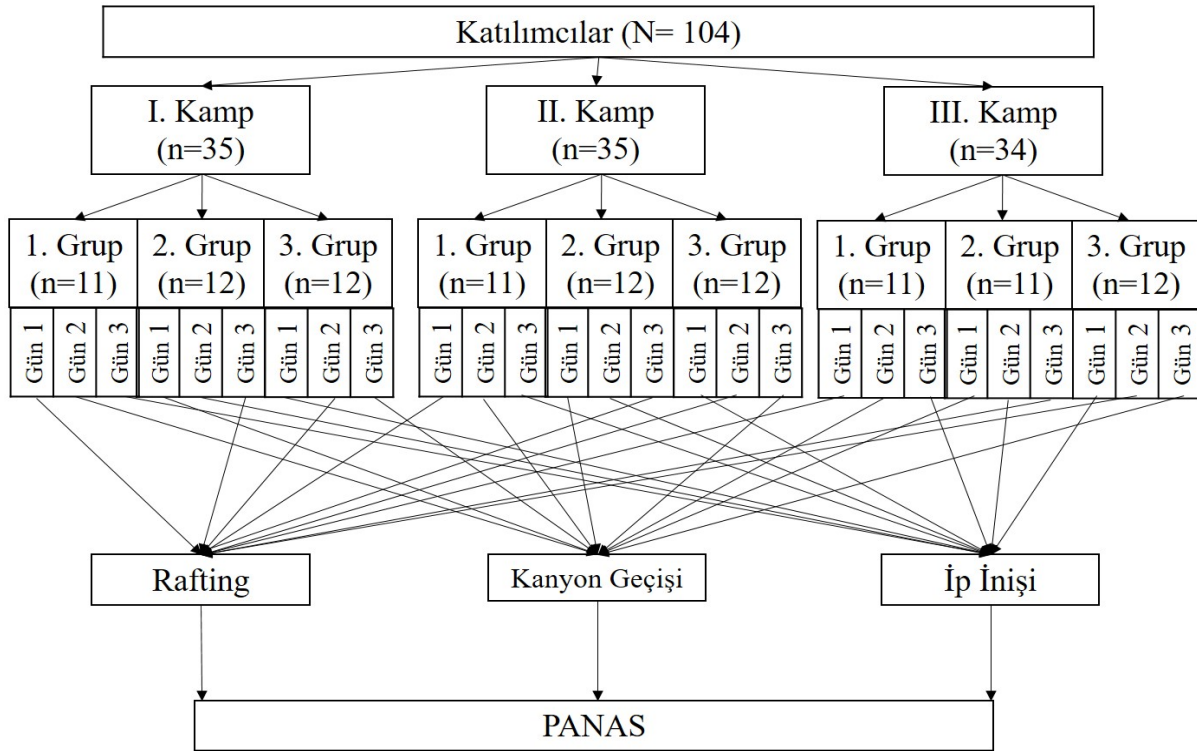
Doğal alan rekreasyon etkinliklerinin, yarattığı ekonomik katkının dışında, katılımcılarına sağlık ve iyi oluş açılarından birçok etkileri bulunmaktadır. Bu etkilerin temel nedenleri, doğal alan rekreasyonu aktivitelerinin çoğunlukla fiziksel aktivite içermesi ve doğada gerçekleşmesidir. Yapılan çalışmalarda, doğada bulunmanın insanlara; bedensel/zihinsel, sosyal ve ruhsal açıdan olumlu etkiler yarattığı bulgulanmaktadır (Collins & Brown, 2007; Maller ve ark. 2006). Ayrıca, doğal çevreyle temasta bulunmanın canlandırıcı (Mitchell, 2012) ve terapötik (Duvall & Kaplan, 2014) etkileri vardır. Finlandiya’da yapılan bir çalışmada, serbest zamanı doğada geçirmenin bireylerin algıladıkları stres ve sağlık durumlarının etkilediği bulunmuştur (Tyrväinen ve ark. 2006). Benzer bir sonuç İngiltere’de yapılan bir çalışmayla da desteklenmektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre, doğal alanlarda serbest zaman değerlendirilmesi pozitif duyguları artırırken, negatif duyguları azaltmaktadır. Ayrıca, çalışma süresi içinde doğayla temasın pozitif duyguları arttırdığı ve olumsuz duyguları azalttığı bulunmuştur (Bell, 2005). Bu çerçevede, doğal alan rekreasyonunun; doğadan kopmuş modern hayatın eksikliklerine karşı bir çare ve sağlıklı yaşamın önemli bir bileşeni haline geldiği düşünülmektedir (Bell ve ark. 2007).

Fiziksel aktiviteye katılımın, fiziksel ve zihinsel sağlığı olumlu yönde etkilediğine yönelik geniş bir literatür bulunmaktadır (Blair, Cheng, & Holder, 2001; Mitchell, 2013; Loureiro & Veloso, 2014). Bunun yanı sıra daha güncel araştırmalar, doğal alanda gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin insanların duygulanım durumları ve motivasyonları üzerine yönelmiştir. Doğa çevrede gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler insan sağlığı üzerine olumlu etkiler yaratmaktadır (Brymer ve ark. 2010). Yapılan çalışmalarda, doğada yapılan fiziksel aktivitenin zindelik, psikolojik yenilenme ve iyi olma hali gibi duygusal ve fiziksel katkılar sağladığı bulunmuştur (Hug ve ark. 2009; Pretty ve ark. 2005; Ryan ve ark. 2010). Buna ilave olarak, Coon ve ark. (2011) tarafından yapılan literatür taramasında, aynı fiziksel aktiviteyi doğal çevrede gerçekleştiren bireylerin, iç mekânda gerçekleştiren bireylere oranla zihinsel iyi olma hallerinde ilave pozitif etkiler olduğu raporlanmıştır. Doğada olmanın ve bu ortamlarda fiziksel aktiviteye katılmanın sağladığı olumlu katkıların dışında, sınırlı olsa da doğada macera içeren aktivitelere katılmanın da katılımcılarına olumlu etkiler sağladığına yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Durr, 2009). Ancak, bu yönlü çalışmalar sınırlıdır. Yapılan bu çalışmanın amacı, doğal alan rekreasyon aktivitelerine katılımın bireylerin genel, pozitif ve negatif duygu durumlarına etkisini ve bu etkinin günlük olarak değişimini incelemektir.

## MATERYAL ve YÖNTEM

**Katılımcılar:** Çalışmaya, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde eğitim-öğretim gören daha önce doğa sporları etkinliklerine katılmamış 104 ( $\bar{X}_{Yaş}=23,70\pm 3,04$ ) gönüllü birey katılmıştır. Çalışma, Antalya Köprülü Kanyon Milli Parkında ( $37^{\circ}11'32''K$   $31^{\circ}10'51''D=366km2$ ) gerçekleştirilmiştir.

**Ölçüm Aracı:** Çalışmada, Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen, Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlilik çalışmasını Gençöz'ün (2000) yaptığı 10'u pozitif, 10'u negatif duygu ölçümünde kullanılan, toplam 20 maddelik Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) kullanılmıştır (Ek 1). Ölçeğin, iç tutarlılığı pozitif ve negatif duygu durumu için sırasıyla 0,83 ve 0,86; test-tekrar test tutarlılığı ise yine aynı sıraya göre 0,40 ve 0,54'dür. Yapılan çalışmadaki araştırma grubu için bulunan iç tutarlılık katsayısı ise, 0,83'tür. Ölçek 5'li Likert tipi olup, şimdiki anı, geçmiş günü, haftayı veya yılı ölçebilecek biçimde tasarlanmıştır. Ayrıca, katılımcıların genel memnuniyet düzeyini ölçmek için ilgili literatürde (Bigné, Sánchez & Sánchez, 2001; Hung & Hsieh, 2014) sıklıkla kullanılan tek sorudan oluşan (1=hiç memnun değilim, 5=çok memnunum) 5 dereceli değerlendirme sorusu kullanılmıştır.



Şekil 1. Uygulama Süreci

**Uygulama:** Çalışmada katılımcıların doğa sporlarına yönelik günlük duygu durumlarının belirlenmesi amacıyla çeşitli doğa sporları aktivitelerinden oluşan bir kamp programı uygulanmıştır. Kamp programı içerisinde gerçekleştirilen doğa sporları aktiviteleri, araştırmanın gerçekleştirildiği Köprülü Kanyon Milli Parkının doğa sporlarına yönelik potansiyeli göz önünde bulundurularak rafting, kanyon geçişi ve ip inişi olarak belirlenmiştir. Araştırmaya toplamda 104 gönüllü birey katılmış ancak doğal alanlarda gerçekleştirilen aktivitelerde katılımcıların kalabalık algısının aktiviteden elde edilen tatmin düzeyini olumsuz etkileyebileceği bulgusu (Manning vd., 2000) göz önünde bulundurularak, araştırma grubu araştırmacılar tarafından 3 eşit alt gruba ayrılmıştır. Alt grupların belirlenmesinde herhangi bir seçim ölçütü kullanılmamış, gruplar rastgele oluşturulmuştur. Her bir alt grup için aynı içerikli 3 kamp organizasyonu gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen her bir kamp organizasyonundaki alt gruplar eşit sayıda katılımcının oluşturduğu 3 eşit aktivite grubuna bölünmüştür. Her bir aktivite grubu, 3 gün boyunca her gün farklı doğa sporları aktivitelerine uzman rehberler eşliğinde ve denetiminde katılmışlardır. Her gün gerçekleştirilen etkinliklerin hemen ardından katılımcıların elde ettikleri deneyimlerden edindikleri duygu durumlarının belirlenmesi amacıyla PANAS ölçeği araştırmacılar tarafından uygulanmıştır (Şekil 1).

**İp inişi:** İp inişi, yüksek yerlerden çeşitli teknik malzemeler vasıtası ile yapılan dağcılık kökenli bir etkinliktir. Yapılan çalışmada, ip inişi aktivitesi Köprülü Kanyon Milli Parkı Küçük Kanyon Mevkiinde (37°11'50.3"K, 31°10'55.9"D) gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylere ip inişi tekniği ve kullanılan malzemeler hakkında yaklaşık 45 dakikalık teorik eğitim verilmiş, daha sonra



uzman rehberler gözetiminde ve kontrolünde yaklaşık 30m. yükseklikte bulunan kaya duvarından ip inişi yaptırılmıştır. İp inişi sırasında ilave bir ip ile katılımcıların güvenliği uzman rehberler tarafından sağlanmıştır.

**Rafting:** Rafting, Köprülü Kanyon Milli Parkı'nda en fazla gerçekleştirilen turistik etkinliktir (Çetinkaya, 2006). Yaklaşık 11km.'lik bir parkurda gerçekleşen aktivite, akarsu sporları çerçevesinde değerlendirildiğinde zorluk ve risk düzeyi düşük bir etkinlik olarak tanımlanabilir. Çalışmada, katılımcılara rafting sporu hakkında ön eğitim verilmiş ve ardından profesyonel rehber kontrolünde ilgili parkur rafting botuyla geçilmiştir.

**Kanyon geçişi:** Kanyon geçişi, ıslak ve/veya kuru kanyonlarda gerçekleştirilen, yürüyerek, yüzerek, tırmanarak ve özel ip teknikleri kullanarak gerçekleştirilebilen bir etkinliktir. Bu etkinlik, çok kolay ve az risk içerebileceği gibi çok zorlu ve bir o kadar risk faktörü barındırabilir. Çalışmada, Köprülü Kanyon Milli parkı içerisinde Büyük Kanyon Mevkiinde kanyon geçişi yapılmıştır. Bu kanyon, 14 km. uzunluğu ve 100 m'yi aşan duvar yüksekliği ile Türkiye'nin en uzun kanyonlarından biridir ("Doğa Koruma ve Milli Parklar", 2016). Çalışmada, uzman rehberler tarafından belirlenen yaklaşık 1,5 km.'lik parkur, yine uzman rehberler eşliğinde geçilmiştir. İlgili parkur, çok zorlayıcı olmamakla birlikte, yer yer yüzme ve ip kullanarak geçiş yapılan yerler barındırmaktadır.

### Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen veriler PAWS 18.0 istatistik programına girilerek, analiz edilmiştir. Dağılımın normalliğini sınamak için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri yapılmıştır. Yapılan çalışmada belirlenen boyutların basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde, basıklık ve çarpıklık katsayısının +2 ile -2 arasında olduğu görülmektedir. Bu durum yapılan çalışmadan elde edilen puanların normal dağılım gösterdiği biçiminde yorumlanmaktadır (Pallant, 2001; Karaca, Gündüz & Aral, 2011). Bu yoruma göre, puanların normal dağılım gösterdiği kabul edildiğinden dolayı; katılımcıların doğa sporları aktivitelerine yönelik günlük duygu durumlarının ve genel memnuniyet düzeyleri ortalamalarının karşılaştırılması için parametrik ölçümlerden "Tek Yönlü ANOVA testi" "Tekrarlanan Ölçümlerde ANOVA testi" ve cinsiyet değişkeninin katılımcıların duygu durumlarına etkisinin incelenmesi için "Tekrarlanan Ölçümlerde İki Yönlü ANOVA testi" kullanılmıştır. İstatistik işlemlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  alınmıştır.



Şekil 1. Yapılan uygulamalara yönelik görseller



**BULGULAR**

Yapılan çalışmada, 3 günlük farklı doğa sporları aktivitelerine katılan bireylerin, duygu durumları ve memnuniyet düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, 1. günde katılımcıların genel duygu durumları (GDD) ortalaması 2,74, pozitif duygu durumları (PDD) ortalaması 4,12 ve negatif duygu durumları (NDD) ortalaması 1,37; 2. günde genel duygu durumları ortalaması 2,97, pozitif duygu durumları ortalaması 4,28 ve negatif duygu durumları ortalaması 1,31 ve 3. günde genel duygu durumları ortalaması 2,72, pozitif duygu durumları ortalaması 4,09 ve negatif duygu durumları ortalaması 1,37'dir (Tablo 1).

**Tablo 1.** Katılımcıların Duygu Durumlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

	N	I.GÜN $\bar{X} \pm (SS)$	II.GÜN $\bar{X} \pm (SS)$	III.GÜN $\bar{X} \pm (SS)$
İlgili	104	4,41±0,79	4,56±0,67	4,27±0,99
Heyecanlı	104	4,33±1,01	4,38±0,91	4,22±1,16
Güçlü	104	4,17±1,05	4,42±0,83	4,06±1,17
Hevesli	104	4,38±0,90	4,45±0,83	4,25±1,13
Gururlu	104	4,11±1,20	4,14±1,21	4,07±1,29
Uyanık	104	3,81±1,28	4,13±1,02	3,88±1,25
İlhamlı	104	3,51±1,32	3,80±1,24	3,69±1,27
Kararlı	104	3,95±1,18	4,09±1,18	4,10±1,10
Dikkatli	104	4,21±0,95	4,34±1,01	4,08±1,32
Aktif	104	4,35±1,03	4,58±0,74	4,38±1,02
<b>PDD (TOPLAM)</b>	104	<b>4,12±0,82</b>	<b>4,28±0,66</b>	<b>4,09±0,87</b>
Sıkıntılı	104	1,53±0,85	1,44±0,74	1,58±0,91
Mutsuz	104	1,15±0,49	1,14±0,56	1,33±0,88
Suçlu	104	1,08±0,30	1,03±0,16	1,06±0,23
Ürkmüş	104	1,51±0,97	1,52±0,96	1,48±0,88
Düşmanca	104	1,11±0,41	1,03±0,16	1,13±0,57
Asabi	104	1,38±0,87	1,35±0,74	1,41±0,88
Utlanmış	104	1,24±0,67	1,08±0,26	1,14±0,50
Sinirli	104	1,37±0,83	1,29±0,75	1,36±0,88
Tedirgin	104	1,82±1,13	1,71±1,17	1,67±1,12
Korkmuş	104	1,55±1,06	1,56±1,09	1,55±0,94
<b>NDD (TOPLAM)</b>	104	<b>1,37±0,46</b>	<b>1,31±0,40</b>	<b>1,37±0,52</b>
<b>GDD</b>	<b>104</b>	<b>2,74±1,05</b>	<b>2,97±0,81</b>	<b>2,72±1,21</b>

Çalışmada, katılımcıların günlere göre duygu durumlarında anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak için tekrarlanan ölçümler ANAVO analizi yapılmıştır. İstatistik analizler sonucunda bulunan P-değeri 0,01'den büyük ve 0,05'ten küçük ya da eşit ise ( $0,01 < p \leq 0,05$ ), ortalamalar arasındaki farklılığın 0,05 (%5) düzeyinde önemli olduğu anlaşılır (Little 1981, Huang v.d., 1997; Aktaran: Mendeş, Subaşı, Başpınar, 2005). Bu bağlamda, katılımcıların genel duygu durumları ve pozitif duygu durumlarında günler bakımından anlamlı farklılık bulunmuştur. Bonferonni test sonuçlarına göre de genel duygu durumlarında 1. ve 2. gün arasında; pozitif duygu durumlarında ise 1.-2. ve 2.-3. günler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların, 1. gündeki genel duygu durumlarının aritmetik ortalaması ( $\bar{X}=2,74$ ) 2. güne kıyasla daha düşüktür. Pozitif duygu durumları açısından ise katılımcıların, 2. güne ait aritmetik ortalaması ( $\bar{X}=4,28$ ) hem 1. güne ( $\bar{X}=4,12$ ) hem de 2. güne ( $\bar{X}=4,09$ ) oranla daha yüksektir (Tablo 2). Çalışmada, katılımcıların negatif duygu durumlarında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Ayrıca, katılımcıların cinsiyetlerine göre günlük olarak duygu durumlarında anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak için tekrarlanan ölçümler iki yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre cinsiyet faktörü genel ( $p=0,336$ ), pozitif ( $p=0,501$ ) ve negatif ( $p=0,584$ ) duygu durumlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yaratmamaktadır.

**Tablo 2.** Katılımcıların Duygu Durumlarına Ait Yinelenmiş Ölçümler ANAVO Analizi.

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
<b>GDD</b>	Denekler arası	202,857	103	1,969			
	Ölçüm	3,908	1,810	2,159	3,030	0,05	1-2
	Hata	132,815	186,459	0,712			
	Toplam	339,580	188,372				
<b>PDD</b>	Denekler arası	135,225	103	1,313			
	Ölçüm	2,255	1,705	1,323	3,929	0,02	1-2, 2-3
	Hata	59,122	175,610	0,337			
	Toplam	196,602	353,028				

p&lt;0,05

Yapılan çalışmada, katılımcıların genel memnuniyet düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, katılımcıların genel memnuniyet düzey ortalamalarının yüksek olduğu ( $\bar{X}_{1. \text{gün}}=4,63$ ,  $\bar{X}_{2. \text{gün}}=4,75$ ,  $\bar{X}_{3. \text{gün}}=4,60$ ) görülmektedir. Katılımcıların günlere göre genel memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tekrarlanan ölçümler ANAVO analizi sonuçlarına göre katılımcıların genel memnuniyet düzeylerinde günler bakımından anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Ayrıca, katılımcıların aktivite merkezli memnuniyet düzeyleri de incelenmiştir. Günler bazında aktiviteler arasında genel memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir sonuç olup olmadığını anlamak için yapılan tek yönlü ANOVA analizi sonuçlarına göre 1. ve 2. günlerde anlamlı bir farklılık bulunmamakta ( $p>0,05$ ), 3. gün ise katılımcıların aktivitelere yönelik memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Bonferonni test sonuçlarına göre de genel memnuniyet düzeylerinde ip inişi ve kanyon geçişi aktiviteleriyle, rafting ve kanyon geçişi aktiviteleri aralarında kanyon geçişi yönünde anlamlı farklılık belirlenmiştir. Katılımcıların, 3. gündeki kanyon geçişine ait genel memnuniyet düzeylerinin aritmetik ortalaması ( $\bar{X}=4,32$ ), ip inişi ( $\bar{X}=4,72$ ) ve rafting ( $\bar{X}=4,81$ ) etkinliklerine kıyasla daha düşüktür ( $p<0,05$ ).

**Tablo 3.** Katılımcıların Memnuniyet Düzeyi. (Ortalama±Standart Sapma)

	Genel Ort.	İp İnişi	Rafting	Kanyon Geçişi
<b>1.Gün</b>	4,63±0,63	4,83±0,45	4,61±0,64	4,48±0,74
<b>2.Gün</b>	4,75±0,53	4,78±0,53	4,80±0,40	4,65±0,65
<b>3.Gün</b>	4,60±0,63	4,72±0,50	4,81±0,50	4,32±0,73
<b>Genel Ort.</b>	4,66±0,60	4,78±0,49	4,74±0,51	4,48±0,71

## TARTIŞMA

Bu çalışma, doğal alan rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin duygu durumlarının incelenmesi amaçlı gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar, doğada gerçekleşen aktivitelerin katılımcıların iyi olma durumlarını olumlu olarak etkileyebileceğini ve bu durumun önemli bir göstergesi olabileceğini vurgulamaktadır (Pretty ve ark. 2003). Bunun yanı sıra, doğal alan etkinlikleri ve bu etkinlikler çerçevesinde hazırlanan programlar, katılımcılarına çeşitli olumlu etkiler yaratmaktadır. Örneğin, deneyimsel öğrenme içerikli doğal alan rekreasyon programları gençlerin olumsuz davranışlarını azaltmaktadır (Garst, Scheider & Baker, 2001). Ayrıca, doğal alan ve macera içerikli rekreasyon programları özellikle zihinsel sağlık kazanımına olanak sağlayabilecekleri için bu problemlerin küresel anlamda yarattığı yük ile mücadele etmek için destekleyici bir yöntem olarak görülmektedir (Pryor, Carpenter & Townsend, 2005). Yapılan çalışmalar, yüksek pozitif duygu durumunun algılanan sağlığı arttırdığı ve hastalık belirtilerini azalttığını raporlamaktadır (Pressman & Cohen, 2005). Bu çalışmanın sonuçlarında, doğal alan rekreasyon aktivitelerine katılımın genel ve pozitif duygu durumlarını olumlu etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların olumsuz duygu durumlarında bir anlamlı bir değişime rastlanmamıştır ( $p<0,05$ ). Bu sonuç, doğal alan rekreasyon aktivitelerine katılımın, katılımcıların duygu durumlarını olumlu etkileyeceği görüşünü destekler niteliktedir. Araştırma bulguları incelendiğinde, araştırma kapsamında hazırlanan programın 2. gününde katılımcıların genel, pozitif duygu durumları ve memnuniyet düzeyleri 1. güne oranla artış göstermiş, 3. günde ise tekrar bir düşüş sergilemiştir. Bu sonuca dayanarak, daha önce doğal alanlarda rekreasyonel aktivitelere katılmamış ( $\bar{X}_{\text{yaş}}=22,70\pm 3,04$ ) deneyimsiz bireylere yönelik hazırlanacak olan programların 2 günlük olması önerilmektedir. Bu sayede, katılımcıların pozitif duygu durumlarının daha yüksek seviyede olacağı düşünülmektedir.

Doğal alan rekreasyon aktivitelerinin erkekleri ve kadınları farklı şekillerde etkileyebileceği düşünülmektedir. Ancak yapılan çalışmalarda, pozitif psikolojik değişkenlerde farklılık yaratmadığı bulunmuştur (Sheard & Golby, 2006). Yapılan bu çalışmanın sonucunda da cinsiyet faktörünün doğal alan rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin duygu durumları arasında fark yaratmadığı belirlenmiştir. Bu durum ilgili literatürdeki sonuçları destekler niteliktedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu katılımcıların aktivitelere yönelik memnuniyet düzeyi ile ilgilidir. Memnuniyet, doğal alan rekreasyon kalitesinin değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan bir kavram olmakla birlikte, memnuniyeti etkileyen faktörler halen tam olarak anlaşılammıştır (Kainzinger, Burns & Arnberger, 2015). Macera içeren rekreasyon aktivitelerinde katılımcıların katıldıkları aktiviteden kaynaklı olarak zorlanmaları memnuniyet düzeyini arttırmaktadır (Tsaur, Lin, & Cheng, 2015). Ayrıca, rekreasyonda zorlanma/meydan okuma algısı yenilenme ve heyecan duyguları ile ilişkilidir ve bu duygular da memnuniyet düzeyini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Duman & Mattila, 2005).

## SONUÇ

Araştırmada organize edilen doğa sporları aktivitelerine katılan bireylerin aktivitelere yönelik memnuniyet puan ortalamalarının yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların ilk defa bu tarz macera içeren etkinliklere katılmalarından dolayı yüksek düzeyde heyecan, zorlanma/meydan okuma gibi duygular hissettikleri, bu hislerin de katılımcıların memnuniyet düzeylerini arttırdığı düşünülmektedir. Bu kapsamda, yapılan çalışmanın sonuçları ilgili literatürü desteklemektedir. Ancak, bu sonucun sınanması için ilk defa macera içerikli doğal alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin duygu durumları ve motivasyonlarıyla birlikte memnuniyet düzeylerinin araştırılması önerilmektedir.

## ÖNERİLER

Yapılan araştırmanın tasarımı nedeniyle, doğal alan rekreasyon aktivitelerine katılımın uzun vadede katılımcıların duygu durumları üzerine yarattığı etki hakkında bilgi vermemektedir. Bu kapsamda, yeni yapılacak çalışmalarda doğa sporları etkinliklerine katılımın uzun vadede katılımcıların duygu durumları üzerine yarattığı etkilerin incelenmesi ayrıca farkın tespiti için kontrol grubu kullanılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Anita, P., Carpenter, C. & Townsend, M. (2005). Outdoor education and bush adventure therapy: A social-ecological approach to health and wellbeing. *Australian Journal of Outdoor Education*, 9(1): 3-13.
- Bell, S. (2008). *Design for outdoor recreation*. Second Edition. New York: Taylor & Francis.
- Bell, S., Tyrväinen, L., Sievänen, T., Pröbstl, U. & Simpson, M. (2007). Outdoor recreation and nature tourism: A European perspective. *Living Reviews in Landscape Research*, 1: 5-46.
- Bell, S., Ward Thompson, C., Findlay, C., Montarzino, A. & Morris, N. (2005), *Self-Reported Stress Reduction by Users of Woodlands, in Forests, Trees, and Human Health and Well-Being*, (Ed.) Galls, C.T., Proceedings of the 1st COST E39 Conference, October 2005, Thessaloniki, pp. 71-80, Thessaloniki (SIOKIS Medical & Scientific Publishers).
- Bigné, J. E., Sánchez, M. I. & Sánchez, J. (2001). Tourism image, evaluation variables and after purchase behaviour: inter-relationship. *Tourism Management*, 22(6):607-616. [http://dx.doi.org/10.1016/S0261-5177\(01\)00035-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0261-5177(01)00035-8)
- Blair, S.N., Cheng, Y. & Holder, J. S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33: 379-99.
- Brymer, E. G., Cuddihy, T., & Sharma-Brymer, V. (2010). The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1, 21-27.
- Cetinkaya, G. (2006). Medicinal and aromatic plants in Köprülü Canyon National Park, Turkey, *Biodiversity*, 7:3-4, 31-36, DOI: 10.1080/14888386.2006.9712809

- Collins, S. & Brown, H. (2007). The Growing challenge of managing outdoor recreation, *Journal of Forestry*, 105(7): 371-375.
- Cordell, H.K. (2008). *The Latest on trends in nature-based outdoor recreation. Forest History Today Spring*, 4-10.
- Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü. (2016). Erişim adresi: <http://www.milliparklar.gov.tr/mp/koprulukanyon/index.htm>
- Duman, T., & Mattila, A. S. (2005). The role of affective factors on perceived cruise vacation value. *Tourism Management*, 26: 311–323.
- Durr, L.I. (2009). Optimal Challenge: The Impact of adventure experiences on subjective well-being. *Journal of Experiential Education*, 31(3): 451-455.
- Duvall, J.D. & Kaplan, R. (2014). Enhancing the well-being of veterans using extended group-based nature recreation experiences. *Journal of Rehabilitation Research and Development*. 51(5): 685-696. <http://dx.doi.org/10.1682/JRRD.2013.08.0190>
- Garst, B., Scheider, I. & Baker, D. (2001). Outdoor Adventure program participation impacts on adolescent self-perception. *The Journal of Experiential Education*, 24(1); 41-49.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Hug, S., Hartig, T., Hansmann, R., Seeland, K., & Hornung, R. (2009). Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. *Health & Place*, 15, 971-980. doi:10.1016/j.healthplace.2009.03.002
- Hung, W-L. & Hsieh, L-W. (2014). Coping as a moderator of the relation between recreation Hassles and hikers satisfaction. *Contemporary Management Research*.10(4): 273-286. doi:10.7903/cmr.12579.
- Kainzinger, S., Burns, R.C. & Arnberger, A. (2015). Whitewater boater and angler conflict, crowding and satisfaction on the North Umpqua River, Oregon. *Human Dimensions of Wildlife*, 20: 542–552. doi:10.1080/10871209.2015.1072757.
- Karaca, N., H., Gündüz, A. & Aral, N. (2011). Okul öncesi dönem çocuklarının sosyal davranışının incelenmesi. *Kuramsal Eğitimbilim*, 4(2): 65-76.
- Loureiro, A. & Veloso, S. (2014). *Outdoor exercise, well-being and connectedness to nature. Psico*, 45(3): 299-304.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & St.Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: ‘Contact with nature’ as an upstream health promotion intervention for populations, *Health Promotion International*. 21(1): 45-54.
- Manning, R., Valliere, W., Minter, B., Wang, B. & Jacobi, C. (2000). Crowding in parks and outdoor recreation: A theoretical, empirical, and managerial analysis. *Journal of Park and Recreation Administration*. 18(4): 57-72.
- Mendeş, M., Subaşı, S. & Başpınar, E. (2005). Bilimsel çalışmalarda P-değerinin rapor edilmesi (P<0.01?, P<0.05?, P>0.05?). *Tarım Bilimleri Dergisi*, 11(4): 359-363.
- Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science & Medicine*. 1-5. doi:10.1016/j.socscimed.2012.04.012
- Outdoor Industry Association. (2012). *The Outdoor Recreation Economy*. Washington.
- Pallant, J. (2001). *SPSS survival manual*. Open University Press: Buckingham.
- Pigram, J.J. & Jenkins, J.M. (1999). *Outdoor recreation management*. Routledge: London.
- Pressman, S.D. & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6): 925–971. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.925
- Pretty J., Griffin M., Sellens M. & Pretty C. (2003). *Green exercise: Complementary roles of nature, exercise and diet in physical and emotional well-being and implications for public health policy*. Colchester: University of Essex.



- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Murray, G. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15, 319-337. doi:10.1080/09603120500155963
- Reconomics (2014). *The Economic Impact of Outdoor Recreation*. UK.
- Rocha, C.A., Sousa, F.W., Zanella, M.E., Oliveira, A.G., Nascimento, R.F., Souza, O.V., Cajazeiras, I.M.P., Lima, J.L.R. & Cavalcante, R.M. (2016). Environmental quality assessment in areas used for physical activity and recreation in a city affected by intense urban expansion (Fortaleza-CE, Brazil): Implications for public health policy. *Expo Health*, DOI 10.1007/s12403-016-0230-x.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 159-168. doi:10.1016/j.jenvp.2009.10.009
- Sheard, M. & Golby, J. (2006). The efficacy of an outdoor adventure education curriculum on selected aspects of positive psychological development. *Journal of Experiential Education*. 29(2): 187-209.
- Tsaur, SH., Lin, WR. & Cheng, TM. (2015). Toward a structural model of challenge experience in adventure recreation. *Journal of Leisure Research*, 47(3): 322-336.
- Tyrväinen, L., Korpela, K., Silvennoinen, H. & Ylen, M. (2006), *The importance of nature to Finns and the effect of the use of green areas on perceived health and restorative experiences*, in *Urban Forestry for Human Health and Wellbeing* (Abstract book), (Eds.) Nilsson, K., Nielsen, A.B., COST E39 Research Conference / ASEM 2nd Symposium on Urban Forestry, Copenhagen, 28–30 June 2006, Copenhagen (Royal Veterinary and Agricultural University).
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.

## Ek 1. PANAS Ölçeği

	Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok fazla
İlgili	1	2	3	4	5
Sıkıntılı	1	2	3	4	5
Heyecanlı	1	2	3	4	5
Mutsuz	1	2	3	4	5
Güçlü	1	2	3	4	5
Suçlu	1	2	3	4	5
Ürkmüş	1	2	3	4	5
Düşmanca	1	2	3	4	5
Hevesli	1	2	3	4	5
Gururlu	1	2	3	4	5
Asabi	1	2	3	4	5
Uyanık (dikkati açık)	1	2	3	4	5
Ütanmış	1	2	3	4	5
İlhamlı (yaratıcı düşüncelerle dolu)	1	2	3	4	5
Sinirli	1	2	3	4	5
Kararlı	1	2	3	4	5
Dikkatli	1	2	3	4	5
Tedirgin	1	2	3	4	5
Aktif	1	2	3	4	5
Korkmuş	1	2	3	4	5



# Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi

Cilt 3, Sayı 3, 86-92, (2017)

Orjinal Makale

## Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Sevim Güllü<sup>1</sup>

### Özet

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bazı demografik değişkenler ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışma grubunu, 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan; 28'i 18-20 yaş, 27'si 21-23 yaş, 23'ü 24-26 yaş ve 22'si de 27 yaş ve üzerinde, (n=51 kadın ve n=49 erkek) toplam 100 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik bilgileri tespit edildikten sonra, sosyal beceri düzeylerini ölçmek için; Matson, Rotarory ve Hessel (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanan Sosyal Beceri Ölçeği uygulanmıştır. Uygulanan ölçeğin güvenilirlik analizi yapıldı, Cronbach Alpha değeri 0,777; alt boyutlarının, olumlu sosyal davranışlar alt boyutu için 0,924; olumsuz sosyal davranışlar alt boyutu için 0,904 olduğu tespit edildi. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edildi.

**Bulgular:** Cinsiyet, yaş, sınıf, lisanslı spor yapma durumu, anne- baba eğitim durumu, kaç yıldır spor yaptığı değişkenleri ile öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinde ve alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmamıştır.

**Sonuç:** Sonuç olarak; çalışmamız kapsamında incelenen demografik değişkenler ve katılımcıların sosyal beceri düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi yoktur.

### Anahtar Kelimeler

Sosyal beceri,  
Sosyalleşme,  
Üniversite öğrencileri,

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 01.02.2017  
Kabul Tarihi: 30.07.2017  
Online Yayın Tarihi: 01.08.2017

DOI: 10.18826/useeabd.289093

## Examining of Social Skill Levels of University Students in Terms of Certain Variables

### Abstract

**Aim:** The purpose of this study is to examine the relationship between certain demographic variables and social skill levels of university students.

**Material and Methods:** There were 100 participants (n=51 female, n=49 male) in the study group who were the students at the department of Sport Sciences Faculty of Istanbul University in the 2015-2016 academic year. Of the study group 28 participants were between 18-20 years old, 27 participants were between 21-23 years old, 23 participants were between 24-26 years old and 22 participants were above 27 years old. After the demographic information of the participants was formed, the Social Skill Scale was applied which was developed by Matson, Rotarory and Hessel (1983) and adopted to Turkish. In order to measure their social skill levels, the reliability analysis of that scale was done. Cronbach Alpha value is 0.777; about the subscales, the results were found as such; positive social behaviour subscale 0.924, negative social behaviour subscale 0.904. Significance level was accepted as  $p < 0.05$ .

**Results:** Gender, age, class, whether or not to play sports with a licence, education level of parents, how many years they have been doing sports, and the level of social skills and subscales of their students were not significantly different.

**Conclusion:** As a result; the demographic variables examined within our study did not make a difference in the level of social skills of the participants.

### Keywords

Social skills,  
Socialization,  
University students

### Article Info

Received: 01.02.2017  
Accepted: 30.07.2017  
Online Published: 01.08.2017

DOI: 10.18826/useeabd.289093

## GİRİŞ

Sosyalleşme, belirli bir grubun veya toplumun yaşam tarzının öğrenilmesi, aynı zamanda da karşılıklı bir etkileşim sürecidir. Bu öğrenme sürecinde, toplumdaki kalıp davranışlar birey tarafından kişiselleştirilir ve sonuçta birey, o topluma ya da gruba ait bir kimlik geliştirir. Ancak, burada önemle belirtilmesi gereken, sosyalleşme, sadece kişinin standart bir davranış kalıbına uyarak şekillenmesi demek değildir. (Şahan, 2008) Sosyalleşme, insanı sosyal sistemin üyesi haline getiren süreçtir (Koştaş, 1987). Bireyin sosyalleşmesinde onların öğrenme kapasitesi önemli bir unsurdur. Birey gelişim, olgunlaşma ve büyüme sonucu öğrenme kapasitesi gelişir. Bunun sonucu olarak sosyalleşmeye hazır hâle gelir. Toplumsal yapı sosyalleşme sürecinde önemli bir faktördür. Bireylerin toplumdaki rolleri, statüleri, sınıfları ve toplumsal kurumlar önemli derecede etkilidir. (Filiz, 2010)

<sup>1</sup>İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul, Türkiye. [sevim.gullu@istanbul.edu.tr](mailto:sevim.gullu@istanbul.edu.tr)

Toplumların varlıklarını devam ettirmelerinin tek yolu bünyelerine genç bireyler katarak yeniden üretimlerini sağlamalarıdır. Bu yeniden üretim süreci sadece fiziksel anlamda topluma birey katılımının sağlanması değil aynı zamanda bu bireylere kültürel aktarımın sağlanması da demektir. Genç bireyler topluma uyumu nasıl sağlamakta ve bu süreçte hangi mekanizmalar işlevsel olarak yer almaktadır? Toplumsallaşma süreci bireyin mensubu olduğu toplumla ilişkisini sağladığı ve buna ilişkin olarak kurumsallaşmış davranış örüntülerini aktarıldığı bir süreçtir. Bu kapsamda spor, gerek değerlerin üretimi gerekse aktarımı sürecinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu kapsamda spor işlevsel bakış açısı ile değerlendirildiğinde toplumsal bütünleşmenin tesis edilmesi sürecine katkı sağlayan önemli bir kurumdur. Spor kurumu ile normlar arasında kurulan ilişki toplumsal yapının devam etmesi sürecinde önem kazanmaktadır. Diğer taraftan sporda rekabet ve çatışma dengesinin nasıl tesis edileceği önemli bir konudur. Spor toplumsal bütünleşme aracı olarak ortaya çıkmakta ve oluşturulacak değerlerin bütünleşmeyi sağlayan enstrümanlar olarak işlev göstermesi beklenmektedir. Aksi halde rekabet çatışmaya dönüşerek spor istenmeyen bir işlev üstlenebilmektedir. (Beşirli, 2016)

Başkalarının olumlu tepkiler vermesine yol açabilecek ve olumsuz tepkileri önleyebilecek becerilere sahip olmak kişiler için çok önemlidir. İnsanlar, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılacak sosyal açıdan kabul edilebilir olan davranışlara sahip olmak ister. Bu beceriler genel olarak sosyal beceri olarak adlandırılmaktadır. (Yüksel, 2016)

Spora katılımı genel sağlık üzerine etkileri bilinmektedir. Literatürde yer alan birçok çalışmada, spora katılımın fiziksel, metabolik, psikolojik ve ruhsal sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Spora katılımın söz konusu sağlıkla ilişkili faydaların yanında sosyal gelişimin desteklenmesine de katkı sağladığı bilinmektedir. Bu kapsamda toplumların sosyal gelişim düzeyleri yüksek bireylerden oluşmasında beden eğitimi ve spora katılımın etkili olacağı söylenebilir. (Keskin, 2014) Bu bağlamda, toplumun geleceğini oluşturacak kesimin bir kısmı olan gençlerin hem zihinsel hem de fiziksel açıdan sağlıklı bireyler olarak yetişmesi toplumun geleceği için çok önemlidir. (Göksel & Caz, 2016)

Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma, barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmanın yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bu özelliklerinden dolayı çağımızda spor çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir. Bu bağlamda spor insanın hareketli yaşamının en önemli unsurudur. Ayrıca kişiler spor yoluyla bir takıma veya bir gruba dâhil olarak yalnızlık duygusundan kurtulur. Bir spor takımını destekleyerek o takımın başarı veya başarısızlıklarıyla bütünleşir ve takımın başarısını kendine yansıtır. Yalnızken coşkunluk göstermezken, grup halindeyken gösterilir. Bunun için psikiyatristler spor alanlarına bir tür hastane olarak bakmaktadırlar. Bastırılmış duyguların dışarıya atılmasına, yani bireylerin deşarj olmasına yol açan spor alanları, psikiyatristlerce tedavi yerleri olarak görülmektedir. İnsan spor yoluyla daha çok sosyalleşmekte ve var olan sosyal becerilerini geliştirmektedir. (Çiriş, 2014)

Spor, bireylerin yaşamında düzenli, sürekli ve bilimsel yer alıyorsa, yakın ve etkili ilişki kurma olanağı sağlayan, önemli bir iletişim aracıdır. Spor, toplumsal ilişkileri geliştirir; sosyal mesafeleri kısaltır. Hem empati yapmayı gerektirir hem de empati alışkanlığını geliştirir. Çocuk ve gençlerin kendilerini, daha doğru ve daha iyi ifade edebilmelerine katkı yapar. Spor, bir grubun önemli ve anlamlı bir parçası olma sürecinde, etkili bir araçtır. Çocuk ve gençlerin, toplumsal bir grup içinde var olmalarına ve bu grup ile bütünleşmelerine katkı yapar. Grup içi dayanışma duygularını pekiştirici bir rol oynar. Kurallara, kararlara uyma alışkanlığı kazandırır. Spor, her yaş grubundaki bireylerin toplumsallaşmalarına; toplumsallaşma süreci kesintiye uğramış yetişkinlerin yeniden toplumsallaşmalarına önemli katkılar yapar, rehabilite eder. Bu katkıları da göz önünde bulundurularak, spora, sosyal yaşamda ve eğitim programlarında daha geniş ve etkin yer verilmelidir. Bu nedenle, başta çocuk ve gençler olmak üzere, bireyler, spora yönlendirilmeli, özendirilmelidir. (Kaplan & Çetinkaya, 2014)

Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi, buldukları ortamın sosyal beceri düzeylerine etkisinin olup olmadığının belirlenmesi açısından önem kazanmaktadır. Bu nedenle araştırmamızın temel amacı, öğrencilerin demografik özellikleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.



## MATERYAL ve YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Bu araştırma genel tarama modellerinden biri olan kesitsel tarama şeklinde yapılmış bir çalışmadır. Kesitsel tarama modeli yaklaşımında, gelişim, çeşitli gelişmişlik evrelerini temsil ettiği kabul edilen, birbirinden ayrı gruplar üzerinde veri toplama sürecinin bir seferde gerçekleştirildiği anlık gözlem yapılmasına dayanan yaklaşımdır (Karasar, 2006; akt Çepikkurt & Fındık, 2017).

**Katılımcılar:** Çalışma grubunu, 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan 100 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Ayrıca, katılanlara araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgiler verilmiş, daha sonra da veriler toplanmıştır. Bu bağlamda çalışmaya 51 kadın ve 49 erkek üzere toplam 100 öğrenci katılmıştır. Katılanların; 28' i 18-20 yaşında, 27' si 21-23 yaşında, 23'ü 24-26 yaşında ve 22'si de 27 ve üzeri yaştaadır.

**Veri Toplama Araçları:** Katılımcılara kişisel bilgiler elde etmek amacıyla demografik bilgilerden oluşan sorular sorulmuştur. Ayrıca, sosyal beceri düzeylerini ölçmek için; Matson, Rotarory ve Hessel (1983) tarafından geliştirilen; Türkçe' ye uyarlamasını, geçerlik -güvenirliğini Erdoğan ve Bacanlı (2003)'nin yaptığı iki alt boyuttan oluşan Sosyal Beceri Ölçeği (akt: Çiriş, 2014) uygulanmıştır. 5'li likert tipinde olan ölçeğin; 1, 7, 8, 10, 11, 14, 16, 19, 20, 22, 23, 26, 27, 28, 30, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 43, 44, 46. soruları "olumlu sosyal davranışlar" alt boyutuna; 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12,13,15,17,18, 21, 24, 25, 29, 31, 32, 33, 38, 41, 42, 45, 47. soruları ise "olumsuz sosyal davranışlar" alt boyutuna aittir.

Bizim çalışmamız için güvenirlik analizi ayrıca yapılmıştır. Ölçeğin yüksek (0,777); alt boyutlarının ise çok yüksek sayılabilecek (olumlu sosyal davranışlar alt boyutu için 0,924; olumsuz sosyal davranışlar alt boyutu için 0,904) Cronbach Alpha değerine sahip olduğu görülmektedir.

### Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin değerlendirilmesi için; SPSS 20 paket programı kullanılmış olup katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için tanımlayıcı istatistik yöntemleri olan yüzde (%) ve frekans (f) yöntemleri kullanılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Kolmogorov Simirnov normallik testi uygulanmış ve verilerin parametrik olmayan test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra anlamlı farklılıkların belirlenmesi için iki faktörlü değişkenler için Mann Whitney U Testi, üç ve daha fazla faktörlü değişkenler için ise Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler	n	%	Toplam		
			n	%	
Kaçıncı sınıftasınız	1. ve 2.sınıf	45	45,0%	100	100%
	3. ve 4. sınıf	55	55,0%		
Lisanslı olarak spor yaptınız mı?	Evet	50	50,0%	100	100%
	Hayır	50	50,0%		
Babanızın eğitim durumu	İlkokul	28	28,0%	100	100%
	Ortaokul	23	23,0%		
	Lise	32	32,0%		
	Üniversite ve üzeri	17	17,0%		
Annenezin eğitim durumu	İlköğretim	45	45,0%	100	100%
	Ortaokul	22	22,0%		
	Lise, Ünversite ve üzeri	33	33,0%		
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz	1-5 yıl	32	32,0%	100	100%
	6-10 yıl	33	33,0%		
	11-15 yıl	25	25,0%		
	16 yıl ve üzeri	10	10,0%		

**Tablo 2.** Cinsiyetlerine Göre Sosyal Beceri Düzeyleri, Medyan (25–75 persantile) ve Man Whitney-U testi

Alt Ölçekler	Kadın Öğrenciler (n=51)	Erkek Öğrenciler (n=49)	z	p
	Med. (25–75 persantil)	Med. (25–75 persantil)		
Genel	3,91 (3,72-4,06)	3,82 (3,65-4,07)	-0,528	0,598
Olumlu Sosyal Davranışlar	4,16 (3,75-4,45)	3,95 (3,29-4,45)	-1,235	0,217
Olumsuz Sosyal Davranışlar	2,91 (2,60-3,21)	3,04 (2,52-3,84)	-1,380	0,168

Katılımcıların, öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre sosyal beceri düzeyleri sonuçları incelendiğinde; 1. ve 2. sınıfta okuyanlar ile 3. ve 4. sınıfta okuyan katılımcıların sosyal beceri düzeyleri bakımından sosyal beceri ölçeği genel ( $z=-0,756$ ;  $p>0,05$ ) ile; “olumlu sosyal davranışlar” ( $z=-1,355$ ;  $p>0,05$ ), “olumsuz sosyal davranışlar” ( $z=-1,036$ ;  $p>0,05$ ), ile) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmemiştir.

Lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumlarına göre sosyal beceri düzeyleri incelendiğinde ise Man Whitney-U testi sonuçlarına göre; lisanslı spor yapanlar ile yapmayanlar arasında sosyal beceri düzeyleri bakımından sosyal beceri ölçeği genel ( $z=-0,866$ ;  $p>0,05$ ) ile; “olumlu sosyal davranışlar” ( $z=-1,762$ ;  $p>0,05$ ), “olumsuz sosyal davranışlar” ( $z=-0,704$ ;  $p>0,05$ ), ile) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmemiştir.

**Tablo 3.** Yaşlara Göre Sosyal Beceri Düzeyleri, Medyan (25–75 persantile) ve Kruskal Wallis testi

Alt Ölçekler	18-20yaş (n=28)	21-23yaş (n=27)	24-26yaş (n=23)	27yaş ve üzeri (n=22)	$\chi^2$	p
	Med. (25–75 persantil)	Med. (25–75 persantil)	Med. (25–75 persantil)	Med. (25–75 persantil)		
Genel	3,88 (3,60-4,07)	3,97 (3,76-4,19)	3,82 (3,70-3,97)	3,80 (3,67-3,99)	5,284	0,152
Olumlu Sosyal Davranış	4,00 (3,17-4,40)	4,16 (3,45-4,58)	4,04 (3,70-4,41)	4,18 (3,79-4,42)	1,697	0,638
Olumsuz Sosyal Davranış	3,23 (2,71-3,72)	2,95 (2,56-4,13)	2,91 (2,47-3,30)	2,82 (2,55-3,01)	5,678	0,128

Anne eğitim durumuna göre katılımcıların sosyal beceri düzeylerine bakıldığında; katılımcıların anne eğitim düzeylerinin sosyal beceri düzeyleri bakımından sosyal beceri ölçeği genel ( $X^2(2)=2,908$ ;  $p>0,05$ ) ile; “olumlu sosyal davranışlar” ( $X^2(2)=0,309$ ;  $p>0,05$ ), “olumsuz sosyal davranışlar” ( $X^2(2)=1,489$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Baba eğitim durumuna göre incelendiğinde ise; katılımcıların baba eğitim düzeylerinin sosyal beceri düzeyleri bakımından sosyal beceri ölçeği genel ( $X^2(3)=4,156$ ;  $p>0,05$ ) ile; “olumlu sosyal davranışlar” ( $X^2(3)=1,697$ ;  $p>0,05$ ), “olumsuz sosyal davranışlar” ( $X^2(3)=4,356$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmemiştir.

**Tablo 4.** Spor Yapma Süresine Göre Sosyal Beceri Düzeyleri, Medyan (25–75 persantile) ve Kruskal Wallis testi

Alt Ölçekler	1-5yıl (n=32)	6-10yıl (n=33)	24-26yaş (n=25)	27yaş ve üzeri (n=10)	$\chi^2$	p
	Med. (25–75 persantil)	Med. (25–75 persantil)	Med. (25–75 persantil)	Med. (25–75 persantil)		
Genel	3,90 (3,71-4,19)	3,82 (3,68-4,05)	3,87 (3,68-3,97)	3,84 (3,70-4,04)	1,525	0,677
Olumlu Sosyal Davranış	4,27 (3,68-4,55)	4,04 (3,62-4,43)	4,08 (3,50-4,43)	3,85 (3,36-4,31)	2,174	0,537
Olumsuz Sosyal Davranış	2,93 (2,57-3,85)	2,91 (2,56-3,36)	3,13 (2,52-3,43)	2,93 (2,78-3,78)	0,382	0,944

Katılımcıların spor yapma sürelerine göre sosyal beceri düzeyleri bakıldığında; sosyal beceri ölçeği genel ( $X^2(3)=1,525$ ;  $p>0,05$ ) ile; “olumlu sosyal davranışlar” ( $X^2(3)=2,174$ ;  $p>0,05$ ), “olumsuz sosyal davranışlar” ( $X^2(3)=0,382$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmemiştir (Tablo 4).

## TARTIŞMA

Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların %51’i kadın, %49’u erkektir; %50’si spor yapmakta, %50’si spor yapmamaktadır. Cinsiyet, yaş, sınıf, lisanslı spor yapıp yapmama durumu, ailelerinde spor yapan bireyin olup olmaması durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kaç yıldır spor yaptığı değişkenleri ile öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinde anlamlı farklılık yaratmamıştır.

Literatürde konu ile ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde; Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda okuyan ve bireysel sporlar ile takım sporları yapan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerini incelemeye yönelik bir araştırmanın bizim çalışmamız ile konusu açısından benzerlik taşıdığı görülmüştür. Araştırmanın sonuçları; sosyal kontrol ortalama puanlarının cinsiyete göre farklılaştığını ve kadın sporcuların sosyal kontrol alt boyut ortalama puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Diğer taraftan; sosyal beceriler spor türüne bağlı olarak farklılaşmamaktadır. Ayrıca, 1.sınıf öğrencilerinin daha yüksek düzeyde sosyal beceriye sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. (Çepikkurt & Fındık, 2017)

Bolu ili Merkez ilçede bulunan bir ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 9. sınıf kız öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmaya 44 öğrenci (deney grubunda 22 öğrenci ve kontrol grubunda 22 öğrenci) katılmıştır. Araştırmanın sonuçları şu şekildedir: Sadece sosyal becerinin alt boyutlarında (duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal kontrol, sosyal kontrol, sosyal duyarlılık ve toplam sosyal beceri) ön-test – son-test puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ancak, öğrencilerin sosyal beceri ve beden

eğitimi ve spora karşı tutum puanlarında işlem ve işlem x süre ilişkisinin etkisi önemli düzeyde bulunmamıştır. Bununla birlikte, öğrencilerin beden eğitimi ve spora karşı tutumlarında da süre göz önüne alındığında anlamlı fark bulunmamıştır. (Gülay ve ark. 2010)

Sosyal beceri eğitiminin, öğrencilerin sosyal beceri düzeyine etkisinin incelendiği bir araştırmada elde edilen bulgulara göre sosyal beceri eğitimi programına katılan üniversite öğrencilerinin genel olarak sosyal beceri düzeyleri, bu programa katılmayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine göre daha yüksektir. Bu da gösteriyor ki, sosyal beceri eğitiminin, üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine olumlu yönde etkisi vardır. (Yüksel, 2016)

Öğrencilerin zorba ve kurban olma eğilimlerinin sosyal beceri ve yaşam doyumunun boyutları tarafından ne oranda yordandığını incelemeyi amaçlayan bir araştırmanın sonuçlarından birisi şu şekildedir; araştırmada zorbalığa karışan (zorba, kurban, zorba-kurban) öğrencilerin daha çok olumsuz sosyal davranışları, zorbalığa karışmayan öğrencilerin ise olumlu sosyal davranışları daha fazla sergiledikleri belirlenmiştir. (Hilooğlu & Cenkseven-Önder, 2010)

Diğer taraftan; Muğla Üniversitesi'nde okuyan 171 öğrenci üzerinde (61 kişisi seçmeli Beden Eğitimi ve Spor Dersi 58 kişisi seçmeli Resim Dersi, 49 kişisi seçmeli Müzik Dersi) yapılan ve bu derslerin sosyalleşme üzerine etkilerini ölçmeyi amaçlayan araştırmanın sonuçlarına göre; seçmeli ders alan öğrenci grupları arasında toplumsallaşma yönünde herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Hiçbir seçmeli ders toplumsallaşma üzerinde etkili bir değişikliğe neden olmamıştır. BES, Resim ve Müzik seçmeli hobi derslerinin öğretim amacının eksikliği ve seçmeli dersler sürelerinin kısalığı (tek dönem) buna neden olmuş olabilir. (Ökmen ve ark. 2009)

Eskişehir' de 124 Osmangazi Üniversitesi ile 124 Anadolu Üniversitesi öğrencisi üzerinde yapılan ve spora katılımın öğrencilerin sosyalleşmesine katkılarının değerlendirilmesini amaçlayan çalışmaya göre; Eskişehir Osmangazi Üniversitesi öğrencilerinin Anadolu Üniversitesi öğrencilerine göre kısmen de olsa sosyalleşme düzeylerinin farklı olduğu görülmektedir. Bu farklılığın Eskişehir Osmangazi Üniversitesinin kurumsallaşma açısından daha köklü olması ve sosyal aktivitelerin çeşitliliği farkın ortaya çıkmasına sebep olarak söylenebilir. Bazı değerlerin birbirine çok yakın olması Eskişehir Osmangazi Üniversitesi ve Anadolu Üniversitesinin birçok özelliğinin birbirine benzemesi, aynı şehirde yer almaları, bu üniversiteleri tercih eden öğrencilerin ekonomik ve sosyal özelliklerinin birbirine yakın ve benzer özellikler göstermesi şeklinde belirtilebilir. (Filiz, 2010) Bu çalışma cinsiyet ile ilgili sonuçları sebebiyle bizim çalışmamız ile benzerlik göstermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin sosyalleşme düzeyleri birbirine çok yakın çıkmıştır.

Diğer taraftan; Gazi Üniversitesi ile Selçuk Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan ve sporun sosyalleşme üzerindeki etkilerini ölçmeyi amaçlayan başka bir araştırmanın sonuçlarına göre; bireylerin yeteneklerinin ortaya çıkarılmasında sporun çok önemli bir faktör olduğu, sporun bireylerin başkalarını tanıma ve onlarla daha fazla etkileşimde bulunulması için çok önemli olduğu, bireylerin duygularının ifade edilmesinde önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır. (Şahan, 2008)

Ayrıca, 16 eğitilebilir zihinsel engelli çocuk üzerinde ve beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisini incelemeye yönelik araştırmanın sonuçları çarpıcıdır. Eğitimin vazgeçilmez unsuru olan beden eğitimi ve sporun eğitilebilir zihinsel engelli çocukların sosyalleşmeleri yolunda etkin bir unsur olduğu belirlenmiştir. (İlhan, 2008)

Bunlara ek olarak; Düzce ilinde bulunan ortaöğretim seviyesindeki lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir araştırmanın sonuçları şu şekildedir. Takım sporu yapan 50 kız, 49 erkek toplam 99 öğrenci, bireysel spor yapan 50 kız, 44 erkek toplam 94 öğrenci ve spor yapmayan 48 kız, 47 erkek toplam 95 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Spor ile sosyal beceri arasında olumlu bir ilişkinin olduğu söylenebilirken, takım ya da bireysel spor yapma yılının bireylerin sosyal beceri düzeylerinde farklılık yaratıp yaratmadığı konusunda kesin ifadeler kullanmak zordur. Başka bir açıdan düşünüldüğünde ise spor yapmayı tercih eden öğrencilerin aynı zamanda sosyal beceri düzeylerinin de yüksek olma ihtimali araştırma sonuçlarında göz ardı edilmemelidir. (Özcan & Yıldırım, 2011)

## SONUÇ

Araştırmamızın literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlik/farklılık gösterdiği yönler vardır. Araştırmamız kapsamında incelenen demografik değişkenlerin, öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinde istatistiki açıdan anlamlı fark yaratmaması, İstanbul' un metropol bir şehir olmasına bağlanabilir. Şehrin hareketliliği, şehirde yaşayan her kesimden ve farklı özellikteki bireyi, özellikle de gençleri kendi

sarmalina dahil etmekte ve insanların kolayca sosyalleşebileceği mecralar yaratabilmektedir. Ayrıca; öğrencilerimizin birçoğu, asgari düzeydeki ihtiyaçlarını karşılama gerekliliği ve büyükşehrin temposuna uyum sağlayabilme isteği gibi nedenlerle okul dışındaki saatlerde genellikle para kazanma amaçlı olarak fitness salonlarında antrenörlük yapmaktadırlar. Genç yaşlarda çalışma hayatına dahil olmanın da onların sosyal becerilerini erken yaşlarda geliştirdiği şeklinde yorumlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Beşirli, H. (2016). Bireyin toplumsallaşması sürecinde spor. *International Journal of Cultural And Social Studies*, 2 (1): 25-31.
- Çepikurt, F., & Fındık, M. (2017). Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanların sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences*, 3 (2), 55-63. DOI: 10.18826/useeabd.296718, Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/useeabd/issue/27194/296718>
- Çiriş, V. (2014). *Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Erdoğan, F., & Bacanlı H. (2003) Matson çocuklarda sosyal beceri değerlendirme ölçeğinin(messy) Türkçeye uyarlanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*. 3(2)
- Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3).
- Göksel, A.G. & Caz, Ç. (2016). Anadolu lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 1(1): 1-10.
- Gülay, O., Mirzeoğlu D. & Çelebi M. (2010). Effects of cooperative games on social skill levels and attitudes toward physical education. *Eurasian Journal of Educational Research*, Issue 40:77-92.
- Hilooğlu, S., & Cenkseven-Önder, F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde zorbalığı yordamada sosyal beceri ve yaşam doyumunun rolü. *İlköğretim Online*, 9(3).
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 315-324.
- Kaplan, Y. & Çetinkaya, G. (2014). Spor yoluyla toplumsallaşma-yeniden toplumsallaşma süreci. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2:120-125.
- Karasar, N. (2006). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keskin, Özkan. (2014). Çocuklarda beden eğitimi ve spora katılımın sosyal gelişim üzerine etkileri. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*. 1(1)
- Koştaş, M. (1987). Sosyalleşme (socialisation). *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XXIX:329-334.
- Matson, J.I., Rotatori, A.F., & Helsel, W.J. (1983). Development of a rating scale to measure social skills in children: the matson evaluation of social skills with youngsters (messy). *Behaviour Research. Theory*. 21:335-340.
- Ökmen, A.Ş; Erdemir İ. & Tekin H.A. (2009). Beden eğitimi, resim ve müzik seçmeli dersi alan öğrencilerin toplumsallaşma düzeylerinin karşılaştırılması. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi e*. 12:(21) 1-6.
- Özcan, G. & Yıldırım, S. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(23):111-135.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *KMU İİBF Dergisi*. 10(15):260-278.
- Yüksel, G. (2016). Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(11).
- Yüksel, G. (2016). Sosyal beceri envanterinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9).



**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

- Yaş:
- Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek
- Eğitim durumu: ( ) Üni. 1. Sınıf ( ) Üni. 2. Sınıf ( ) Üni. 3. Sınıf ( ) Üni. 4. Sınıf
- Lisanslı olarak spor yaptınız mı? ( ) Hayır ( ) Evet
- Babanızın Eğitim Durumu: ( ) İlköğretim ( ) Ortaöğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisans Üstü
- Annenizin Eğitim Durumu: ( ) İlköğretim ( ) Ortaöğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisans Üstü
- Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?:.....

**MATSON SOSYAL BECERİ ÖLÇEĞİ**

Her cümleyi dikkatle okuyarak sizin için hangi düzeyde bir anlam ifade ediyorsa düzeyde bir anlam ifade ediyorsa bu durumu karşısındaki kutucuğun içine (X) işaretiyle, lütfen belirtiniz.	Bana hiç uygun değil	Bana pek uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1. İnsanları güldürürüm.					
2. İnsanları korkuturum veya bir kabadayı gibi davranırım.					
3. Kolayca sinirlenirim.					
4. Sık sık yakınıyorum ya da şikâyet ederim.					
5. Başka biri konuşurken konuşurum (konuşmasını keserim)					
6. Bana ait olmayan eşyaları izinsiz alırım ya da kullanırım.					
7. İnsanlarla konuşurken onların yüzüne bakarım.					
8. Birçok arkadaşım var.					
9. Öfkelendiğim zaman tokat atarım veya vururum					
10. İncinmiş bir arkadaşşıma yardım ederim.					
11. Üzgün bir arkadaşımı neşelendiririm.					
12. Diğer çocuklara tehdit eder gibi bakarım.					
13. Bir başkası iyi bir şey yaptığında öfkelenirim veya kıskanırım.					
14. Bir başkası iyi bir şey yaptığında mutlu olurum.					
15. Verdiğim sözleri tutmam (Sözümde durmam).					
16. İnsanlara hoş gördüklerini söylerim.					
17. İstedğim bir şeyi almak için yalan söylerim.					
18. İnsanları kızdırmak için onlara sataşırım.					
19. İnsanlara yaklaşıp bir sohbet başlatabilirim.					
20. Biri benim için bir şey yaptığında mutlu olurum ve teşekkür ederim.					
21. İnsanlarla konuşmaktan korkarım.					
22. İyi sır saklarım.					
23. Nasıl arkadaş edinileceğini bilirim.					
24. Bile bile diğerlerinin duygularını incitirim (diğer insanları üzmeye çalışırım).					
25. İnsanlarla dalga geçerim.					
26. Arkadaşlarımı savunurum.					
27. İnsanlar konuşurken onlara bakarım.					
28. Sahip olduklarımı başkalarıyla paylaşıyorum.					
29. Diğer insanlardan daha iyiymişim gibi davranırım.					
30. Duygularımı belli ederim.					
31. İnsanlar benimle uğraşmadığında bile, uğraştıklarını zannederim.					
32. İnsanların rahatsız edecek sesler çıkartırım (Geğirmek, burnumu çekmek gibi)					
33. Çok yüksek sesle konuşurum.					
34. İnsanlara isimleriyle hitap ederim.					
35. İnsanlara yardım teklif ederim.					
36. Başkalarıyla konuşurken sorular sorarım.					
37. Arkadaşlarımı sık sık görürüm.					
38. Yalnız başıma oynarım.					
39. Birini incittiğimde üzülürüm.					
40. Oyunlarda diğer çocuklara katılırım.					
41. Sık sık kavga ederim.					
42. Başkalarını kıskanırım.					
43. Benimle iyi geçinen insanlara, iyi davranırım.					
44. Başkalarına hal hatır sorarım.					
45. Başkalarının yanında haddinden fazla kalırım (Bu onları sıkır)					
46. Diğer insanların şakalarına ve anlattıkları komik gelir					
47. Birileriyle şakalaşırken onları incitirim.					



## Farklı Mevkilerde Oynayan Futbolcularda Hedef Yönelimi ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki

Özkan Çekiç<sup>1</sup>, Cem Kurt<sup>2</sup>

### Özet

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, amatör futbolcuların hedef yönelimleri ile algılanan motivasyonel iklim özelliklerinin oynanan pozisyona göre değişip değişmediğinin belirlenmesidir.

**Materyal ve Yöntem:** Çalışmaya 460 amatör erkek futbolcu katıldı (yaş; 21,72±4,63 yıl ve futbol deneyimi; 9,24±4,18 yıl). Futbolcular oynadıkları mevkilere göre; defans (n=199), orta saha (n=187) ve forvet (n=74) oyuncusu olarak adlandırıldı. Algılanan motivasyonel iklim ve hedef yönelim puanları, Türkçeye uyarlamaları Toros (2002) tarafından yapılan Sporda Görev-Ego Yönelim Ölçeği ve Sporda Algılanan Motivasyonel İklim Ölçeği ile değerlendirildi.

**Bulgular:** Pearson korelasyon analizi futbol deneyiminin görev yönelimi, ego yönelimi, ustalık iklimi ve performans iklimi üzerinde etkili olmadığını gösterdi. ANOVA ve post hoc Tukey testleri; defans oyuncularının görev yönelim puanları ile ustalık iklim puanlarının orta saha oyuncularınınkinden daha yüksek olduğunu gösterdi (p=0,003 ve p<0,001). Orta saha oyuncularının ego yönelim ve performans iklim puanları arasında, orta saha oyuncularının lehine istatistiksel düzeyde anlamlı fark tespit edildi (p<0,001 ve p<0,001). Forvet oyuncularının görev ve ego yönelim puanları ile orta saha ve defans oyuncularının görev ve ego yönelim puanları arasında fark tespit edilmezken, forvet oyuncularının performans iklimi puanının orta saha oyuncularının puanından daha yüksek olduğu belirlendi (p<0,001).

**Sonuçlar:** Bu çalışmanın sonuçlarına göre; görev yönelimi ve ustalık iklimi puanı yüksek olan sporcular defans oyuncusu, ego yönelim puanı ile performans iklim puanı yüksek olan sporcular ise orta saha oyuncusu olarak oynatılabilir. Forvet oyuncularının hedef yönelim ve motivasyonel iklim düzeylerinin tespiti için daha geniş kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmakla birlikte ölçeklerden elde edilen puanlar; fiziksel ve fizyolojik testlerle birlikte değerlendirilmelidir.

### Anahtar Kelimeler

Futbol,  
Mevki,  
Hedef yönelimi,  
Motivasyonel iklim

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 29.07.2017

Kabul Tarihi: 05.09.2017

Online Yayın Tarihi: 15.09.2017

DOI: 10.18826/useeabd.331685

## Relationship between Goal Orientation and Perceived Motivational Climate in Football Players of Different Playing Positions

### Abstract

**Aim:** The aim of this study was to determine whether the characteristics of goal orientation and perceived motivational climate change according to the playing positions of amateur footballers.

**Material and Methods:** Four hundred and sixty amateur male football players participated in the study (age, 21.72±4.63 years; football experience, 9.24±4.18 years). Footballers were named as defence (n=199), midfield (n=187) and forward (n=74) according to their playing position. The scores of perceived motivational climate and goal orientation were determined by the Turkish versions of ‘The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire’ and ‘The Perceived Motivation Climate Questionnaire’, which were adapted by Toros (2002).

**Results:** Pearson correlation analyses showed that football experience had no effect on task orientation, ego orientation, mastery climate, and performance climate. ANOVA and post-hoc Tukey tests showed that task orientation and mastery climate scores were higher in defence players than midfield players (p=0.003 vs. p<0.001). Ego orientation and performance climate scores of the midfield and defence players differed in favour of the midfield players (p<0.001 vs. p<0.001). Although there were no statistically significant differences in terms of the scores of tasks orientation and ego orientation among forward, defence, and midfield players, performance climate scores were higher in forward players than midfield players (p<0.001).

**Conclusion:** According to the results of this study, players who have higher task orientation and mastery climate scores can play as defence players, and other players who have higher ego orientation and performance climate scores can play as midfield players. With the need for more extensive studies to determine the goal orientation and motivational climate scores of forward players, scores that are obtained from questionnaires should be evaluated with physical and physiological tests.

### Keywords

Football,  
Playing Position,  
Task Orientation  
Motivational Climate

### Article Info

Received: 29.07.2017

Accepted: 05.09.2017

Online Published: 15.09.2017

DOI: 10.18826/useeabd.331685

USEABD yazım kurallarının ‘‘Yazarlık Hakkı’’ bölümündeki MADDELERE göre yazar katkıları şu şekilde rapor edilmiştir: **1. Yazar:** 1,2,5,6,7,8; **2. Yazar:** 1,2,4,5,6,7,8

<sup>1</sup>**Sorumlu Yazar:** Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Edirne / Türkiye, [ozkancekic39@hotmail.com](mailto:ozkancekic39@hotmail.com)

<sup>2</sup>Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor YO, Edirne / Türkiye, [cemkurt35@gmail.com](mailto:cemkurt35@gmail.com)

## GİRİŞ

Dünya'da özellikle de 1890'lı yıllardan sonra ülkemizde "Günümüz Sportu" olarak adlandırılan "Futbol"; içinde barındırdığı birçok olgusuyla insanlarda merak uyandıran, gelişen teknoloji sayesinde takip edilebilirliği katlanarak artan, insanlara sadece oynarken değil izlerken de zevk veren, sosyalleşme imkânı sağlayan, bir araya gelerek taraftarlık, üyelik ve bir kulübe ait olma duygusunun heyecanını yaşatan "güzel bir oyun" dur (Aydoğan,2012). Futbol dünyanın en popüler sporlarından biridir (Stolen ve ark., 2005). FIFA'nın 2007 yılı raporuna göre; futbol 265 milyon erkek ve kadın sporcu ile 5 milyon hakem ve yetkilinin yaşamını direkt olarak etkilemektedir (FIFA magazine, 2007). Futbolun bu kadar popüler olmasının en önemli nedenlerinden biri; ani yön değiştirmeler, sprintler, sıçramalar gibi oyunun gidişatını bir anda değiştirebilen yüksek şiddetli-kısa süreli aktiviteler içermesidir (Stolen ve ark., 2005). Diğer önemli bir faktör ise; futbolun değişken, rastlantısal (stokastik) karakterli olmasıdır (Bloomfield, Polman & O'Donoghue, 2007). Oyunun gidişatının kesin bir şekilde tahmin edilememesi, olasılıkların çok olması futbol oyununa olan ilgiyi arttırmaktadır.

Futbolda başarı; teknik, taktik, biyomekaniksel, psikolojik ve fizyolojik özelliklerin geliştirilmesine bağlıdır (Stolen ve ark., 2005). Anlaşılacağı üzere bir futbolcunun tüm bu özelliklere aynı anda sahip olması mümkün görünmemektedir. Dolayısıyla futbolda farklı mevkiler, farklı özellikleri gelişmiş oyunculara ihtiyaç duymaktadır (Hazir, 2010; Bloomfield, Polman & O'Donoghue, 2007; Stolen ve ark., 2005).

Futbolda farklı mevkilerin gerektirdiği fiziksel, fizyolojik, teknik ve taktik özellikleri inceleyen çalışmalar mevcuttur (Hazir, 2010; Köklü ve ark., 2009; Bloomfield, Polman & O'Donoghue, 2007; Stolen ve ark.,2005; Junge ve ark., 2000). Dolayısıyla futbolda farklı mevkiler farklı fiziksel, fizyolojik, teknik ve taktik özellikleri gerektirmesinin yanı sıra konsantrasyon, motivasyon, öfke ve endişe yönetimi, benlik saygısı, kişilik tipi vb. farklı psikolojik özellikler gerektirmektedir (Raglin, 2001; Junge ve ark., 2000).

Yıldız, Tekin & Lök (2009) farklı statülerde oynayan (paf, amatör, profesyonel) futbolcuların kişilik tipleri arasında farklılıklar olduğunu belirtmektedir. Yıldız (2009) amatör ve paf takımında oynayan futbolcuların kişilik tipleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında farklılıklar olduğunu göstermiştir.

Farklı mevkilerde oynayan futbolcuların psikolojik özellikleri arasındaki ilişkiyi açıklayan yeterli sayıda çalışma olmamasına rağmen; Kurt ve ark., (2012) defans, orta saha ve forvet oyuncularının, yalnızlık, benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmektedir.

Bilindiği üzere futbol bir takım oyunudur. Takım oyunlarında bireysel hedeflerden ziyade takımı oluşturan her bir oyuncunun motivasyon ve güdülenme düzeyi alınan sonuçta etkili olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, hedef yönelimi ve motivasyonel iklim özellikle takım sporlarında başarıyı etkileyen psikolojik özelliklerdendir (Arıburun & Aşçı, 2005; Toros, 2002). Hedef yönelimi; görev ve ego yönelimi olmak üzere iki kısımda incelenmektedir. Ego yönelimi; sporcunun, rakip ya da takım arkadaşlarından daha üstün olma, göze çarpma ya da daha iyi performans sergileme hedefini ifade ederken, görev yönelimi ise, sporcunun bir önceki performansından daha iyisini yapma, yeni beceriler öğrenme ya da bir görevde ustalaşma hedeflerini ifade eder (Duda & Nicholls, 1992). Motivasyonel iklim ise başarı durumlarında eylemin hedefini yönlendiren, durumsal ortam olarak tanımlanmaktadır (Ames, 1992; Ames & Archer, 1988). Kısacası motivasyonel iklim, başarı ortamının yapısının nasıl algılandığıdır (İlker, Arslan & Demirhan, 2009).

Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı; farklı mevkilerde oynayan futbolcularda hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişkinin açıklanmasıdır.

## MATERYAL ve YÖNTEM

**Katılımcılar:** Çalışmaya; İstanbul, Edirne, Kırklareli illerinde spor yaşamlarına devam eden 460 erkek amatör futbolcu katıldı (yaş 21,72±4,63 yıl, futbol deneyimi; 9,24±4,18 yıl). Amatör futbolcu olmak, en az 2 yıllık futbol deneyimine sahip olmak ve erkek olmak çalışmaya dahil edilme kriteri olarak belirlendi.

**Prosedür:** Örneklem seçiminde basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanıldı. Tüm katılımcılar, gönüllü olur formu vasıtasıyla çalışma hakkında bilgilendirilerek yazılı-imzalı olurları alındı. Çalışma Trakya üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu tarafından onaylandı (TÜTF-GOKAEK 2011/16). Futbol

deneyimi, görev yapılan mevki ve eğitim düzeyi araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak belirlendi. Bu yüzden katılımcıların tanımlayıcı özellikleri bu bağımsız değişkenler üzerinden belirlendi. Boy, vücut ağırlığı özellikleri gibi sürekli değişkenler değerlendirilmeye alınmadı.

### Veri Toplama Araçları

**Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği:** Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği; 7'si görev, 6'sı ego yönelimi olmak üzere 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği yanıtlayanlar her bir maddeye katılımlarını 5'li değerlendirme sistemine göre yaparlar. Ölçeğin Türk sporcularına uyarlama çalışması Toros (2001) tarafından yapılmıştır. Toros (2001), görev ve ego yönelimi olmak üzere iki faktörün genel varyansın %58'ini açıkladığı; iç tutarlılığın görev yönelimi için 0,87, ego yönelimi için 0,85 olduğu ve üç haftalık test tekrar test güvenilirliğinin görev yönelimi için 0,65, ego yönelimi için 0,72 olduğu tespit etmiştir.

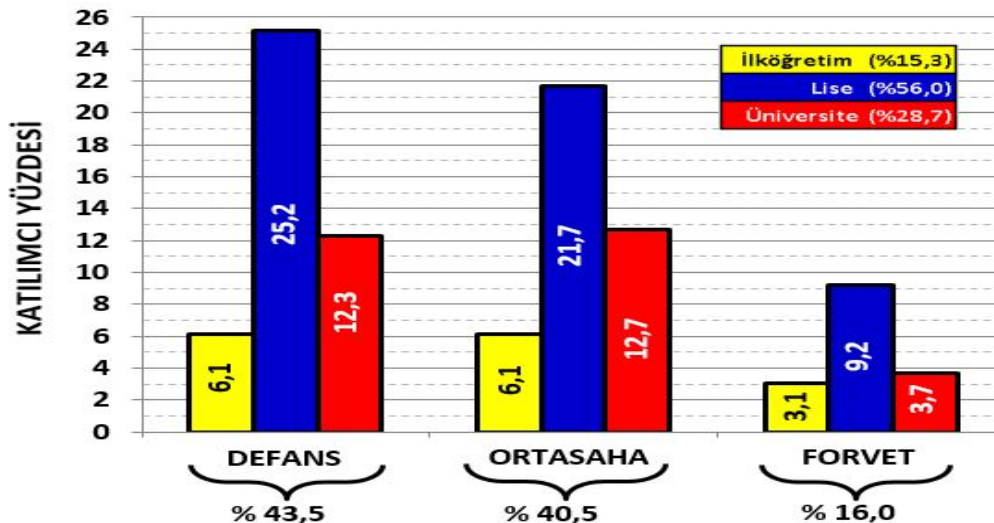
**Sporda Algılanan Motivasyonel İklim Ölçeği:** Sporda Algılanan Motivasyonel İklim Ölçeği 9'u performans, 12'si ustalık iklimi olmak üzere 21 maddeden oluşmuştur. Ölçeği yanıtlayanlardan her bir maddeyi 5'li değerlendirme sistemine göre yargılaması istenmektedir. Ölçeğin Türk sporcularına uyarlama çalışması Toros (2001) tarafından yapılmıştır. Toros (2001), ustalık ve performans iklimi faktörlerinin genel varyansın %51'ini açıkladığı; iç tutarlılığın ustalık iklimi için 0,84, performans iklimi içinse için 0,90 olduğu ve üç haftalık test tekrar test güvenilirliğinin ustalık iklimi için 0,66, performans iklimi içinse 0,74 olduğu tespit etmiştir.

### İstatistiksel Analiz

Bu çalışmanın verileri IBM® SPSS® (versiyon 20) yazılımı (copyright IBM Corporation 1989, 2011) kullanılarak gerçekleştirildi. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testiyle ve baskınlık-çarpıklık değerleri göz önünde bulundurularak değerlendirildi. Çalışmadaki verilerin tanımlayıcı istatistikleri ortalama  $\pm$  standart sapma şeklinde ifade edildi. Eğitim düzeyi ve mevki çalışmanın gruplar arası etkenlerini oluşturdu. Bu etkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki ana etkileri ve etkenler arasında bir etkileşim olup olmadığını belirlemek için 3×3 (Mevki × Eğitim Düzeyi) Genelleştirilmiş Doğrusal Model İki Etkenli Varyans Analizi (ANOVA) testi -gerekli olduğu durumlarda gruplardaki birim sayıları farklılıktan dolayı post-hoc Gabriel's testiyle birlikte kullanıldı. Eğitim düzeyinde yer alan "Diğer" sınıflamasında sadece 3 katılımcı bulunduğundan bu katılımcılar değerlendirme dışında bırakıldı. Futbolcuların eğitim durumu ve oynadıkları mevkiiler arasında bir ilişki olup olmadığı Ki Kare Testiyle incelendi. Deneyim ve diğer bağımlı değişkenler arasındaki ilişki düzeyi Pearson korelasyon katsayısına göre incelendi. Bütün analizlerde  $p \leq 0,05$  istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak kabul edildi.

## BULGULAR

Sporcuların mevkiilerine ve eğitim durumlarına göre dağılımları Şekil 1'de verildi. Değişkenlerin mevkiilere göre karşılaştırılması Tablo 1'de, bağımlı değişkenlerin eğitime düzeyine göre karşılaştırılması Şekil 2'de, mevki ve eğitim düzeyinin deneyim üzerindeki ana etkileri ve etkenler arasındaki etkileşim Şekil 3'te, deneyim, görev yönelimi, ego yönelimi, ustalık iklim puanı ve performans iklim puanları arasındaki korelasyon düzeyleri tablo2'de gösterildi.



Şekil 1. Sporcuların mevkiilerine ve eğitim durumlarına göre dağılımları



Katılımcıların; oynadıkları mevkilere göre futbol deneyimleri ( $p=0,25$ ) ve yaşları ( $p=0,40$ ) arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlendi. Ki Kare testine göre futbolcuların oynadıkları mevkilere göre dağılımları eğitim durumuna göre bir farklılık göstermedi,  $\chi^2(4, N=457) = 2,49, p=0,65$  (Şekil 1).

Dolayısıyla mevkiye göre gruplar; yaş, eğitim düzeyi ve futbol deneyimi açısından homojen olarak değerlendirildi.

**Tablo 1.** Değişkenlerin mevkilere göre puanları

Değişken	Defans(n=199)	Orta Saha (n=187)	Forvet (n= 74)	p
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	
Yaş (yıl)	22,0±5,0	21,6±4,5	21,3±3,8	0,40
Deneyim (yıl)	9,6±4,4	8,9±4,1	9,2±3,6	0,25
Görev Yönelimi Puanı	4,05 <sup>a</sup> ±0,67	3,85 <sup>a</sup> ±0,75	3,95±0,61	0,009*
Ego Yönelimi Puanı	3,13 <sup>b</sup> ±0,86	3,42 <sup>b</sup> ±0,91	3,43±1,05	0,002*
Uсталık İklimi Puanı	3,98 <sup>cd</sup> ±0,66	3,77 <sup>c</sup> ±0,64	3,83 <sup>d</sup> ±0,55	0,002*
Performans İklimi Puanı	3,08 <sup>ef</sup> ±0,67	3,43 <sup>e</sup> ±1,31	3,47 <sup>f</sup> ±0,85	0,002*

İkili grup karşılaştırmalarına ait p değerleri: \* $p<0,05$ ; <sup>a</sup> $p=0,003$ ; <sup>b</sup> $p<0,001$ ; <sup>c</sup> $p<0,001$ ; <sup>d</sup> $p=0,009$ ; <sup>e</sup> $p<0,001$ ; <sup>f</sup> $p=0,025$ ;  $\bar{X}$ =ortalama; SS=standart sapma.

ANOVA testi sonuçları Görev Yönelimi Puanı ( $p=0,009$ ), Ego Yönelimi Puanı ( $p=0,002$ ), Uсталık İklimi Puanı ( $p=0,002$ ) ve Performans İklimi Puanı ( $p=0,002$ ) açısından mevkiler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu ortaya koydu.

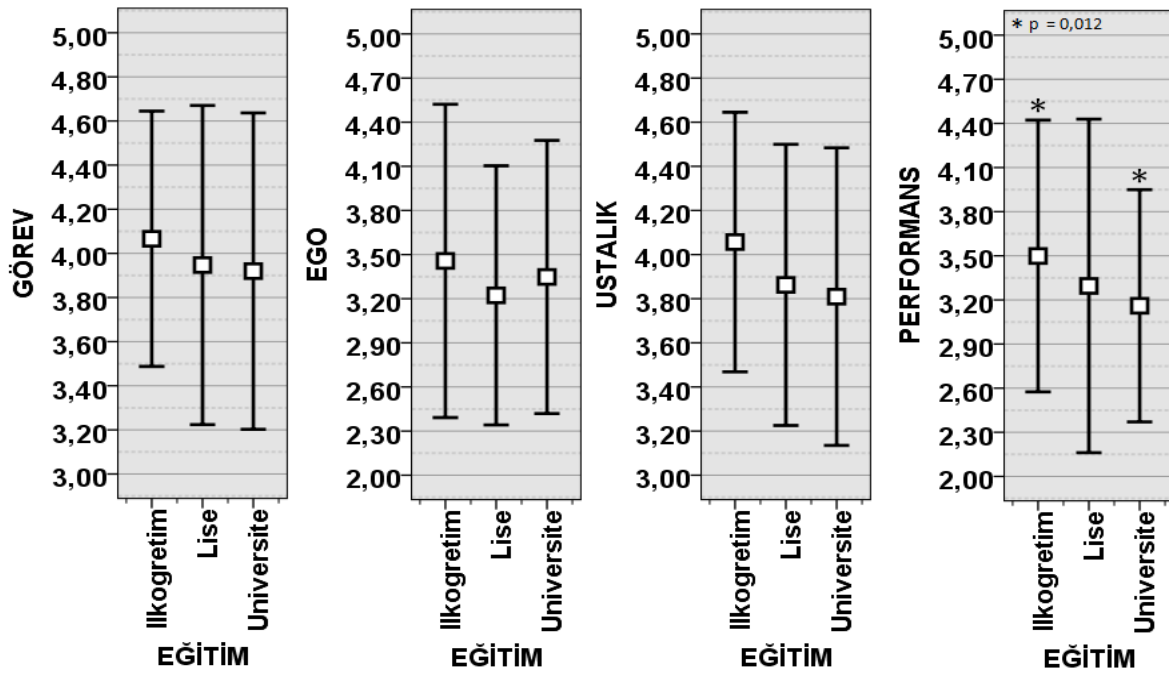
Defans oyuncularının görev yönelimi puanı orta saha oyuncularından daha fazladır ( $p=0,003$ ). Forvet oyuncularının görev yönelimi puanı; defans ve orta saha oyuncularından görev yönelimi puanlarından istatistiksel olarak farklı değildir ( $p>0,05$ ). Defans ve orta saha mevkilerinde oynayan oyuncuların ego yönelimi puanları arasında orta saha oyuncularının lehine istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık vardır ( $p<0,001$ ). Forvet oyuncularının ego yönelimi puanı, defans ve orta saha oyuncularından farklı değildir ( $p>0,05$ ).

Defans, orta saha ve forvet oyuncularının ustalık iklim puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık vardır. Elde edilen tanımlayıcı analiz sonuçlarına göre en yüksek ustalık iklimi puanı defans oyuncularına aittir ( $M=3,98 \pm 0,66$ ). Defans oyuncularının ustalık iklimi puanı, orta saha ( $p<0,001$ ) ve forvet oyuncularının ( $p=0,009$ ) ustalık iklim puanından istatistiksel olarak farklıdır. Orta saha ve forvet oyuncularının performans iklim puanı defans oyuncularının performans iklimi puanından istatistiksel düzeyde farklıdır ( $p<0,001$  ve  $p=0,025$ ). Forvet oyuncularının performans iklimi puanı ile orta saha oyuncularının performans iklimi puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık yoktur ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların elde ettikleri hedef yönelim puanları, motivasyonel iklim puanları ve futbol deneyimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadı (Tablo 2).

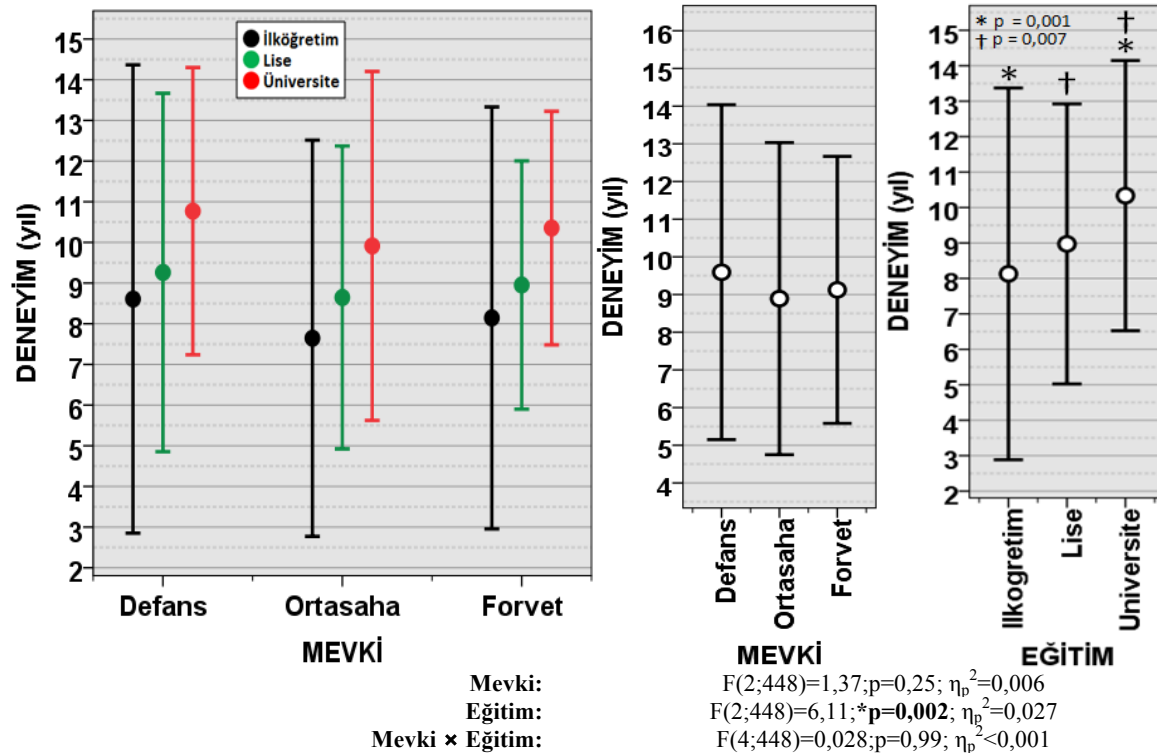
**Tablo 2.** Deneyim, hedef yönelim ve motivasyonel iklim puanları arasındaki korelasyon düzeyleri

Değişken	Deneyim	
	r	p
Görev Yönelimi	0,06	0,22
Ego Yönelimi	-0,04	0,36
Uсталık İklimi	0,02	0,70
Performans İklimi	-0,04	0,39



Şekil 2. Bağımlı değişkenlerin eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile görev, ego ve ustalık iklimi puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık yoktur ( $p>0,05$ ). Buna karşın, eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcıların performans iklimi puanı, üniversite eğitim düzeyine sahip katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklıdır ( $p=0,012$ ). Eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcıların performans iklimi puanı üniversite mezunu olan katılımcılardan fazladır (Şekil 2).



Şekil 3. Mevki ve eğitim düzeyinin deneyim üzerindeki ana etkileri ve etkenler arasındaki etkileşim

Katılımcıların; oynadıkları mevkilere göre futbol deneyimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken ( $p = 0,25$ ), üniversite mezunu futbolcuların lise ( $p = 0,007$ ) ve ilköğretim mezunu ( $p = 0,001$ ) futbolculardan daha deneyimli olduğu belirlendi (Şekil 3).

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, amatör futbolcularda görev ve ego yönelimleri ile algılanan motivasyonel iklimin oynanan pozisyona göre değişip değişmediğinin belirlenmesidir. Çalışmanın temel bulguları ise aşağıda sıralanmıştır;

- a) Deneyim ile; görev yönelimi, ego yönelimi, ustalık iklim puanı ve performans iklim puanı arasında korelasyonel bir ilişki yoktur,
- b) Defans oyuncularının görev yönelim puanı, orta saha oyuncularının görev yönelim puanından daha yüksektir,
- c) Forvet oyuncuları ile, defans ve orta saha oyuncularının görev yönelim puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark yoktur,
- d) Orta saha oyuncularının ego yönelim puanı defans oyuncularının ego yönelim puanından daha yüksektir,
- e) Forvet oyuncuları ile, defans ve orta saha oyuncularının ego yönelim puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir fark yoktur,
- f) Defans oyuncularının ustalık iklim puanı, forvet ve orta saha oyuncularının ustalık iklim puanlarından istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık vardır. En yüksek ustalık iklim puanı defans oyuncularına aittir,
- g) Defans ve orta saha oyuncularının performans iklim puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık vardır; ancak forvet oyuncularının performans iklimi puanı ile defans oyuncularının performans iklimi puanları benzerdir.

Literatürde farklı mevkilerde oynayan futbolcuların hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim puanlarını değerlendiren yeterli sayıda çalışma bulunamaması nedeniyle, bu çalışmanın temel bulguları sınırlı sayıda referans ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Katılımcıların oynadıkları mevkilere göre eğitim düzeyi ve spor deneyimi açısından homojen olarak dağılması, bu çalışmadan elde edilen sonuçların güvenilirliğini arttırmaktadır.

White & Zellner (2014) eğitim düzeyinin görev ve ego yönelim düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini, lise çağındaki sporcuların ego yönelimli olduğunu, buna karşın üniversiteli rekreasyonel sporcuların ise daha çok görev yönelimli olduklarını belirtmektedir.

Altıntaş, Kuru & Akalan (2012) hedef yönelim puanı ve algılanan güdüsel iklim puanının sporsal deneyim düzeyinden etkilenmediğini belirtse de Toros (2002) sporsal deneyim düzeyinin görev yönelimi, ego yönelimi, performans iklimi ve ustalık iklimi puanları üzerinde farklılaşmaya neden olabileceğini belirtmektedir. Toros (2002)'a göre elit basketbolcular performans iklimi yönelimli iken, elit olmayan basketbolcular ise ustalık iklimi yönelimlidirler.

Diğer taraftan Carpenter & Yates (1997) amatör futbol oyuncularının görev yönelim puanlarının yarı profesyonel futbolculardan daha yüksek olduğunu, ego yönelimleri arasında ise yarı profesyonel sporcularda daha yüksek olmakla birlikte istatistiksel düzeyde anlamlı bir fark olmadığını belirtmektedir.

Arıburun & Aşçı (2005)'ya göre Amerikan futbolu oyuncularında; ustalık iklimi, ego yönelimi ve görev yönelimi puanları arasında pozisyonel (hücum ve defans) bir fark yoktur. Buna karşın performans iklimi puanının hücum oyuncularında defans oyuncularına oranla daha yüksektir.

Bazı araştırmacılara göre; hedef yönelimi ve motivasyonel iklim, kültürel farklılıklar, cinsiyet, sporsal deneyim düzeyi ve eğitim düzeyinden etkilenmektedir (Sarı, Ilic & Ljubojevic; 2013; Kavassanu, 2007; Arıburun & Aşçı, 2005; Carpenter & Yates, 1997). Sporcu ya da takımın hedef yönelimi ya da motivasyonel iklim düzeyini etkileyen bir diğer faktör de antrenör 'ün antrenörlük stilidir (Grobbelaar & Eloff, 2011). Otokratik yönetim sergileyen antrenörlerin takımları daha çok ego yönelimli iken, demokratik yönetim sergileyen antrenörlerin takımları daha çok görev yönelimlidirler (Sarı, Ilic & Ljubojevic, 2013).

Birçok spor dalında optimal performans için taktik, beslenme, fiziksel kondisyon, teknik ve psikolojik faktörlerin etkileşimin önemli olduğu bilinmektedir (Andrew, Grobbelaar & Potgieter, 2007). Oyuncunun psikolojik özelliklerin sportif performansına olan etkisi, araştırmacıların ilgisini çekmesine rağmen bu alanda yapılan çalışmalar oldukça azdır (Najah & Rejeb, 2007). Farklı mevkilerde oynayan sporcuların farklı psikolojik özelliklere sahip olması gerektiği düşünülmesine rağmen (Jooste, Van Der Berg & Steyn, 2013; Milavić, Zoran & Velickovsaka, 2013) çeşitli spor branşlarının farklı mevkilerinde

oynayan sporcuların mevkilerine göre psikolojik özelliklerini açıklamaya çalışan yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Ulaşılabilen çalışmalardan elde edilen sonuçlar ise motivasyon, özgüven, gevşeme, uyarılma, hedef yönelimi ve başarı motivasyonu gibi psikolojik özelliklerin mevkiye göre değişebileceği yönündedir (Andrew, Grobbelaar & Potgieter, 2007; Najah & Rejeb, 2007). Najah & Rejeb (2015) futbolda hücum oyuncularının motivasyon, özgüven ve uyarılma düzeylerinin orta saha ve savunma oyuncularından daha iyi olduğunu belirtmektedir. Andrew, Grobbelaar & Potgieter (2007) ragbi’de oyun kurucu (half-backs) olarak görev yapan oyuncuların başarı motivasyonlarının, 2 numara olarak görev yapan oyuncuların (hookers) ise gerginlik düzeylerini kontrol etmede diğer mevkilerde görev yapan oyunculardan daha iyi olduğunu bildirmektedir.

Jooste, Van Der Berg & Steyn (2013) yüksek düzeyde sportif performansın temelinde hedef belirleme, kaygı kontrolü, konsantrasyon, odaklanma gibi psikolojik faktörlerin yattığını belirtmektedir. Lowther, Lane & Lane (2002) ise uyarılma ve gevşeme gibi psikolojik becerilerin öz yeterlilik düzeyini arttırdığını ve bu artışın ampute futbolcularda performansı geliştirdiğini belirtmektedir.

Futbolcuların sürekli öfke, öfke kontrolü, öfke ifade tarzı, hedef belirleme, imgeleme, öz güven, motivasyon, endişe yönetimi gibi psikolojik özelliklerinin görev alanına göre değişmediği belirtilmektedir (Lowther, Lane & Lane 2002; Cox & Yoo, 1995). Cox & Yoo (1995) savunma ve hücum bölgelerinde oynayan Amerikan futbolu oyuncularının kaygı kontrolü, konsantrasyon ve kendine güven gibi psikolojik özelliklerinde mevkilere göre farklılıklar gösterdiğini belirtmektedir.

Grobbelaar & Eloff (2011) farklı pozisyonlarda oynayan bayan netball oyuncuların antrene edilebilirlik, özgüven, başarı motivasyonu, hedef belirleme, konsantrasyon gibi psikolojik özelliklerinin oynanan pozisyona göre değiştiğini belirtmektedir.

Kirkcaldy (1982)’e göre takım oyunlarında hücum oyuncularının, orta saha oyuncularına göre daha saldırgan, daha inatçı daha dışa dönük olduklarını belirtmektedir.

Grobbelaar & Eloff (2011) hücum ve savunma bölgelerinde oynayan netball ve basketbol oyuncularının başarı motivasyonu seviyelerinin merkezde oynayan oyunculardan daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Grobbelaar & Eloff (2011) bu durumu merkezde oynayan oyuncuların görevlerinin oyun kurmak olmasına ve nihai sonuca indirekt olarak etki etmelerine bağlamaktadır.

Grobbelaar & Eloff (2011)’un yukarıdaki tespitleri, sporda hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim etkileşimi doğrultusunda savunma ve hücum pozisyonunda oynayan futbolcuların görev yönelim ve ustalık iklimi puanlarının orta saha oyuncularından daha yüksek olabileceğini akla getirmektedir.

Çalışmamızdan elde edilen temel bulgular (tartışma kısmının a ve f maddeleri) bu gerekliliğin gerçekleştiğini göstermektedir.

Ayrıca, Grobbelaar & Eloff (2011)’un bildirdiği sonuçlar doğrultusunda orta sahada oynayan futbol oyuncularının performans iklimi ve ego yönelimi puanlarının savunma ve hücum oyuncularından daha yüksek olması beklenmektedir. Çalışmamızdan elde edilen bulgularda, orta saha oyuncularının performans iklimi ve ego yönelimi puanlarının defans oyuncularından daha yüksek olması bu beklentiyi desteklemekle beraber orta saha ve hücum oyuncuları arasındaki puanların ise bu beklentiyi desteklemediği görülmektedir. Tartışma kısmında (c) maddesindeki temel bulgu bu durumu desteklerken (f) maddesindeki temel bulgu ise bu beklenti ile uyuşmamaktadır.

Hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim gibi psikolojik kavramlar; kaygı, öfke, motivasyon, konsantrasyon, hedef belirleme, imgeleme gibi psikolojik kavramlara oranla nispeten yenidir. Çeşitli spor branşların da hedef yönelimi ve motivasyonel iklim özelliklerinde kültürel ya da cinsiyet farklılığının olup olmadığı araştırılmasına rağmen (Anderson & Dixon, 2009; Rattanakoses ve ark., 2009; Arıburun & Aşçı, 2005) futbolcuların hedef yönelimi ve motivasyonel iklim özelliklerinde pozisyonel farklılıkları araştıran bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu nedenle çalışmamızdan elde edilen verilerin spor psikolojisi alanında çalışan araştırmacılara, antrenör ve sporculara yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklimle ilgili çalışmalar sadece sporunun görev yönelimi, ego yönelimi, ustalık iklimi ve performans iklimi skorlarını açıklamakla kalmaz, sporunun kişilik tipinin, benlik saygısı, stres ve kaygı durumlarıyla başa çıkma becerisini de ortaya koymaktadır (Grobbelaar & Eloff, 2011; Anderson & Dixon, 2009; Kavussanu, 2007).

Kristiansen, Roberts & Abrahamsen (2008) görev yönelimli sporcuların stres ve kaygı gibi durumlarla başa çıkma becerilerinin ego yönelimli bireylere oranla daha gelişmiştir. Sarı *ve ark.*, (2013) ise sporcunun görev yönelim puanının benlik saygısı düzeyini belirlemede güvenilir bir referans olduğunu bildirmektedir.

Andrew, Grobbelaar & Potgieter (2007) ve Jooste, Van Der Berg & Steyn (2013) hedef yönelimi, algılanan motivasyonel iklim puanı ve diğer psikolojik özelliklerin sporcunun oynayacağı pozisyonu belirlemede bir yardımcı olarak kullanılması gerektiğini, fiziksel, teknik ve kondisyonel özelliklerinin göz ardı edilerek yapılacak bir pozisyon belirlemenin hatalı olacağını belirtmektedir.

Junge *ve ark.* (2000) futbol'un, diğer takım sporlarında da olduğu gibi gelişmiş bir fiziksel performansın yanı sıra, zihinsel ve psikolojik özelliklerin gelişmiş olması gerektirdiğini belirtmektedir.

Gerek bu çalışmanın sonuçlarından gerekse literatürden elde edilen sonuçlardan farklı spor branşlarının farklı mevkilerinde oynayan sporcuların farklı psikolojik özellikler gösterebileceğini (hedef yönelimi, motivasyonel iklim, başarı motivasyonu, stresle başa çıkma, gevşeme-uyarılma düzeyi, özgüven vb.) ortaya koymaktadır. Bu anlamda gerek yetenek seçiminde gerekse oynanacak pozisyonun belirlenmesinde psikolojik özellikler fiziksel özellikler ile birlikte ele alınması daha uygun olacaktır.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

- Futbol deneyimi; görev yönelimi, ego yönelimi, ustalık iklimi ve performans iklim puanlarını etkilememektedir,
- Eğitim düzeyi; görev yönelimi, ego yönelimi ve ustalık iklimi puanlarını etkilememekle birlikte eğitim düzeyi ilköğretim olan katılımcıların performans iklimi puanı, üniversite eğitim düzeyine sahip katılımcılardan performans iklimi puanından daha yüksektir,
- Görev yönelim puanı ve ustalık iklim puanı yüksek olan sporcular savunma oyuncusu olarak oynatılabilir,
- Ego yönelim puanı ve performans iklim puanı yüksek olan sporcular orta saha da oynatılabilir,
- Bu çalışmanın sonuçları dikkate alındığında, forvet oyuncularının seçiminde; ego yönelimi, görev yönelimi, ustalık iklimi ve performans iklimi özelliklerinin ne düzeyde olması gerektiği konusunda net bir sonuca ulaşılamamıştır. Bu anlamda yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır,
- Eğitim düzeyi, cinsiyet, kültürel farklılıklar, antrenörlük stili gibi faktörler görev yönelimi, ego yönelimi ustalık iklimi ve performans iklim düzeyleri üzerinde etkilidir. Bundan sonraki çalışmalarda antrenörlük stili mutlaka değerlendirilmelidir,
- Görev, ego, ustalık iklimi ve performans iklim düzeyi sporcunun hangi pozisyonda oynayacağını belirlemesi konusunda tek başına yeterli değildir. Bu özellikler, oyuncunun fiziksel ve antropometrik özellikleri ile birlikte değerlendirilmelidir.

**Bilgilendirme:** Bu çalışma, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğrencisi Özkan Çekiç tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinin verilerinden üretilmiştir.

**Teşekkür:** Verilerin analiz edilmesi ve yorumlanmasındaki katkıları için Dr. Ekim Pekünlü'ye teşekkür ederiz.

## KAYNAKÇA

- Altıntaş, A., Bayar Koroç, P., & Akalan, C. (2012). Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*; 4 (1):1-15.
- Ames, C., & Archer, J. (1998). Achievement goals in the classroom: students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80 (3): 260.
- Ames, C. (1992). Classrooms: goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84 (3), 261.
- Anderson, D. M., & Dixon, A. W. (2009). Winning isn't everything: goal orientation and gender differences in university leisure-skills classes. *Recreational Sports Journal*, 33 (1): 54-64.
- Andrew, M., Grobbelaar, H. W., & Potgieter, J. C. (2007). Positional differences in the sport psychological skills and attributes of rugby union players. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, September (Supplement): 321-334.



- Arıburun, B., & Aşçı, H. (2005). Amerikan futbolu oyuncularında hedef yönelimi ve algılanan güdüsel iklim. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (3): 111-114.
- Aydoğan, H. (2012). Profesyonel futbolcuların örgütsel adalet algıları ve benlik saygısı ile iş doyumları arasındaki ilişki. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bloomfield, J., Polman, R., & O'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA premier league soccer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6 (1): 63-70.
- Carpenter, P. J., & Yates, B. (1997). Relationship between achievement goals and the perceived purposes of soccer for semiprofessional and amateur players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19 (3): 302-311.
- Cox, R. H., & Yoo, H. S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of sport behaviour*, 18 (3): 183.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84 (3): 290.
- Grobbelaar, H. W., & Eloff, M. (2011). Psychological skills of provincial netball players in different playing positions. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 33 (2): 45-58.
- Hazır, T. (2010). Physical characteristics and somatotype of soccer players according to playing level and position. *Journal of Human Kinetics*, 26: 83-95.
- İlker, A. G. E., Arslan, Y., & Demirhan, G. (2009). Üçlü motivasyonel iklim ölçeğinin ortaöğretim öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (1): 06-15.
- Jooste, J., Van den Berg, L., & Steyn, B. J. (2014). Psychological skills, playing positions and performance of African youth soccer teams. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36 (1): 85-100.
- Junge, A., Dvorak, J., Rosch, D., Graf-Baumann, T., Chomiak, J., & Peterson, L. (2000). Psychological and sport-specific characteristics of football players. *The American Journal of Sports Medicine*, 28 (5-suppl): 22-28.
- Kavussanu, M. (2007). The effects of goal orientations on global self-esteem and physical selfworth in physical education students. *Hellenic Journal of Psychology*, 4 (2): 111-132.
- Kirkcaldy, B. D. (1982). Personality and sex differences related to positions in team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 13 (3): 141-153.
- Kristiansen, E., Roberts, G.C., & Abrahamsen, F. E. (2008). Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18 (4): 526-538.
- Köklü, Y., Özkan, A., Alemdaroğlu, U., & Ersöz, G. (2009). Genç futbolcuların bazı fiziksel uygunluk ve somatotip özelliklerinin oynadıkları mevkilere göre karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII (2):61-68.
- Kurt, C., Catikkas, F., Omurlu, I.K., & Atalag, O. (2012). Comparison of loneliness, trait anger-anger expression style, self-esteem attributes with different playing position in soccer. *Journal of Physical Education and Sport*, 12 (1), 39.
- Lowther, J., Lane, A., & Lane, H. (2002). Self-efficacy and psychological skills during the amputee soccer world cup. *Athletic Insight*, (On-Line), 4.
- Milavić, B., Zoran, G., & Velickovsaka, L. A. (2013). Age and positional differences in psychological coping skills of young female volleyball players. *Research in Physical Education, Sport and Health*, 2 (1), 9-16.
- Najah, A., & Rejeb, R.B. (2015). The psychological profile of youth male soccer players in different playing positions. *Advances in Physical Education*, 5 (03): 161.
- Raglin, J. S. (2001). Psychological factors in sport performance. *Sports Medicine*, 31 (12): 875-890.
- Rattanakoses, R., Omar-Fauzee, M. S., Geok, S. K., Abdullah, M. C., Choosakul, C., Nazaruddin, M. N., & Nordin, H. (2009). Evaluating the relationship of imagery and self-confidence in female and male athletes. *European Journal of Social Sciences*, 10 (1): 129-142.
- Sari, İ., Ilić, J., & Ljubojević, M. (2013). The comparison of task and ego orientation and general self-esteem of Turkish and montenegrin young basketball players. *Kineziologija*, 45 (2): 203-212.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Medicine*, 35 (6): 501-536.

- Toros, T. (2001). Elit ve elit olmayan basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve hedeflerin özgünlük, güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi: Mersin.
- Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (3): 24-36.
- White, S. A., & Zellner, S. R. (1996). The relationship between goal orientation, beliefs about the causes of sport success, and trait anxiety among high school, intercollegiate, and recreational sport participants. *The Sport Psychologist*, 10 (1): 58-72.
- Yıldız, M., Tekin, M., & Sefa, L. Ö. K. (2009). Farklı statüdeki futbolcuların kişilik tiplerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22): 437-443.
- Yıldız, M. (2009). Amatör ve paf liginde oynayan futbolcuların kişilik tipleri ve sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (3):15-27.
- 265 Million playing football. FIFA magazine, 2007.  
[https://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/emaga\\_9384\\_10704.pdf](https://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/emaga_9384_10704.pdf). Erişim:  
15.02.2017