



**TUSBİD**

ISSN: 2618-5911

# TÜRKİYE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

## Turkish Journal of Sports Science

CİLT: 5

SAYI: 2

YIL: 2021



---

## DERGİ KURULLARI

### **Baş Editör**

Doç. Dr. İrfan YILDIRIM, Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin

### **Yardımcı Editörler**

Doç. Dr. Nevzat Demirci, Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin

Dr. Öğretim Üyesi Yasin Ersöz, Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin

### **Alan Editörleri**

#### **Beden Eğitimi ve Spor**

Prof. Dr. Hüseyin Ünlü, Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray

#### **Hareket ve Antrenman Bilimleri**

Prof. Dr. Nurtekin Erkmen, Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya

#### **Spor Sağlık Bilimleri**

Prof.Dr. Vedat Çınar, Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ

#### **Sporda Psiko-Sosyal Alanlar**

Doç.Dr. Gözde Ersöz, Fenerbahçe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

#### **Spor Yönetim Bilimleri**

Prof.Dr. Yunus Yıldırım, Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin

#### **Rekreasyon**

Prof.Dr. Bülent Gürbüz, Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

#### **Türkçe Dil Editörü**

Prof. Dr. Musa Çifçi, Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı, Uşak

#### **İngilizce Dil Editörü**

Doç.Dr. Erol Sakallı, Uşak Üniversitesi, Çağdaş Türk Lehçeleri Bölümü, Uşak

#### **İstatistik Editörü**

Doç. Dr. Sinan Saraçlı, Afyon Kocatepe Üniversitesi, İstatistik Bölümü, Afyonkarahisar

Doç.Dr. İlkyay Doğan, Gaziantep Üniversitesi, Biyoistatistik Anabilim Dalı, Gaziantep

---

**Teknik Editör**

Prof. Dr. Murat Yakar, Mersin Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Mersin

**Yazım Kontrol Sorumlusu**

Dr. Nasuh Evrim Acar, Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

**Bilimsel Danışma Kurulu**

Prof. Dr. Hürmüz Koç Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale

Prof. Dr. Eleonora Mileva, The National Sports Academy, Sofia, Bulgaria

Prof. Dr. Nazmi Sarıtaş, Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri

Prof. Dr. Gabriel Laurentiu Talaghir, 'Dunarea de Jos' University of Galati- Romania

Prof. Dr.Ökkeş Alpaslan Gençay, Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kahramanmaraş

Prof.Dr.Veronica Mindrescu,Universitatea Transilvania, Brasov

Prof. Dr. Vadim Erlikh, South Ural State University, Russia

Prof. Dr. İlhan Toksöz, Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi, Edirne

Prof. Dr. Milivoj Dopsaj, University of Belgrade

Prof. Dr. Evgeny Cherepov, South Ural State University, Russia

Prof. Dr.Serkan Hazar, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas

Prof.Dr. Anna Nenasheva, South Ural State University, Russia

Prof. Dr.Teodora Iconomescu, 'Dunarea de Jos' University of Galati- Romania

Prof. Dr.Cemil Yücel, Osman Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eskişehir

Prof.Dr.Olena Yarmoliuk, Borys Grinchenko Kyiv University

Prof. Dr. Baki Yılmaz, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Ankara

Porf. Dr. Fikret Soyer, Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir

Doç. Dr. Menderes Kabadayı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

Doç. Dr. Mehmet Özdemir, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Bilecik

Doç. Dr. Mehmet Demirel, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Konya

Doç. Dr. Özkan Işık, Balıkesir üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir

Doç. Dr. Hanifi Üzüm, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bolu

**2021; 5 (2) Aralık Güz Sayı Hakemleri**

Prof. Dr. Nurtekin Erkmen, Selçuk Üniversitesi

Prof. Dr. Elif Karagün, Kocaeli Üniversitesi

Prof. Dr. Serkan Hazar, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Doç. Dr. Mehmet Demirel Necmettin Erbakan Üniversitesi

Doç.Dr. Eren Uluöz, Çukurova Üniversitesi

Doç.Dr. İhsan Sari, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

Doç.Dr. Elif Nilay (Daşdan) Ada, Mersin Üniversitesi

Doç. Dr. Bereket Köse, Şırnak Üniversitesi

Doç.Dr. Alparslan Ünveren, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi

Doç.Dr. Fatma Çepikkurt, Mersin Üniversitesi

Doç. Dr. Bekir Mendeş, Gaziantep Üniveristesi

Doç. Dr. Hüseyin Gümüş Mersin Üniversitesi

Doç. Dr. Funda Koçak, Ankara Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Esen Kızıldağ Kale, Nişantaşı Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Emre Serdar Atalay, İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Müberra Tanriverdi, Bezmialem Vakıf Üniversitesi

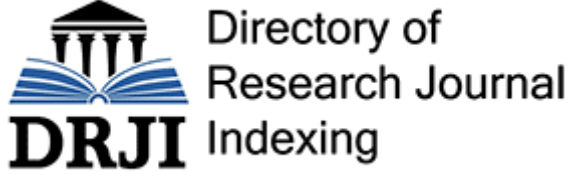
Dr. Öğr. Üyesi Yasin Ersöz, Mersin Üniversitesi

Dr. Öğr.Üyesi Ayşe Aslı Yüzgenç, Kastamonu Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Şeniz Karagöz, Afyon Kocatepe Üniversitesi

Dr. Yağmur Kocaoğlu Selçuk Üniversitesi

DİZİN VE İNDEKSLER



<http://olddrji.lbp.world/JournalProfile.aspx?jid=2618-5911>



<https://asosindex.com.tr/index.jsp?modul=journal-page&journal-id=240>



<https://www.base-search.net/Search/Results?lookfor=t%C3%BCrkiye+spor+bilimleri+dergisi&name=&oaboost=1&newsearch=1&refid=dcbasen>



<https://portal.issn.org/resource/ISSN/2618-5911#>

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

<b>DERGİ KÜNYESİ</b>	<b>Sayfa Numarası</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b>	<b>i-v</b>
<b>MAKALELER/ARTICLES</b>	
<b>Pilates Egzersizlerinin Beden Algısına Etkisi</b> Effect of Pilates Exercises on Body Image	<b>54-62</b>
<b>Adölesan Dönemdeki Çocuklarda Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi</b> Investigation of Obesity Prevalence, Physical Activity Level and Healthy Lifestyle Behaviors in Adolescent Children	<b>63-72</b>
<b>Covid-19 Sürecinde Fiziksel Aktivite Amacıyla Açık Rekreasyon Alanlarını Tercih Eden Bireylerin Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler</b> Factors Affecting the Selection of Space and Participation in Physical Activity of Individuals Preferring Outdoor Recreation Areas for Physical Activity in the Covid-19 Process	<b>73-85</b>
<b>Adölesan Futbolcuların Başarı Motivasyonu ile Algıladıkları Antrenör Davranışlarının İlişkisi</b> The Relationship between Adolescent Athletes' Achievement Motivation and Perceived Coaching Behaviours	<b>86-97</b>
<b>Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüm Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları</b> Social Appearance Anxiety and Healthy Lifestyle Behaviors of University Students	<b>98-111</b>
<b>YAYIN İLKELERİ, YAZIM KURALLARI VE ETİK KURALLAR</b>	<b>112-123</b>

## **Pilates Egzersizlerinin Beden Algısına Etkisi<sup>1</sup>**

Hediye KÜÇÜKAPAN<sup>2</sup>

Adem CİVAN<sup>3</sup>

### **Öz**

Bu araştırmada 10 haftalık pilates egzersiz programının beden algısı üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya 52 kişi deney (yaş 32,62±5,03 yıl) ve 52 kişi kontrol grubu (yaş: 34,23±2,82 yıl) olmak üzere toplamda 104 sedanter kadın katılmıştır. Çalışma programında deney grubuna 10 hafta süresince; haftada 2 gün, 50 dakika pilates antrenmanı yaptırılmıştır. Araştırmaya katılan kadınların bedenlerini algılama düzeylerini belirlemek için Çok Yönlü Beden Benlik İlişkileri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler ön test ve son test şeklinde her iki gruba da uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan deney grubunun beden algısı ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda; görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarında doyum ve toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Kontrol grubunun beden algısı ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda ise görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi ve toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Buna karşın görünüş değerlendirme, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Sonuç olarak, pilates egzersizlerinin beden algısı üzerine olumlu etkisi olduğu ve pilates egzersizlerinin sedanter kadınların beden algılarını geliştirdiği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden algısı, Egzersiz, Pilates

## **Effect of Pilates Exercises on Body Image**

### **Abstract**

In this study, it was aimed to examine the effect of 10-week pilates exercise program on body image.

A total of 104 sedentary women were included in the study, including 52 experimental (mean age 32.62 ± 5.03) and 52 control group (average of age: 34.23 ± 2.82). In the study program, the experimental group for 10 weeks; pilates training was done for 50 minutes a day, 2 days a week. Participants in the control group did not participate in any physical activity during 10 weeks. The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ) was used to determine the body perception level of the women participating in the study. The questionnaires were applied to both groups as pre-test and post-test.

As a result the comparison of the body perception pre-test and post-test scores of the experimental group participating in the study; It was determined that there is a statistically significant difference in terms of appearance assessment, appearance orientation, assessment of physical competence, physical competence orientation, health assessment, health orientation, satisfaction in body areas and total score ( $p < 0.05$ ). In As a result the comparison of the body perception pre-test and post- test scores of the control group; it was determined that there is a statistically significant difference in terms of appearance orientation, assessment of physical competence, physical competence orientation and total score ( $p < 0.05$ ), on the other hand, no

<sup>1</sup> Bu çalışma yüksek lisans tezinden özetlenmiştir.

<sup>2</sup> Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya-Türkiye. [hediye.kapan@windowslive.com](mailto:hediye.kapan@windowslive.com) , <https://orcid.org/0000-0002-5713-4769>

<sup>3</sup> Sorumlu Yazar; Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya-Türkiye [acivan@selcuk.edu.tr](mailto:acivan@selcuk.edu.tr) , <https://orcid.org/0000-0002-4813-6471>

statistically significant difference was found in the sub- dimensions of appearance evaluation, health evaluation, health orientation, and body area satisfaction ( $p>0.05$ ).

In conclusion, pilates exercises are thought to have a positive effect on body perception, and it can in conclusion be said that pilates exercises improve body perception of sedentary women.

**Keywords:** Body Perception, Pilates, Exercise

## GİRİŞ

Gelişen teknoloji insanların gündelik yaşantısını kolaylaştırıp yaşam kalitesini arttırıyor gibi görünse de hareketsizliği beraberinde getirmekte ve sedanter yaşam tarzının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Nieman 2007). Hareketsiz yaşam tarzı gün içerisinde harcanan enerji miktarının azalmasına ve bunun getirisi olarak vücut ağırlığında artış gibi fiziksel yönden olumsuz etkilere sebep olmaktadır (Uslu 2019, Şavkın 2014). Spor aktiviteleri, kişinin güçlü fiziksel fonksiyonlarını kontrol etme yeteneğine sahip olmasında (Civan 2021) ve insanların bedensel algılarını pozitif olarak etkilemesinde önemli bir faktördür (Cusumano ve Thompson 1997).

Beden algısı, kişinin kendi bedeninin diğer kişiler tarafından nasıl görüldüğü konusundaki düşünceleri, davranışları ve duyguları olarak açıklanır (Akman 2019). Birçok farklı şekilde tanımlanan beden algısı kavramı tek bir yönde odaklanmaktadır; o da vücudun formu, biçimi ve ölçüsü gibi fiziksel maddelerini ve bu 11 özelliklerle alakalı hisleri barındıran, bilinçte meydana gelen çizim olarak tanımlanmıştır (Alagül 2004). Beden algısı başka bir tanımda ise iki adımda tabir edilmektedir. İlk adımda beden algısının bir değerlendirme olduğu ve bireyin fiziksel görünümü hakkındaki inancını, fikirlerini incelemesi ve değerlendirmesini içermektedir. Beden algısının ikinci adımında beden algısı birikimi üstünde durulmaktadır yani kişinin bu adımda fiziken olmak istediği vücudu elde etmek için harekete geçtiği, çabaladığı ve performans sergilediği ferdi tavırlarıdır (Morrison ve ark 2004).

Günümüzde en çok tercih edilen egzersiz programlarından biri olan ve Joseph H. Pilates'in geliştirdiği pilates metodu fiziksel egzersizin kas ve kemik sağlığının yanı sıra kişilerin ruh sağlığı üzerinde de olumlu

etkilerinin olduğunu göstermiştir. Pilates, zihin ve beden bütünlüğü ile birlikte denge, nefes ve hareket sistemlerinin ortaya çıkardığı disiplinlerden oluşan bir birleşimdir (Cruz-Ferreira ve ark 2011).

Pilates egzersizi, Joseph Hubertus Pilates tarafından geliştirilmiş bir çeşit beden ve zihin merkezleme tekniğidir. Bu metoda kas kontrolü adını kurucusu Joseph Pilates vermiştir (Kloubec 2010). Pilates yönteminin amacı dolaşım, fiziksel uygunluk, esneklik, postural hizalama, vücut farkındalığı ve motor koordinasyonun geliştirilmesi ve iyileştirilmesi esasına dayanır.

Literatürde farklı egzersiz türlerine ait beden algısına etkisini gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir (Yararbaş 2013; Ergun 2017). Ancak pilates egzersizi yapan sedanter bayanlarda beden algısı değerlendiren sınırlı sayıda bilgi mevcuttur.

### *Araştırmanın Amacı*

Bu çalışmada sedanter bayanlarda pilates egzersizlerinin beden algısı üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### *Örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar*

Bu araştırma Konya ilinde I-fit Reformer Pilates stüdyosunda yapılmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması  $32,62\pm 5,03$  sedanter 52 kadın deney grubu olarak, yaş ortalaması:  $34,23\pm 2,82$  sedanter 52 kadın ise kontrol grubu olarak toplam 104 denek katılmıştır.

### *Veri Toplama Araçları/Veri Toplama Yöntemleri / Veri Toplama Teknikleri*

Katılımcılar deney ve kontrol grubu olmak üzere ikiye rastgele şekilde ayrılmıştır. Deney



grubu pilates egzersiz programına katıldı, kontrol grubu herhangi bir egzersiz programına katılmamıştır. Katılımcılar araştırma öncesi bilgilendirilmiş ve imzalı onayları alınmıştır. Deneklere çalışmanın amacı anlatılarak beden algı düzeylerini belirlemek için deney ve kontrol grubuna ön test 1992 yılında Doğan ve Doğan tarafından geliştirilen, güvenilirliği ve geçerliliği sınanmış “Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- MBSRQ)” uygulanmıştır.

MBSRQ beden imajının davranışsal yönlerini değerlendirmek için geliştirilen ve 69 maddeden oluşan kişinin kendini değerlendirme ölçeğidir. Orijinali 1984 yılında Winstead ve Cash tarafından 140 maddeden oluşan bir ölçek olarak geliştirilmiş ve 54 maddelik kısa forma dönüştürülmüştür. Beden alanlarıyla alakalı 9, vücut ağırlığı ile alakalı 6 madde eklenmesiyle madde sayısı 69 olmuştur. Doğan ve Doğan tarafından 1992 yılında ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış ve ölçeğin kısa formunun Türkçe uyarlaması 57 maddeden ve 7 alt gruptan oluşmaktadır. Psikolojik açıdan 3 yönden (duygusal, bilişsel, davranışsal), bedensel açıdan 3 (fiziksel görünüş, fiziksel yeterlilik, biyolojik bütünlük) göstergeden oluşan Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği’ nin 7 alt grubu mevcuttur. Bu alt boyutlar: Görünüşü Değerlendirme: 5, 9, 17, 23, 32, 40; Görünüş Yönelimi: 1, 2, 10, 18, 24, 25, 33, 34, 41, 42; Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme: 3, 11, 19, 26, 35, 43; Fiziksel Yeterlilik Yönelimi: 4, 12, 13, 20, 27, 28, 36, 44, 45; Sağlık Değerlendirmesi: 6, 14, 21, 29, 37, 46; Sağlık Yönelimi: 7, 8, 15, 16, 22, 30, 31, 38, 39, 47, 48; Beden Alanlarından Doyum: 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56,57. Ters anlatımlı maddelerin numaraları; 12, 13, 14, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 40, 41’dir. Ters anlamlı maddeler ters kodlama yapılarak yeniden düzenlenmiştir. Beşli likert tipindeki ölçekte, her bir madde için en az 1 (kesinlikle katılmıyorum), en fazla 5 (kesinlikle katılıyorum) puan verilebilmektedir. Ölçek

toplam puanı bir deneğin ölçekteki maddelerin tamamından almış olduğu toplam puanını gösterir. Ölçeğin Türkçe formunda bir deneğin ölçekten alabileceği puan en yüksek 285 en düşük ise 57’dir. Bir deneğin bir alt grubun maddelerinden aldığı toplam puan, alt grup madde sayısına bölünmesiyle bulunur. Bulunan değer aynı 16 zamanda o alt grubun madde ortalama puanıdır. Bu durumda bir deneğin alt grup ortalama puanı en az 1, en fazla 5 olabilir. Pilates egzersiz programı TCF ’den pilates eğitimi almış alanında uzman antrenör eşliğinde 10 hafta süresince haftanın iki günü uygulandı, egzersizler 50 dakika yapılmıştır. Yapılan çalışmaya ilk ısınma egzersizleriyle başlanarak daha sonrasında pilates egzersiz serileri uygulanarak program tamamlanmıştır.

### Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler öncesinde yapılan normallik testi sınamasına göre dağılımın normal olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin geneli ve alt boyutlar düzeyinde güvenilirlik analizi yapılmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grubu karşılaştırmasında bağımsız örneklem t testi ve grupların kendi içlerinde karşılaştırmada ise eş örneklem t testi kullanılmıştır. Bu çalışma da hata payı  $p<0,05$  olarak kabul edilmiştir.

### BULGULAR

Araştırma kapsamında yararlanılan MBSRQ’nun ve alt boyutlarının çalışma başlangıcında araştırma örneklemini bağlamında uyumluluğunu tespit etmek için Cronbach Alpha değerleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; ölçeğin geneli için ve alt boyutlar düzeyinde Cronbach Alpha değeri 0,70’in üzerinde olup, bu durum ölçek güvenilirliğinin iyi olarak kabul edilebilmesi için uygun olduğunu ve ölçeğin iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğin sağlandığını göstermektedir (Tavşancıl 2014, Kozak 2017). Katılımcıların Çok Yönlü Beden-Self İlişkisi Ölçeği’ne ilişkin toplam skor ortalamaları  $200.45\pm 29.20$ ’dir.

Tablo 1. Ölçek Alt Boyutları Güvenilirlik Analizi ve Toplam Skor Sonuçları

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach Alpha ( $\alpha$ )	Ortalama $\pm$ SD
Görünüşü Değerlendirme	6	0,85	22,82 $\pm$ 4,59
Görünüş Yönelimi	10	0,73	38,65 $\pm$ 5,32
Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme	6	0,70	20,98 $\pm$ 4,24
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	9	0,85	25,56 $\pm$ 7,44
Sağlık Değerlendirmesi	6	0,79	21,35 $\pm$ 4,45
Sağlık Yönelimi	11	0,70	37,82 $\pm$ 5,99
Beden Alanlarından Doyum	9	0,83	33,26 $\pm$ 6,61
MBSRQ	57	0,92	200,45 $\pm$ 29,20

Tablo 2. Katılımcıların Gruplarına Göre Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması

Beden Algısı Alt Boyutları	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Görünüş Değerlendirme	D	52	3,44	0,78	-2,124	0,036*
	K	52	3,78	0,84		
Görünüş Yönelimi	D	52	3,70	0,64	-1,639	0,104
	K	52	3,88	0,47		
Fiziksel Yeterliliğin Değerlendirilmesi	D	52	3,28	0,80	-0,803	0,424
	K	52	3,39	0,52		
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	D	52	2,74	0,82	2,093	0,039*
	K	52	2,47	0,43		
Sağlık Değerlendirme	D	52	3,40	0,78	0,138	0,891
	K	52	3,38	0,64		
Sağlık Yönelimi	D	52	3,23	0,59	-1,255	0,212
	K	52	3,36	0,47		
Beden Alanlarına Doyum	D	52	3,40	0,71	-1,04	0,301
	K	52	3,54	0,65		
Toplam Puan	D	52	3,31	0,54	-0,899	0,371
	K	52	3,39	0,36		

\*p&lt;0.01

Tablo 2’de deney ve kontrol grubu katılımcılarının genel ve alt boyutlar bağlamında beden algıları ön test puanları; görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam skor açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ). Buna karşın, görünüş değerlendirme ve fiziksel yeterlilik

yöneliminde ön test puanları bakımından deney ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Görünüş değerlendirme alt boyutunda kontrol grubu daha olumlu bir değerlendirmeye sahipken, fiziksel yeterlilik yöneliminde ise deney daha olumlu bir değerlendirmeye sahiptir. Elde edilen sonuçlar grupların çalışma başında birbirleri ile uyumlu dağılım gösterdiğine işaret etmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Gruplarına Göre Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Beden Algısı Alt Boyutları	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Görünüş Değerlendirme	D	52	4,37	0,58	7,12	0,001*
	K	52	3,62	0,49		
Görünüş Yönelimi	D	52	3,92	0,54	- 0,401	0,689
	K	52	3,96	0,43		
Fiziksel Yeterliliğin Değerlendirilmesi	D	52	4,13	0,61	9,13	0,001*
	K	52	3,19	0,43		
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	D	52	3,85	0,49	17,45	0,001*
	K	52	2,30	0,42		
Sağlık Değerlendirme	D	52	4,04	0,76	4,767	0,001*
	K	52	3,42	0,56		
Sağlık Yönelimi	D	52	3,77	0,54	3,702	0,001*
	K	52	3,41	0,43		
Beden Alanlarına Doyum	D	52	4,36	0,57	7,847	0,001*
	K	52	3,49	0,57		
Toplam Puan	D	52	4,03	0,41	9,397	0,001*
	K	52	3,34	0,33		

\*p&lt;0.01

Tablo 3’de kontrol ve deney katılımcılarının genel ve alt boyutlar bağlamında beden algıları son test puanları; görünüş değerlendirme, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam skor açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (p<0.05). Belirtilen tüm alt

boyutlarda ve genel skorda deney grubu katılımcılarının değerlendirmeleri kontrol grubu katılımcılarının değerlendirmesinden daha olumludur. Görünüş yönelimi son test skorları bakımından deney grubu ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05). Her iki grubun görünüş yönelimi değerlendirme ortalaması birbirine yakın skora sahiptir.

Tablo 4. Deney Grubu Katılımcılarının Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılması.

Beden Algısı Alt Boyutları	Ön Test		Son Test		t	p
	Ort± Ss	Ort± Ss	Ort± Ss	Ort± Ss		
Görünüş Değerlendirme	3,44±0,77	4,37±0,58	2,739	0,001*		
Görünüş Yönelimi	3,70±0,64	3,92±0,54	2,176	0,006*		
Fiziksel Yeterliliğin Değerlendirilmesi	3,28±0,79	4,13±0,61	7,667	0,001*		
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	2,73±0,82	3,85±0,49	5,399	0,001*		
Sağlık Değerlendirme	3,40±0,78	4,04±0,75	4,81	0,001*		
Sağlık Yönelimi	3,22±0,59	3,76±0,54	4,721	0,001*		
Beden Alanlarına Doyum	3,39±0,71	4,36±0,56	1,582	0,001*		
Toplam Puan	3,30±0,54	4,03±0,41	5,092	0,001*		

\*p&lt;0.01

Tablo 4’de görüldüğü üzere deney grubu katılımcılarının beden algısı ön test ve son test puanları; görünüş değerlendirme, görünüş

yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden

alanlarında doyum ve toplam skor açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p<0.05$ ). Katılımcıların tüm

alt boyutlarda ve toplam skorda son test puanları ön test puanlarından yüksektir.

Tablo 5. Kontrol Grubu Katılımcılarının Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Beden Algısı Alt Boyutları	Ön Test Ort± SD	Son Test Ort± SD	t	p
Görünüş Değerlendirme	3,77±0,83	3,62±0,48	2,739	0,103
Görünüş Yönelimi	3,88±0,47	3,95±0,43	2,176	0,002*
Fiziksel Yeterliliğin Değerlendirilmesi	3,38±0,52	3,18±0,43	7,667	0,001*
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	2,47±0,43	2,30±0,42	5,399	0,002*
Sağlık Değerlendirme	3,38±0,64	3,41±0,56	4,81	0,503
Sağlık Yönelimi	3,35±0,47	3,48±0,57	4,721	0,163
Beden Alanlarına Doyum	3,54±0,64	3,48±0,57	1,582	0,378
Toplam Puan	3,39±0,36	3,34±0,33	5,092	0,169

\* $p<0.01$

Tablo 5’de görüldüğü üzere kontrol grubu katılımcılarının beden algısı ön test ve son test puanları; görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p<0.05$ ). Görünüş yönelimi boyutunda son test puanları ön test puanlarından yüksek iken fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi ve fiziksel yeterlilik

yönelimi boyutlarında ise ön test puanları son test puanlarından yüksektir. Buna karşın görünüş değerlendirme, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam puan açısından kontrol grubu katılımcılarının ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada 10 haftalık süreçte uygulanan pilates egzersizlerinin beden algısına etkilerinin incelenmesi amacıyla uygulanan beden algısı ön test puanları karşılaştırıldığında deney ve kontrol grubu katılımcılarının genel ve alt boyutlar bağlamında beden algıları ön test puanları; görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam skor açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ). Buna karşın, görünüş değerlendirme ve fiziksel yeterlilik yöneliminde ön test puanları bakımından deney ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Görünüş değerlendirme alt boyutunda kontrol grubu daha olumlu bir değerlendirmeye sahipken, fiziksel yeterlilik yöneliminde ise deney grubu daha olumlu bir

değerlendirmeye sahiptir. Bu durumun deney grubunun spora başlamaya karar vermesiyle aynı doğrultuda olduğu düşünülmektedir. Elde edilen sonuçlar grupların çalışma başında birbirleri ile uyumlu dağılım gösterdiğine işaret etmektedir.

Kontrol ve deney grubu katılımcılarının genel ve alt boyutlar bağlamında beden algıları son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda; görünüş değerlendirme, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam skor açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p<0.05$ ). Belirtilen tüm alt boyutlarda ve genel skorda deney grubu katılımcılarının değerlendirmeleri kontrol grubu katılımcılarının değerlendirmesinden daha olumludur.

Vergili (2012) yapmış olduğu çalışmada kalistenik-pilates egzersizlerinin fiziksel

uygunluk ve yaşam kalitesi parametrelerini geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Demir (2013) yaptığı çalışmada; yaşları 36 ve üstü 30 sedanter kadına 8 hafta boyunca haftada 3 gün pilates egzersizi uygulanmıştır. Çalışma sonucunda pilates egzersizlerinin fiziksel benlik algı düzeyine artış sağladığı gözlemlenmiştir. Her iki çalışmada bizim çalışmamızdaki pozitif gelişimi; deney grubu son test değerlerinin kontrol grubundan daha olumlu olmasını destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların beden algısı ön test ve son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılmasında; görünüş yönelimi, görünüş değerlendirme, fiziksel yeterlilik yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, beden alanlarında doyum, sağlık yönelimi, sağlık değerlendirme ve toplam puan açısından deney grubu ön test ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Tüm alt boyutlarda ve toplam skorda son test puanları ön test puanlarından yüksektir dolayısıyla çalışmamızda pilates egzersizleri beden algısı alt boyutlarının tümünü geliştirdiği sonucu gözlemlenmiştir.

Öztürk ve Bavlı'nın (2017) yapmış oldukları çalışmada sedanter kadınların katıldığı 8 haftalık step-aerobik ve pilates egzersizlerinin benzer sonuçlar gösterdiği psikolojik değişkenleri olumlu etkilediği araştırma sonucunun çalışmamızla benzer özellik gösterdiği görülmektedir.

Vaquero-Cristóbal ve ark. (2021) yaptıkları çalışma sonucunda düzenli mat pilates veya reformer pilates yapan kadınların beden imajının iyileşerek beden memnuniyetsizliğinin azalacağını belirtmişlerdir.

Deneklerin görünüş yönelimi, görünüş değerlendirme, fiziksel yeterlilik yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, beden alanlarına doyum, sağlık yönelimi, sağlık değerlendirme ve toplam puan açısından deney grubu ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında deney grubu katılımcılarının tüm alt boyutlarda ve toplam skorda son test puanları ön test puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Er (2015) yaptığı çalışmada aerobik antrenmanın beden algısı üzerine etkisini incelemiş ve kadınların yapmış oldukları egzersizlerin onların sağlık, görünüm, bedensel anlamda doyum yaşamalarına ve fiziksel yeterlilik algısına katkı sağladığını ve böylece beden algısı üzerine olumlu etki yaptığını belirtmiştir.

Işık (2020) yaptığı çalışmada obez kadınlara haftanın 3 günü 8 haftalık süre boyunca dans terapi egzersizleri uygulanmış ve bu egzersizlerin deney grubunun beden algısını yükselttiği, yaşam kalitesini arttırdığı, yorgunluk ve depresyon seviyesini düşürdüğünü gözlemiştir. Araştırmacı egzersizin sadece bireysel sağlık için değil aynı zamanda toplum sağlığı için önemine dikkat çekmiştir.

Akman (2019)'ın yapmış olduğu çalışmada; fazla kilolu ve obez bireylerde beden algısı, benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumuyla ilişkisi incelenmiş olup, yapılan çalışma sonucunda fazla kilolu ve obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının yaşam doyumunda önemli bir etkisi olduğu ve benlik saygısı ile beden algısı arttıkça yaşam doyumunun da arttığı tespit edilmiştir.

Sporun beden algı düzeyini artırdığını gösteren bir başka çalışma da ise Alagül (2004) yaptığı araştırma da sporcuların spor yaşantılarında deneyimleri arttıkça beden algılarının yükseldiği belirtilmiştir. Kim ve Sul (2021) çalışmalarında pilates ve yoga birleşim egzersizlerinin düzenli uygulanmasının kas kütlesi, bazal metabolizma ve beden doyumuna üzerine olumlu etkileri olduğu sonucunu bulmuştur.

Yaşları 18-50 arasında değişen fiziksel engelli spor yapan ve spor yapmayan bireylerin incelendiği bir çalışmada spor yapan engelli bireylerin spor yapmayanlara göre daha yüksek beden algısına sahip oldukları, yaşam doyumunun daha yüksek ve stres, anksiyete gibi psikolojik problemlerin daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir (İldem2019).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde yapmış olduğumuz çalışma ile diğer araştırmaların benzer sonuçlar gösterdiği ve egzersizin kişide beden algısında olumlu



yönde bir etki sağladığı görülmekte olup, egzersiz ve fiziksel etkinliği hayatın içerisine yaymanın sedanter bireyleri zihinsel ve bedensel anlamda korumaya alabilmenin en yararlı yöntemlerinden biri olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak yaptığımız bu çalışmada pilates egzersizlerinin beden algısını pozitif etkilediği görülmektedir. Çalışmada deney grubundaki kadınların yapmış oldukları pilates egzersizlerinin bireylerin görünüşlerini, sağlıklarını, fiziksel uygunluklarını beden alanlarında doyuma ulaştıklarını ve fiziksel yeterlilik algısını olumlu etkilediği sonucu görülmektedir. Artan beden algısı bireylerin kendilerini mutlu, kıymetli ve daha güvende hissetmesini sağlamaktadır. Bu çalışma sonuçları spor referans alınarak; 10 hafta ve üzeri reformer ve mat egzersiz programlarının kadın ve erkeklerde beden algısına etkisi incelenebilir

#### **Yazarların Makaleye Katkı Beyanı**

Makale tasarımı; Adem Civan, Hediye Küçükapan; Literatür taraması: Adem Civan, Hediye Küçükapan; Makale yazımı: Adem Civan, Hediye Küçükapan; Dergi yazım kurallarına uygun şekilde düzenlenerek gönderilmesi: Adem Civan.

#### **Çıkar Çatışması**

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

#### **Finansal Destek**

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

#### **Etik Kurul Onayı**

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel olmayan klinik araştırmaları etik kurulundan (27/12/2019-83) onaylıdır.

#### **Hakem Değerlendirmesi**

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

#### **KAYNAKÇA**

- Akman, G. (2019). *Fazla kilolu ve obez bireylerde beden algısı, benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarında ki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Civan A.H. (2021). Fiziksel aktivite ve spor. Spor Bilimleri II. Editör Z.F. Dinç. Akademisyen Kitabevi, Ankara, 33-45.
- Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Laranjo, L., Bernardo, L.M., Silva, A. (2011). A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 92, 2071-2081.
- Cusumano, D.L., Thompson, J.K. (1997). Body image and body shape ideals in magazines: exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles*, 37, 701-721.
- Demir, T.Y. (2013). *Orta yaş sedanter bayanlarda pilates egzersizlerinin fiziksel özellikler ve vücut imajına etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Er, Y. (2015). *Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ergun, Ö. (2017) *Sosyal latin danslarının beden algısı, öz-yeterlik ve sosyal beceri üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Işık, T. (2020). *Obez kadınlarda dansterapinin yaşam kalitesi, yorgunluk, beden algısı ve depresyona etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- İldem, E. (2019). *Sporcu ve sporcu olmayan fiziksel engeli sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık, beden algısı ve psikolojik iyi olma durumu*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kim, SH., Sul, J.K. (2021). Effect of pilates· yoga complex treatment on body image, muscle mass and basal metabolism in female college student. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25, 811-817.
- Kloubec, J.A. (2010). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(3), 661-667.
- Kozak, M. (2017). *Bilimsel Araştırma: Tasarım, Yazım ve Yayım Teknikleri*. 3. Basım, Detay Yayıncılık: Ankara.
- Morrison, T.G., Kalin, R., Morrison, M.A. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39, 571-87.
- Nieman, D.C. (2007) Exercise Testing And Prescription A Healty-Related. Appalachian State University. p. 47-77, 123-237.
- Öztürk, F., Bavlı, B. (2017). Investigation of the effects of eight weeks of pilates and step-aerobic exercises on physical performance and self esteem scores of females. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5, 76-86.
- Şavkın, R. (2014). *Pilates eğitiminin vücut kompozisyonuna etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Tavsancıl, E. (2014). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Uslu, D. (2019). *Bedeni beğenme-sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vaquero-Cristóbal, R., López-Miñarro, P.Á., Alacid, F., González-Gálvez, N., Esparza-Ros F. (2021). Evolution of body image perception and distorsion with mat and apparatus pilates practice in adult women. *Nutricion Hospitalaria*, 38, 161-168.
- Vergili, Ö. (2012). *Sağlıklı sedanter kadınlarda kalistenik ve pilates egzersizlerinin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi üzerindeki etkileri*. KÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 14, 1302-1314.
- Yararbaş M. (2013). *Orta yaş kadınlarda 8 hafta uygulanan pilates egzersizlerinin antropometrik özelliklerine ve beden algısına etkilerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta

## Adölesan Dönemdeki Çocuklarda Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi<sup>1</sup>

Abdullah ÇOŞKUN<sup>2</sup> Şeniz KARAGÖZ<sup>3</sup>

### Öz

Bu çalışmada adölesan dönemdeki çocukların obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar ilinde merkeze bağlı ortaokul ve lisede öğrenim gören adölesan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu evrenden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 100 erkek 110 kız olmak üzere 210 adölesan öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veriler 2 farklı ölçekten ve 1 formdan elde edilmiştir. Bunlardan ilki Adölesanlar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeğidir. İkincisi; Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışları II Ölçeğidir. Üçüncüsü Kişisel Bilgi Formudur. Elde edilen Verilere; betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları bulguları incelendiğinde öğrencilerin davranışları; cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $p < .05$ ); Araştırmanın fiziksel aktivite bulguları incelendiğinde öğrencilerin; cinsiyet durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ( $p < .05$ ); son olarak; Beden kitle indeksi ile kişiler arası ilişkiler arasında negatif yönde düşük düzeyde; fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puan ile pozitif yönde düşük düzeyde beslenme ve fiziksel aktivite ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Sonuç olarak, sağlıklı beslenme davranışları sergileyen ve düzenli fiziksel aktivite yapan adölesanların, daha başarılı sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergilediği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, adölesan dönemde sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılmasının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının iyileştirilmesinde anahtar rol oynayacağını işaret etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Adölesan, Obezite Sıklığı, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı, Fiziksel Aktivite

## Investigation of Obesity Prevalence, Physical Activity Level and Healthy Lifestyle Behaviors in Adolescent Children

### Abstract

In this study, it was aimed to examine obesity prevalence, physical activity level, and healthy lifestyle behaviors of adolescent children. The universe of the research consists of adolescent students studying in a town, secondary school and high school in the city of Afyonkarahisar. The sample of this population consisted of 210 adolescent students, 100 of whom were male and 110 female, who were selected by convenience sampling method. The data in the research were obtained from 3 different scales. The first section of the measurement tool; it was the Physical Activity Scale for Adolescents developed and adapted into Turkish The second one; it was the Healthy Lifestyle Behaviors II Scale. The last section of measurement tool was the Personal Information Form. To the collected data; descriptive statistics, independent groups t-test, and Pearson correlation analysis were used. When the findings of the study's healthy lifestyle students' behaviors were examined; there was a significant difference according to gender, ( $p < .05$ ). When the physical activity findings of the research were examined; students differ significantly according to gender, ( $p < .05$ ). Finally, negative and

<sup>1</sup>Bu makale yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, Susuz İmam Hatip Ortaokulu, Afyonkarahisar, Türkiye, 03200, <https://orcid.org/0000-0001-6358-5999>, [acoskun66@gmail.com](mailto:acoskun66@gmail.com)

<sup>3</sup> Sorumlu Yazar; Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Afyonkarahisar, Türkiye, 03200, <https://orcid.org/0000-0003-2899-1689>, [skaragoz@aku.edu.tr](mailto:skaragoz@aku.edu.tr)



low-level significant relationships were found between body mass index and interpersonal relationships. Positive and low-level significant relationships were found with the physical activity and total score of healthy lifestyle behavior. Moderately significant positive relationship between nutrition and physical activity were found ( $p < .05$ ). As a result, it was determined that adolescents who exhibit healthy eating behaviors and who do regular physical activity exhibit more successful healthy lifestyle behaviors. These results indicate that gaining a healthy nutrition and regular physical activity habits will play a key role in improving healthy lifestyle behaviors in adolescence.

**Keywords:** Adolescent, Obesity Prevelence, Healthy Lifestyle Behavior, Physical Activity

## GİRİŞ

Adolesanlar, dünyadaki toplam nüfusun yaklaşık 1.2 milyarını oluşturmaktadır. Bu sayının istikrarlı bir şekilde büyümesi ve 2040 yılında 1.23 milyara ulaşması beklenmektedir (Ashok, 2018). Türkiye toplam nüfusunun da yaklaşık %15,3'ünü 10-19 yaş arası adolesanlar oluşturmaktadır (TÜİK, 2020). Kardiyovasküler, nörodejeneratif ve kanser gibi kronik dejeneratif hastalıklar, günümüzde dünya nüfusunun %25'inden fazlasını oluşturan 10-24 yaş arası ergenlerin karşılaştığı en önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır. Küresel çapta, kronik dejeneratif hastalıklar, ölüm ve morbiditenin en önde gelen nedenidir ve klinik belirtiler genellikle yetişkin yaşta görülmektedir. Bununla birlikte, ergenlik döneminde bazı önleyici müdahalelerin uygulanması ile kişinin yetişkin sağlığında bazı değişikliklerin söz konusu olması da bu dönemi daha önemli hale getirmektedir (Lari, Traghella ve Vassalle, 2019). Bugüne kadar, genellikle okul ortamıyla ilişkili birtakım projelerde, sağlıklı beslenme, diyet kalitesi ve fiziksel aktivitenin geliştirilmesi hedeflenmiştir (Tek, 2019). Ancak bu alanda yapılabilecek daha pek çok çalışma bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı: "Bireyin kendi yeteneklerini gerçekleştirdiği, yaşamın normal stresleriyle başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve insanlara katkıda bulunabildiği bir refah durumu" olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle de, sağlıklı ergen nüfusu hedefleyen önleyici müdahalelerin çok geç olmadan geliştirilmesi gerekmektedir (Ryff, Singer ve Dienberg, 2004). Yetişkinlerdeki toplam hastalık yükünün üçte biri ile erken ölümlerin üçte ikisi, çocukluk ve ergenlik gibi yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkan davranışlarla ilişkilidir (Hammond ve Levine, 2010).

Özellikle, ergenlik döneminde sigara ve alkol tüketimi, diyet, fiziksel aktivite, obezite, stres

algısı, duygusal uyarılma gibi değiştirilebilir risk faktörlerinin varlığı, yetişkinlikte patolojik risk profiline sahip olma ihtimalini arttırmaktadır. Günümüzde yapılan çok sayıda çalışma, fiziksel aktiviteye katılımın, sedanter davranışı azaltmanın ve beslenme alışkanlıklarının, adölesanların sağlığını iyileştirebileceğini göstermiştir (Van, Vincent ve Perak, 2018; Sümen ve Öncel, 2017). Bu nedenle, adölesan dönemde sağlıklı yaşam tarzını destekleyici önlemler alınması, çeşitli nedenlerden dolayı araştırmacılar, sağlık çalışanları ve politika yapımcılar için büyük önem taşımaktadır. Ergenlik, yetişkin sağlığı üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilecek bir risk alma dönemidir; ergenlik döneminde önleyici programlar yetişkinlikteki alışkanlıkları şekillendirir, ergenlerin yönlendirilmesi, bireyin ve gelecekte çocuklarının sağlığının azami düzeyde iyileştirilmesine olanak tanır (Lari ve diğ., 2019; Nelson ve Gordon, 2006). Bu bağlamda ergenlik döneminde öğrenilen veya benimsenen davranışlar ve yaşam biçimleri hem şu andaki hem de gelecekteki sağlığı etkilemektedir. Son yıllardaki araştırmalar; fiziksel aktiviteye katılımın, sedanter davranışı azaltmanın ve beslenme alışkanlıklarının, adölesanların sağlığını iyileştirebileceğini göstermiştir (Chen, Kim ve Gao, 2014; Musić, Buoncristiano, Križan, Rathmes, Williams, Hyska ve Breda, 2021). Literatürde benzer araştırmalar görülsede (Van ve diğ., 2018; Sümen ve Öncel., 2017, Lari ve diğ., 2019) araştırmaların daha çok yetişkin bireyler üzerinde ve farklı örneklem grupları üzerinde yapılmış olması ayrıca adölesanların obezite sıklığı, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve fiziksel aktivite düzeylerini birlikte araştıran sınırlı sayıda çalışmanın olması araştırmamızı özgün kılmaktadır. Bu nedenle, adölesan dönemin

yetişkin sağlığı üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilecek bir risk alma dönemi olduğu düşünüldüğünde, adölesanların fiziksel aktivite düzeylerinin ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve onların yönlendirilmesi, bireyin ve gelecekte onların çocuklarının sağlığının azami düzeyde iyileştirilmesine olanak tanıyacağından bu araştırmanın sonuçları önemlidir ve literatüre olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacını adölesan dönemdeki çocukların obezite sıklığını, fiziksel aktivite düzeylerini ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi oluşturmıştır.

## **YÖNTEM**

Bu araştırma “ilişkisel tarama modeli” kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli; iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2018).

### **Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar ilinde Susuz kasabasında yaşayan 8. sınıf ile 12. sınıf arasında öğrenim gören adölesan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu evrenden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 100 erkek 110 kız olmak üzere 220 adölesan öğrenci oluşturmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur” (Karagöz, 2017).

### **Verilerin Toplanması**

Veriler toplanmadan önce ilgili kurumlardan Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma Yayın Etiği Kurulundan (09 toplantı 2019/27 karar sayılı) gerekli yasal izinler alınmıştır. Alınan izinlerin ardından örnekleme alınması planlanan hedef grupların aileleri ve kendileri ile ön görüşme yapılmış ve çalışmanın amacı anlatılmıştır. Yapılan bilgilendirmenin ardından araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden adölesan öğrencilerin velilerine gönüllü katılım onam formu imzalatılmış ve ölçme araçlarının uygulaması yapılmıştır. Uygulama yaklaşık 15 dk.

sürmüştür. Veriler 01.02.2020 – 01.03.2020 tarihleri arasında Afyonkarahisar ilinde Susuz kasabasında yaşayan 8. sınıf ile 12. sınıf arasında öğrenim gören adölesan öğrencilerden 2019-2020 eğitim öğretim yılının ikinci döneminde toplanmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Adölesanlar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği (AFAÖ), Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (Health Promotion Lifestyle Profile) (SYBDÖ) II kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, (ay ve yıl olarak) cinsiyet, boy, kilo, sosyo-demografik bilgilerini belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiştir.

### **Boy ve Vücut Ağırlığı ölçümleri**

Araştırmaya katılan adölesanların boy uzunlukları hassasiyeti  $\pm 1$ mm olan Seka (Almanya) marka stadiometre ile ölçülmüştür. Vücut ağırlıkları ise, hassasiyeti  $\pm 0.1$  kg. olan elektronik baskül ile ölçülmüştür. Katılımcıların obezite sıklıklarını belirlemek için WHO'nun adölesanlar için persentil değerlerine göre sınıflandırılarak kaydedilmiştir.

### **Adölesanlar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği (AFAÖ)**

Araştırmada kullanılan Adölesanların İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği, Crocker Bailey, Faulkner, Kowalski ve McGrath (1997) tarafından geliştirilmiş (Physical Activity Questionnaire for Adolescents PAQ-A 9-12) ve Tanır (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır. Uygulama açısından kolay, ucuz ve kullanışlı bir ölçek olan AFAÖ ile kısa bir süre içerisinde çok sayıda kişinin fiziksel aktivite düzeylerini tespit etmek mümkündür. Ölçek, son 7 gün içerisinde yapılan fiziksel aktiviteleri hatırlamaya yönelik soruları içermektedir. Katılımcıların genel fiziksel aktivite alışkanlıkları hakkında fikir verir. Tahmini kalori harcaması, aktivitenin sıklığı,

yoğunluğu ve süresi hakkında bilgi elde edilememesi ölçeğin dezavantajları arasında gösterilebilir. Ölçek, 9 sorudan oluşmakta ve 1-5 arasında derecelendirilmektedir. AFAÖ’de 5 puan en yüksek fiziksel aktivite düzeyini, 1 puan ise en düşük fiziksel aktivite düzeyini göstermektedir (Tanır, 2013). Ölçeğin bu araştırmada Cronbach Alpha katsayısı .78 olarak tespit edilmiştir.

### ***Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (Health Promotion Lifestyle Profile) (SYBDÖ)***

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme aracı Walker tarafından (1996) gözden geçirilerek yenilenmiş ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II olarak isimlendirilmiştir (Bahar ve diğ., 2008). Yenilenen ölçek 52 madde ve altı faktörden oluşmaktadır. Bunlar manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimidir.

Sağlık sorumluluğu alt boyutu toplam 9 (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51) maddeden, Fiziksel aktivite alt boyutu toplam 8 (4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46) maddeden, Beslenme alt boyutu toplam 9 (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50) maddeden, Manevi gelişim alt boyutu toplam 9 (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52) maddeden, Kişiler arası ilişkiler alt boyutu toplam 9 (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49) maddeden Stres yönetimi alt boyutu toplam 8 (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47) maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin genel puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını vermektedir. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur. İşaretleme 4’lü likert tipli ölçek üzerinden yapılır. “Asla” yanıtı için 1, “Bazen” yanıtı için 2, “Sık sık” yanıtı için 3, “Düzenli olarak” yanıtı için 4 puan verilir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ,92 olarak hesaplanmıştır (Bahar ve diğ., 2008). Ölçeğin bu araştırmada Cronbach Alpha katsayısı ,90 olarak tespit edilmiştir.

### ***Verilerin Analizi***

Katılımcılardan toplanan veriler sayısal kodlamalar yapılarak SPSS paket programına aktarılmıştır. İstatistiksel analizlerden önce verilere ilişkin normallik testi yapılmıştır. Normallik testinde verilerin çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Yapılan istatistiksel işlemin ardından verilerin  $-2 > \dots < +2$  aralığında olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu ifade edilebilir (George, ve Mallery., 2001). Normal dağılım gösteren veriler parametrik testler kullanılarak çözümlenmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Güven aralığı %95 olarak seçilmiş olup,  $p < 0,05$ ’in altında kalan değerler istatistiksel açıdan anlamlı olarak kabul edilmiştir.

## **BULGULAR**

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete ve BKİ Durumlarına Göre Dağılımı

		<b>n</b>	<b>%</b>
Cinsiyet	Erkek	100	47,6
	Kız	110	52,4
BKİ	Zayıf	20	9,7
	Sağlıklı Kilo	167	79,5
	Aşırı Kilo	14	6,6
	Obez	9	4,2

Katılımcıların %47,6’nın erkek; %52,4’nün ise kız öğrencilerden oluştuğu tespit

edilmiştir. Ayrıca Obezite sıklığının % 4,2 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistik Sonuçları

Ölçülen Değişkenler	n	Min	Max	$\bar{X}$	S.S.
Boy (cm)	210	142,0	182,0	163,3	8,18
Vücut Ağırlığı (kg)	210	33	125	54,75	12,73
Yaş(yıl)	210	11	17	14,82	1,52
BKI(kg/m <sup>2</sup> )	210	13,2	37,7	20,36	3,65
Fiziksel Aktivite	210	1,05	4,51	2,35	,66
SYBD Toplam	210	79,00	174,00	119,21	19,81

BKI: Beden kitle indeksi, SYBD: Sağlıklı yaşam biçimi davranışları

Öğrencilerin BKİ ortalamaları (20,36±3,65) normal değerler arasında (%50 persantil aralığında) olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca

öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranış puanları ile yaşları arasında herhangi anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 3. Katılımcıların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD) Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Karşılaştırma Sonuçları

SYBD	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
Sağlık Sorumluluğu	Erkek	100	17,94	4,66	1,17	,24
	Kız	110	17,24	3,92		
Fiziksel Aktivite	Erkek	100	17,67	4,43	1,50	,13
	Kız	110	16,80	3,94		
Beslenme	Erkek	100	21,07	3,76	3,01	,00*
	Kız	110	19,48	3,85		
Manevi Gelişim	Erkek	100	22,55	5,44	-1,17	,24
	Kız	110	23,39	4,94		
Kişiler Arası İlişkiler	Erkek	100	21,50	4,59	-2,59	,01*
	Kız	110	23,19	4,84		
Stres Yönetimi	Erkek	100	18,60	4,05	-,75	,44
	Kız	110	19,02	3,94		
SYBD Toplam	Erkek	100	119,33	20,48	,07	,93
	Kız	110	119,12	19,27		

\*p<0,05,  $\bar{X}$  : Ortalama; S.S.: Standart Sapma, SYBD:sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplamı

Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından beslenme ve kişiler arası ilişkiler alt boyut puanlarının

cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Karşılaştırma Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
Fiziksel Aktivite	Erkek	100	2,56	,71	4,47	,001
	Kız	110	2,17	,55		

$\bar{X}$  : Ortalama; S.S.: Standart Sapma

Analiz sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite puanlarının cinsiyete göre istatistiksel

olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Bu sonuç, erkeklerin

kızlara göre daha aktif olduklarını göstermiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak

anlamli ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 5: Katılımcıların BKİ, Fiziksel Aktivite Puanları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanları Arasındaki İlişki Sonuçları

		SYBD Alt Boyutları								
	BKİ	FA	SS	SFA	BES	MG	KAI	SY	SYBDG	
BKİ	r	--	,002	-,018	-,051	-,008	-,090	-,137	-	-,087
	p		,980	,795	,466	,912	,195	,047*	,321	,211
FA	r	--	,123	,443	,346	,073	,062	,127	,248	
	p		,074	,000**	,000**	,296	,369	,065	,000**	

BKİ; beden kitle indeksi, FA; fizisel aktivite, SS; sağlık sorumluluğu, SFA; sağlık fiziksel aktivite, BES; beslenme, MG; manevi gelişim, KAI; kişiler arası ilişkiler, SY; stres yönetimi, SYBDG; sağlıklı yaşam biçimi genel

Analiz sonucunda, BKİ ile kişiler arası ilişkiler arasında negatif yönde düşük düzeyde; fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puan ile pozitif yönde

düşük düzeyde, beslenme ve fiziksel aktivite ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (p<0,001, p<0,05).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Adölesan dönemdeki çocukların obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan 210 ergen çocuğun BKİ incelendiğinde %79,5'inin normal kiloda olduğu, %6,6'sının aşırı kilolu olduğu ve %4,2'sinin obez olduğu belirlenmiştir (Tablo 1). Obezitenin çocuk ve ergenlerde ciddi bir beslenme problemi olarak okul çağı çocuklarının yaklaşık %10'unu etkilediği tahmin edilmektedir. Son yıllarda Türkiye'de farklı bölgelerde yapılan kesitsel çalışmalarda ergenlerde fazla kilo ve obezite probleminin %2,5'lardan %12'lere kadar çıktığı tespit edilmiştir (Limnili ve Özçakar, 2016; Yıldız ve diğ., 2015). Birinci basamak bir sağlık kuruluşunda gerçekleştirilen araştırmada periyodik sağlık taramaları yapılan okul çağı çocuk ve ergenlerde obezite sıklığı %7,3 olarak saptanmıştır (Akdoğan ve diğ., 2021). 2020 yılında İstanbul'un Anadolu yakasında 20 farklı merkezden seçilen 2000 kişilik bir çalışmada 11-14 yaş arası obezite sıklığı %19,2 bulunmuştur (Eren ve Cecen, 2020). Bu sonuç daha önce yapılan çalışmalara göre yüksek bir

değer olup, yapılan bu çalışmada obezite oranı önceki çalışmalarla benzer bulunmuştur. Ayrıca bu farklılığı araştırmamıza katılan öğrencilerin kasaba da öğrenim görmelerinden ve şehir hayatındaki besinlere kolay ulaşamamalarından, şehir merkezlerinde öğrenim gören öğrencilerin ise bu hazır besinlerin çeşitliliği ve cazibesinin fazla olmasıyla birlikte besinleri kolayca elde etmeleri farklılıkların temelini oluşturduğunu düşünmekteyiz.

Katılımcıların fiziksel aktivite puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Bu sonuç, erkeklerin kızlara göre daha aktif olduklarını göstermiştir ( Tablo 4). Looze ve diğ., (2019) tarafından 36 ülkede adölesanlar arasında yapılan çalışmada tüm ülkelerde erkek çocukların kızlardan daha fazla fiziksel aktivite yaptıklarını göstermiştir. Türkiye'de adölesanlarda yapılan birçok çalışmada da erkeklerin kızlara göre daha fazla fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur. Örneğin Lakot, (2019) tarafından Trabzon'da 8. sınıf öğrencilerinde, Al-zandee ve Ünlü (2019) tarafından Aksaray'da 1190 ortaokul öğrencisinde yapılan çalışmaların bulguları da cinsiyet yönünden fiziksel aktivite farklılığına



işaret emektedir. Küresel olarak, her 5 ergenden sadece 1'inin aktiflik kavramını karşıladığı tahmin edilmektedir. Hareketsizlik prevalansı Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bölgelerinde yüksektir ve erkek ergenlere göre kız ergenlerde hareketsizlik oranı daha yüksektir. Aktivite düzeylerini artırmak için ülkeler, toplumlar ve topluluklar, tüm ergenler için fiziksel aktivite yapmalarına teşvik edilmeli, güvenli ve elverişli ortamlar ve fırsatlar yaratmalıdır (WHO).

Öğrencilerin SYBD toplam puan ortalamasının genel anlamda orta düzeyde olduğu belirlenmiştir (Tablo 3). Literatürde çeşitli ölçeklerle sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ölçen araştırmalarda benzer sonuçlara rastlanmaktadır (Karaaslan ve Çelebioğlu, 2018). Bu durum öğrencilerin yeterli düzeyde sağlık eğitimi almadığını ya da alınan eğitimi davranışlarına yansıtamadığını düşündürmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından beslenme ve kişiler arası ilişkiler alt boyut puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Tuygar ve Arslan (2015) tarafından 128 meslek yüksekokulu öğrencisinde yapılan çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında cinsiyete göre bir farklılık belirlenmemiştir. Çiçek ve Çetinkaya (2017) tarafından Yozgat'ta 490 lise öğrencisinde yapılan çalışmada ise bu çalışmaya benzer olarak kız adölesanların kişilerarası ilişkiler alt ölçek puanı erkeklerden daha yüksek, erkeklerin ise fiziksel aktivite ve beslenme alt ölçek puanının kızlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 3). Bu sonuç beslenme davranışında erkeklerin daha iyi kişiler arası ilişkilerde ise kızların daha iyi olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca araştırmamızda sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). İlişkinin saptanamamasının nedenin, bu çalışmadaki öğrencilerin yaşlarının genç olması aynı zamanda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla ilgili bilgilere sahip olmamasından kaynaklandığını düşünmekteyiz (Krug ve diğ., 2012).

Araştırmada BKİ ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeğinin alt boyutu olan kişiler arası ilişkiler arasında pozitif yönde istatistiksel

olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Menon ve diğ., (2019) tarafından Kanada'da yaklaşık 10000 öğrencide yapılan çalışmada, Thomas ve diğ., (2015) tarafından İngiltere'de 5-15 yaş arası çocuklarda yapılan çalışmada ve Elsabagh ve diğ., (2016) tarafından Mısır'da üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada da benzer olarak BKİ ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Türkiye'de yapılan araştırmalar incelendiğinde, Murathan'ın (2013) Elazığ'da 1.260 üniversite öğrencisinde yaptığı çalışmada BKİ ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı toplam puan ile pozitif yönde düşük düzeyde, beslenme ve fiziksel aktivite ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Faught, ve diğ., (2017), Martin ve diğ., (2018), Zhu ve diğ., (2019), Toktaş ve diğ., (2018) tarafından yapılan çalışmalarda da fiziksel aktivite ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Çalışmada fiziksel aktivite ile beslenme arasında çıkan anlamlı ilişkiler çok sayıda ulusal (Arslan ve diğ., 2016; Keskin ve diğ., 2017; Yıldırım ve diğ., 2017) ve uluslararası (Blunt ve diğ., 2020; Patrick ve diğ., 2004; Karagöz ve diğ., 2020) çalışmanın da önemli bir sonucu olarak tespit edilmiştir.

Sonuç olarak sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının artması daha sağlıklı beslenme ve daha fazla fiziksel aktivite ile ilişkilidir. Çalışmanın sonuçlarına dayanarak adölesanlarda sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının gelişimini desteklemek, fiziksel aktivite düzeyini artırmak ve böylece fiziksel ve ruhsal sağlıklarını iyileştirmek için önerilerimiz şunlardır. Adölesan dönemden itibaren gençleri okulda, toplumda ve her koşulda daha aktif bir hayata yönlendirmek, ruh, beden sağlığı ve yetişkinlikte daha sağlıklı bir yaşam için önemlidir. Özellikle sağlık profesyonellerinin ve eğitimcilerin iş birliği içerisinde çocukları yeterli ve dengeli beslenmeyi ve düzenli egzersizi içeren sağlıklı bir yaşam tarzı konusunda teşvik etmeleri gerekir. Ülkemizde ulusal düzeyde her yaş grubunda çocukların ve gençlerin yaşam tarzlarını değerlendirecek ve istenmeyen davranışların değişimi için müdahaleler planlayacak daha kapsamlı

araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımında cinsiyet farklılıkları sonucunu dikkate alarak, daha sağlıklı gelecek nesiller için cinsiyet eşitsizliklerini ele alacak toplum tabanlı halk sağlığı politikalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Değerlendirilen problemin büyüklüğünü ve yönetimini belirlemek için daha büyük ölçekte daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

### Teşekkür

Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere ve araştırmada veri toplamaya yardımcı olan okul idarecilerine ve öğretmenlerimize teşekkür ederiz.

### Yazarların Makaleye Katkı Beyanı

Makale tasarımı, literatür taraması, makale yazımı, dergi yazım kurallarına uygun şekilde düzenlenerek gönderilmesi Abdullah Çoşkun ve Şeniz Karagöz tarafından yapılmıştır.

### Çıkar Çatışması

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

### Finansal Destek

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

### Etik Kurul Onayı

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Çalışma Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan (09 toplantı 2019/27 karar sayılı) onaylıdır.

### Hakem Değerlendirmesi

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

## KAYNAKÇA

Akdoğan, S. A., Başpınar, M. M., & Basat, O. (2021). Okul Çağı Çocuklarında Obezite, Hipertansiyon ve Anemi Sıklığı: Bir Aile Sağlığı Merkezinden Retrospektif Kesitsel Bir Çalışma. *Turkish Journal of Family Practice/Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 25(3).

- Al-Zandee, S.S.A., Ünlü, H. (2019). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3): 100-118.
- Arslan, S.A., Daşkapan, A., Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3): 171-180.
- Ashok, K. (2018). Unit-1 Introduction to Adolescence. IGNOU Erişim Tarihi: 28.06.2020.[<http://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/43368/1/Unit-1.pdf>]. Erişim Adresi:
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., & Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1): 1-13.
- Blunt, J., Morris, J., Trigg, J. (2020). Diet and physical activity practices of South Australian adolescents. *Heliyon*, 6(8): e04326.
- Chen, S., Kim, Y., & Gao, Z. (2014). The contributing role of physical education in youth's daily physical activity and sedentary behavior. *BMC public health*, 14(1), 1-7.
- Çiçek, E., Çetinkaya, F. (2017). Seçilmiş ilçe merkezindeki lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 26(1): 29-38
- De Looze, M., Elgar, F. J., Currie, C., Kolip, P., & Stevens, G. W. (2019). Gender inequality and sex differences in physical fighting, physical activity, and injury among adolescents across 36 countries. *Journal of Adolescent Health*, 64(5), 657-663.
- Elsabagh, H. M., Soliman, F. E., Hassan, L. A. (2016). Perception and practices of healthy lifestyle in late adolescence and its impact on body mass index. *National Journal of Community Medicine*, 7(4), 311-319.
- Eren, C., & Cecen, S. (2020). The relationship between childhood obesity with inflammatory mediators. *JPMA*, 70(1737).
- Faught, E. L., Gleddie, D., Storey, K. E., Davison, C. M., Veugelers, P. J. (2017). Healthy lifestyle behaviours are positively and independently associated with academic achievement: An analysis of self-reported data from a nationally representative sample of Canadian early adolescents. *PloS one*, 12(7): e0181938.
- George D., & Mallery P. (2001). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference

- 10.0 update. (3. Baskı). Boston: Allyn and Bacon.
- Hammond, R. A., & Levine, R. (2010). The economic impact of obesity in the United States. *Diabetes, metabolic syndrome and obesity: targets and therapy*, 3, 285.
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions> Erişim tarihi:21.11.2021
- Karaaslan, M. M., & Çelebioğlu, A. (2018). Determination of healthy lifestyle behaviors of high school students Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1355-1361.
- Karagöz, Ş., Ünveren, A., & Köken, T. (2020). The effect of cardio tennis exercises on lipid metabolism of sedentary women. *Progress In Nutrition*, 22(2), 588-595.
- Karagöz, Y. (2017). SPSS ve AMOS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri ve Yayın Etiği. Nobel Akademik Yayıncılık, İstanbul
- Karasar, N. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler. 33. Baskı. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Keskin, K., Çubuk, A., Alpaya, U., Öztürk, Y. (2017). 12–14 Yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3): 34-43.
- Krug, S., Jekauc, D., Poethko-Müller, C., Woll, A., & Schlaud, M. (2012). Zum Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung und Gesundheitsschutz*, 55(1), 111-120.
- Lakot, H. (2019). 8. Sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri ve beden eğitime ilişkin yatkınlıklarının incelenmesi. Trabzon Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Lari, M., Traghella, I., Vassalle, C. (2019). Preventive primordial strategies: Times are changing. In *Adolescent Health and Wellbeing* (pp. 3 18). Springer, Cham
- Limnili, G., Özçakar, N. (2010). Adölesanlarda Obezite. *The Journal of Turkish Family Physician*, 1(2):11-16.
- Martin, A., Booth, J. N., Laird, Y., Sproule, J., Reilly, J. J., & Saunders, D. H. (2018). Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1).
- Menon, S., Philipneri, A., Ratnasingham, S., & Manson, H. (2019). The integrated role of multiple healthy weight behaviours on overweight and obesity among adolescents: a cross-sectional study. *BMC public health*, 19(1), 1-12.
- Murathan, F. (2013). Üniversite öğrencilerinde obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. Fırat Üniversitesi Doktora tezi.
- Musić Milanović, S., Buoncristiano, M., Krizna, H., Rathmes, G., Williams, J., Hyska, J., ... & Breda, J. (2021). Socioeconomic disparities in physical activity, sedentary behavior and sleep patterns among 6-to 9-year-old children from 24 countries in the WHO European region. *Obesity Reviews*, e13209.
- Nelson, M. C., & Gordon-Larsen, P. (2006). Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics*, 117(4), 1281-1290.
- Patrick, K., Norman, G. J., Calfas, K. J., Sallis, J. F., Zabinski, M. F., Rupp, J., Cella, J. (2004). Diet, physical activity, and sedentary behaviors as risk factors for overweight in adolescence. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 158(4): 385-390.
- Ryff, C.D., Singer, B.H., Dienberg, L.G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philos Trans R Soc Lond Ser B Biol Sci*, 359: 1383–94.
- Sümen, A., & Öncel, S. (2017). Türkiye’de lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler: Sistematik derleme. *Eur J Ther*, 23, 74-82.
- Tanır, H. (2013). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik özelliklerin akademik başarı ile ilişkisi, Kırıkkale Üniversitesi, Doktora Tezi.
- Tek, N., (2019).,Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi İle İlgili Eylem Planı 2019–2023 “Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı” Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 773, Ankara 2019.
- Thomas, M. M., Gugusheff, J., Baldwin, H., Gale, J., Boylan, S., Mıhrshahi, S. (2020). Healthy lifestyle behaviours are associated with children’s psychological health: a cross-sectional analysis of data from the new south wales child population health survey, 2013-2014.
- Toktaş, N., Erman, A.K., Yetik, O. (2018). Erkek üniversite öğrencilerinin kronotipe göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Abant İzzet Baysal*



- Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1): 507-520.
- Tuygar, Ş. F., Arslan, M. (2015). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 6(2).
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2020)., Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2019. 33705 Sayılı Haber Bülteni. Erişim Adresi: [<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33705>]. Erişim Tarihi: 28.06.2020.
- Van Horin, L., Vincent, E., Perak, A.M. (2018). Preserving cardiovascular health in young children: beginning healthier by starting earlier. *Curr Atheroscler Rep* 20: 26.
- WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization*, 85(9): 660–667.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., & Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.
- Yıldız, M., Ocak, Y., & Tuncbilek, A. (2015). Bia Yöntemiyle Vücut Kompozisyonu Ölçümlerinde Akut Sıvı Kaybı ve Vücut Yağ Oranı İlişkisinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 26-31.
- Zhu, Z., Tang, Y., Zhuang, J., Liu, Y., Wu, X., Cai, Y., ... Chen, P. (2019). Physical activity, screen viewing time, and overweight/obesity among Chinese children and adolescents: An update from the 2017 physical activity and fitness in China—The youth study. *BMC public health*, 19(1): 197.

## **Covid-19 Sürecinde Fiziksel Aktivite Amacıyla Açık Rekreasyon Alanlarını Tercih Eden Bireylerin Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler**

Hasan Suat AKSU<sup>1</sup> Alper KAYA<sup>2</sup> Fatma ARSLAN<sup>3</sup>

### **Öz**

Covid-19 sürecinde açık alanların ön plana çıkması ve bu alanların seçim kriterleri göz önüne alındığında fiziksel aktivite amaçlı rekreasyon alanlarının kullanımını incelemek bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Çalışmanın çıkış noktası, özellikle covid 19 sürecinde artan fiziksel aktivite için açık alan rekreasyon alanlarının kullanımının demografik veriler ışığında araştırılmasıdır. Bu sebeple araştırmanın amacı, covid-19 sürecinde fiziksel aktivite amaçlı rekreasyon alanlarını tercih eden kullanıcıların mekan seçimlerinde etkili olan faktörleri tespit edebilmektir. Betimsel tarama deseni kullanılarak tasarlanan bu çalışmada olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme seçilmiştir. Araştırmanın evrenini Konya ilinde ikamet eden 18-65 yaş arası rekreasyon alanlarını kullanan yetişkinler oluştururken, örnekleme grubu 450 kişidir. Çalışmanın verileri “Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme” ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Ölçek, fiziksel aktivite amaçlı mekan seçimi ve mekan seçimi kısıtlayıcıları olarak iki alt boyuta sahiptir. Verilerin analiz kısmında bağımsız örneklemler için t-testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, mekan seçimi alt boyutunun erkeklere kıyasla kadınlarda, kısıtlayıcılar alt boyutunun ise kadınlara kıyasla erkeklerde anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, fiziksel aktivite amaçlı rekreasyon alanlarının tercihinde alanın temizliği, ışıklandırma ve alanın bakımlı olmasının, alan tercihinde etkili faktörlerin temizlik ve güvenlik unsurunda birleştiğini göstermektedir. Bir diğer sonuç ise, mekan seçiminde, alanın yeterince ağaçlı olmamasının en etkin kısıtlayıcı olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon alanları, Covid-19, Fiziksel aktivite katılımı, Mekan seçimi

## **Factors Affecting the Selection of Space and Participation in Physical Activity of Individuals Preferring Outdoor Recreation Areas for Physical Activity in the Covid-19 Process**

### **Abstract**

Considering the prominence of open spaces in the Covid-19 process and the selection criteria of these areas, it is a necessity to examine the use of recreation areas for physical activity. The starting point of the study is to investigate the use of outdoor recreation areas for increased physical activity, especially in the covid 19 process, in the light of demographic data. For this reason, the aim of the research is to determine the factors that affect the venue choices of users who prefer physical activity recreation areas during the covid-19 process. In this study, which was designed using a descriptive scanning design, convenience sampling was chosen from the non-probability sampling methods. The population of the research consists of adults between the ages of

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar; Selçuk Üniversitesi, Konya-Türkiye, [gazihansuat@gmail.com](mailto:gazihansuat@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0001-8196-129X>

<sup>2</sup> Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya-Türkiye, [alper.kaya.gazi@gmail.com](mailto:alper.kaya.gazi@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0002-0364-4122>

<sup>3</sup> Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya-Türkiye, [fatmarslan@erbakan.edu.tr](mailto:fatmarslan@erbakan.edu.tr) <https://orcid.org/0000-0003-2025-8765>

18-65 residing in Konya and using recreational areas, while the sample group is 450 people. The data of the study were obtained by using the "Physical Activity Space Evaluation" scale. The scale has two sub-dimensions as constraints of venue selection for physical activity and site selection constraints. In the analysis part of the data, t-test and ANOVA tests were used for independent samples. According to the findings, it was determined that the sub-dimension of space selection differed significantly in women compared to men, and the sub-dimension on constraints differed significantly in men compared to women. As a result, it shows that the cleanliness of the area, the lighting and the well-keptness of the area in the preference of recreation areas for physical activity, the factors that affect the area preference are combined with the elements of cleanliness and security. Another result is that it has been determined that the lack of trees in the area is the most effective constraint in the selection of the place.

**Keywords:** Recreation areas, Covid-19, Physical activity participation, Venue selection

## GİRİŞ

Son yıllarda fiziksel aktivite, koruyucu sağlık hizmetlerinin bir parçası olarak görülmekte olup, etkileri üzerine her geçen gün artan çalışmalara konu olmaktadır (Erdemir, 2020; Paravidino ve et al., 2020; Shimada et al., 2019; Caspersen ve Powell, 1985). Fiziksel aktivite, sadece sportif faaliyetler ya da planlı aktiviteler ile sınırlı olmayan, yürüyüş-bisiklet binme-dans-bahçe işleri gibi aktiviteleri kapsayan kas ve eklemlerin kullanımı ile farklı yoğunluklarda gerçekleştirilen aktiviteler olmakla beraber (Işıkgöz, Esentaş ve Şahin, 2018), birey üzerinde zihinsel ve duygusal yönden birçok olumlu etkiye sahiptir.

Mevcut araştırmalarda düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar, kalp ve dolaşım sistemini, solunum sistemi ve metabolizma gibi sistemleri güçlendirdiği ve bununla birlikte dopamin (mutluluk) hormonunun salgılanmasına da neden olduğu bahsedilmektedir (Brown et al., 2014; Cairney, Dudley, Kwan, Bulten ve Kriellaars 2019; Caspersen ve Powell, 1985; Nieman ve Wentz, 2019; Tan, Alén, Wiklund, Partinen, Cheng, 2016; Çuhadar vd., 2019; Vancampfort ve Ward, 2019; Taskin et al., 2018; Pekel vd., 2020; Uzun vd., 2020; Kavlak vd., 2021). Morris et al. (1953) yapmış oldukları çalışmada, fiziksel aktivite ve kardiyovasküler hastalıklar arasında ilişkiyi incelemişler ve pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, Londra'da çift katlı otobüs şoförleri üzerine yapılan öncü araştırmalarından elde ettikleri sonuçlara göre; fiziksel olarak aktif şoförlerin kardiyovasküler hastalık oranları, sedanter otobüs şoförlerine kıyasla çok daha düşük olduğu saptamakla birlikte (Morris et al.,

1953), o zamandan bugüne sedanter yaşamın kardiyovasküler hastalık için yerleşik bir risk faktörü olduğunu bildirmişlerdir. Grande et al. (2015) 1990-2014 yılları arasında solunum sistemi üzerine fiziksel aktivitelerin etkisini araştıran 11 çalışmayı incelemiş ve birincil sonuç olarak hastalık epizodu başına semptom sayısı, egzersiz yapan katılımcılarda 1.1 ila 1.7. gün olarak azaldığı tespit etmişlerdir.

Dolayısıyla fiziksel aktivitelerin solunum sistemi üzerine pozitif etkilerini birçok çalışma destekler niteliktedir (Elnaggar, 2021; Nambi et al., 2021; Scudiero et al., 2021; Zhang et al., 2021). Fiziksel aktivitenin bu faydaları göz önünde bulundurulduğunda Covid-19 üzerindeki etkileri de birçok araştırmacı tarafından incelenmeye başlanmıştır (Burtscher, Burtscher ve Millet, 2020; Crisafulli ve Pagliaro, 2020; Faulkner et al., 2020; Peçanha, Goessler, Roschel ve Gualano, 2020; Shahidi, Stewart Williams ve Hassani, 2020; Woods et al., 2020; Bayram ve Kavlak, 2021).

Fiziksel aktivite sağlıklı bir yaşamın anahtarı olarak belirtilmektedir (Crisafulli ve Pagliaro, 2020; Peçanha et al., 2020; Kavlak, 2020). Fakat fiziksel aktiviteye katılım her durumda mümkün olmamakla birlikte bu katılımı etkileyen birtakım hususlar bulunmaktadır. Bu hususlar bireyin rekreasyon faaliyetlerinden (Varol, Köseoğlu ve Kuzu, 2019) biri olan fiziksel aktiviteye katılım arzusunu körelten, rekreasyon faaliyetlerinin avantajlarını yok eden ve bu faaliyetlerden alınması planlanan haz-mutluluk ya da memnuniyet derecesini azaltan etkenlerdir (Jackson ve Searle, 1985).

Covid-19 döneminde şüphesiz ki fiziksel aktiviteye katılımın engellenmesi konusundaki en belirgin etkenin mevcut virüs

olduğu savunulabilir (Du et al., 2020; Kim, Cho ve Park, 2020). Diğer yandan engelleyici faktörler arasında; cinsiyet, gelir durumu, bireyin fizyolojik yapısı, ulaşılabilirlik, maliyet, zaman, tesis ve sosyal izolasyon durumları da etkili olmaktadır (Andrade et al., 2019; Kim et al., 2020; Jackson, Henderson ve Henderson, 1995).

Araştırmalar Covid-19 sürecinden önce fiziksel aktiviteye katılım oranlarının bu sürece kıyasla çok daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır (Stockwell et al., 2021). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise mevcut virüsün etkilerinin azaltılmasında, haftada 5 gün 30 dakika olacak şekilde fiziksel aktiviteye katılım gösterilmesini önermektedir (WHO, 2021; WHO, 2020).

Covid-19 sürecinde rekreasyon alanlarının ön plana çıkması ve bu süreçle birlikte değişen yaşam tarzları göz önüne alındığında fiziksel aktivite amaçlı rekreasyon alanlarının kullanımını incelemek bir zaruret unsuru olarak ortaya çıkmaktadır.

#### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite amacıyla açık rekreasyon alanlarını tercih eden bireylerin mekan seçimi ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin tespit edilmesidir. Bu kapsamda fiziksel aktivite amacıyla mekan seçimi ve katılım engelleri; cinsiyet, medeni durum, eğitim, yaş ve gelir durumu değişkenlerine göre incelenecektir.

#### **YÖNTEM**

Çalışma nicel araştırma modelinden betimsel tarama desenine göre yürütülmüştür. Betimsel tarama; mevcut durumun fotoğrafını çekmek için gerçekleştirilen, katılımcıların görüş-tutum-davranış ve ilgi gibi özelliklerini anketler aracılığı ile ölçmeye çalışan araştırmalardır (Demirel, 2018; Gürbüz ve Şahin, 2017).

#### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini Konya ilinde ikamet eden, yüz yüze anket tekniği kullanılarak il merkezinde bulunan parklara (Alaaddin Tepesi Parkı, Nene Hatun Parkı, Bosna Hersek Cumhuriyet Parkı ve Japon Parkı)

rekreasyonel fiziksel aktivite amaçlı katılım gösteren 18-65 yaş arası yetişkinler oluşturmaktadır. Konya'nın kullanıcı yoğunluğu bakımından en büyük parkları bu araştırma kapsamında seçilmiştir. Nicel araştırma olarak tasarlanan bu çalışmada betimsel tarama deseni kullanılmakla birlikte örnekleme yöntemi olarak olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örneklem seçilmiştir. Örneklem büyüklüğünü hesaplamak için "G-Power 3.1.9.4" paket programı kullanılmış ve etki büyüklüğü olarak iki değişkenli bağımsız değişkenler için her grupta 88 kişi olmak üzere totalde 176 kişilik 2 grup yeterli olarak tespit edilmiştir (etki boyutu 0.5; hata payı 0.05; güven aralığı 0.95). Araştırma kapsamında 624 kişiye ulaşılmış, eksik ve yanlış doldurulmuş formlar çıkarıldıktan sonra örneklem için 450 kişiden elde edilen veriler kullanılmıştır. Bu çalışma Selçuk Üniversitesi etik kurul komisyonu (E.95178 karar numarası ile) tarafından onaylanmıştır.

#### **Veri Toplama Araçları**

Çalışmanın verileri Stanis et al. (2009) tarafından geliştirilen, Gümüş, Alay ve Karakılıç (2015) Türkçeye uyarladığı "Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme (FAMDÖ)" ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. 26 maddeden oluşan ölçek; "Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi (FAMS)" ve "Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engellenen Unsurlar (FAKE)" olarak 2 alt boyuttan oluşmaktadır. FAMS alt boyutu 11 maddeden, FAKE alt boyutu ise 15 maddeden meydana gelmektedir.

Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını gerçekleştiren Gümüş ve diğerlerinin (2015) yapmış olduğu çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları FAMS alt boyutu için .82, FAKE alt boyutu için .91 olarak tespit edilmiştir. Işıkgöz ve diğerleri (2017) yapmış olduğu çalışmada ise, FAMS alt boyutu için .72, FAKE alt boyutu için .86 değerini tespit etmişlerdir. Bundan dolayı, bu çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliği test etmek için Cronbach Alpha tercih edilmiştir. FAMS alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .75, FAKE alt boyutu için .70 olarak tespit edilmiştir.

## İşlem

Veri toplamak için oluşturulan formlar Aralık 2020 tarihinde Konya il merkezinde ki parklardan elde edilmiştir. Gönüllü katılım ilkesi ile çalışma katılımcılara uygulanmıştır.

## Verilerin Analizi

Veriler açık kaynak kod yazılımlı Jamovi 1.6.9.0. paket programı kullanılarak analize tabi tutulmuştur. Analiz kısmında demografik faktörler için betimsel istatistik metotları yüzde %, frekans (n), standart sapma (Ss) ve aritmetik ortalama kullanılmıştır. Verilerin homojen dağılıp dağılmadığı tespit etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır.

Analiz sonucunda FAMS ve FAKE alt boyutu için çarpıklık ve basıklık test sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur. George (2011) bu değerlerin  $\pm 2$  arasında olmasının parametrik testlerin yapılması için yeterli bir gösterge olduğunu belirtmektedir. Bu sebeple, FAMS ve FAKE alt boyutlarında etkili olan nedenleri test etmek amacıyla cinsiyet ve yaş durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını ölçmek için bağımsız örneklem t-testi; eğitim durumu, medeni durum ve gelir seviyesine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını ölçmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Tablo 1. Çarpıklık-Basıklık Değerleri

FAMS	İstatistik	Standart	
		Hata	
FAMS	Çarpıklık	0,478	0,115
	Basıklık	-1,073	0,230
FAKE	Çarpıklık	-0,402	0,115
	Basıklık	-0,702	0,230

## BULGULAR

Katılımcıların demografik bilgilerini incelendiğinde (Tablo 2.) 450 katılımcının %56 ‘sının erkek olduğu, yaş aralıklarının %73 oranında 26 ila 45 yaş arasında değiştiği, evli bireylerin oranının %56,2 olduğu, eğitim seviyelerinin %70 oranında lise ve ön lisans olduğu, gelir seviyesinin ise %70 oranında 2001 – 4000 TL arasında değiştiği görülmektedir.

Tablo 2. Demografik Bilgilere Yönelik Değişkenler

Değişkenler	n	%	
Cinsiyet	Erkek	254	56,4
	Kadın	196	43,6
Yaş	18-25	86	19,1
	26-35	203	45,1
	36-45	126	28
	46-65	35	7,8
Medeni Durum	Evli	253	56,2
	Bekar	197	43,8
Eğitim Durumu	İlkokul	64	14,2
	Lise	164	36,4
	Ön Lisans	151	33,6
	Lisans	71	15,8
Gelir Seviyesi	2001 TL –	47	10%
	2001 – 3000 TL	139	31%
	3001 – 4000 TL	151	34%
	4001 - 5000 TL	77	17%
	5001 TL +	36	8%

Tablo 3. FAMS Alt Boyutuna İlişkin Betimleyici Bulgular

	Ort.	Std. Sapma
1 Düz yürüyüş / Gezi / Bisiklet parkuru	1,59	0,56
2 Suç ortamından uzak durma hissi	1,73	0,45
3 Sakatlanma riskinin olmaması	1,86	0,76
4 Kolay ulaşım	1,79	0,48
5 Işıklılandırma	4,19	0,57
6 Çeşmeler / Kaynak suyu	1,86	0,66
7 Tuvaletler	1,57	0,50
8 Tesisin temizliği (örn. Tuvaletler)	4,70	0,45
9 Bakımlı olması (örn., Çeşmelerin çalışması)	1,63	0,52
10 Mekânın güzel olması	4,57	0,51
11 Eve yakınlığı	2,10	0,66

FAMS alt boyutuyla ilgili “Tesisin temizliği (örn. Tuvaletler)” ifadesi en yüksek (4,70), “Tuvaletler” ifadesi de en düşük (1,57) seçme nedenine sahip oran olduğu görülmektedir.

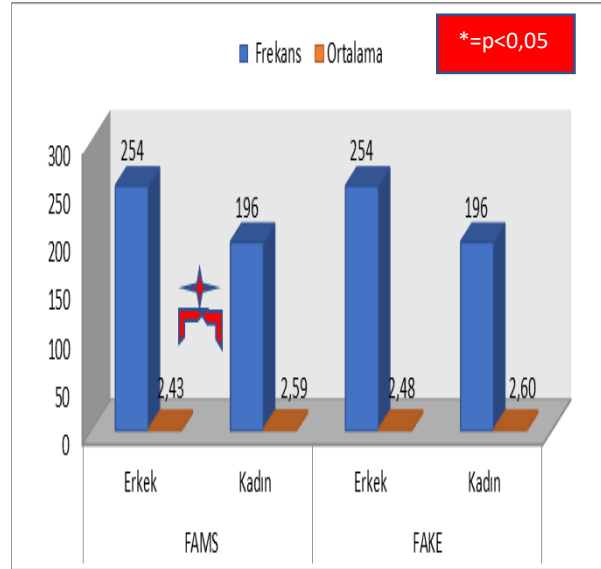


Tablo 4. FAKE Alt Boyutuna İlişkin Betimleyici Bulgular.

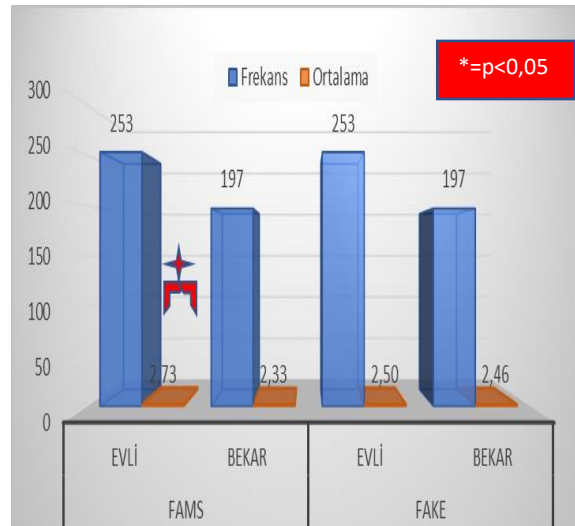
	Ort.	Std. Sapma
1 Suça meyilli kişilerin buraya gelmesi	1,50	0,54
2 Alkol tüketenlerin bulunması	1,50	0,59
3 Soyulma korkusu	2,01	0,75
4 Fiziksel saldırı korkusu	1,81	0,92
5 Irkçı saldırı korkusu	3,38	0,86
6 Cinsel-saldırı korkusu	2,74	1,26
7 Etraftaki insanların ilgisizliği(mekânın kullanıcıları, varsa çalışanlar gibi)	1,76	0,47
8 Maddi yetersizlik	4,00	0,54
9 Işıklılandırma yetersizliği	2,07	0,42
10 Dermansızlık/ enerjisizlik	1,80	0,56
11 Buranın, evime yeterince yakın olmaması	2,05	0,73
12 Buranın istediğim faaliyetleri sunmaması	4,12	0,37
13 Burada yeterince ağaç ve çim 'in olmaması	4,56	0,57
14 Buranın çok kalabalık olması	1,83	0,51
15 Buraya toplu taşımanın olmaması (otobüs, dolmuş ve metro/tren gibi.)	2,22	0,56

FAKE alt boyutu ile ilgili “Burada yeterince ağaç ve çim 'in olmaması” en yüksek (4,56) ortalamaya sahipken, “Suça meyilli kişilerin buraya gelmesi” (1,50) ve “Alkol tüketenlerin bulunması” (1,50) en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir (Tablo 4).

Bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre, kadınların (2,59) FAMS puanlarının erkeklere (2,43) göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ( $t_{(-5,55)} = p < 0,05$ ). FAKE alt boyutu için ise kadınlar (2,60) ile erkekler (2,48) arasında anlamlı bir farklılık ( $t_{(9,84)} = p < 0,05$ ) olduğu anlaşılmaktadır (Şekil 1).

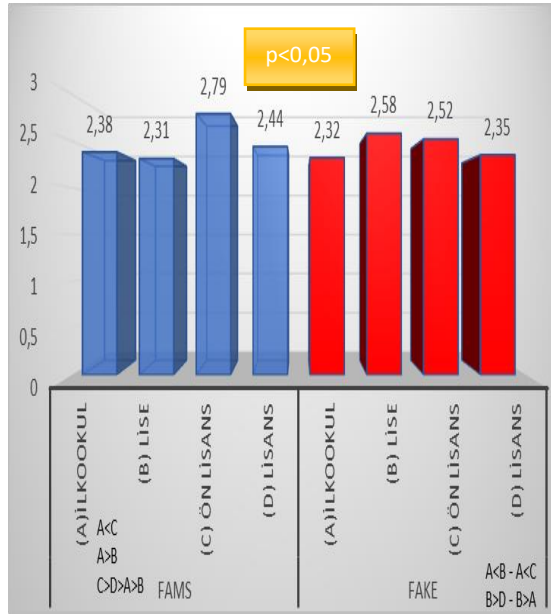


Şekil 1. Mekân seçim ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre T-testi Sonuçları



Şekil 2. Mekân seçim ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre T-testi Sonuçları

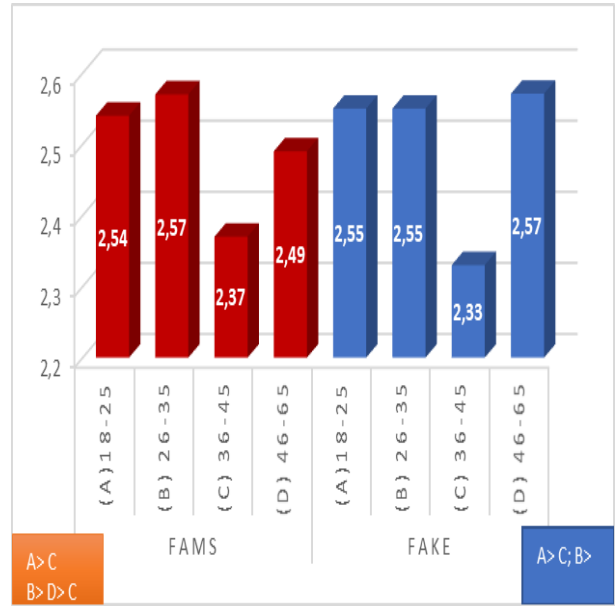
Bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre, bekârların (2,73) FAMS puanlarının, evlilere göre (2,33) anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ( $t_{(-18,68)} = p < 0,05$ ). FAKE alt boyutunda ise medeni duruma göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $t_{(1,35)} = p > 0,05$ ).



Şekil 3. Mekân seçimi ölçek puanlarının eğitim durumuna göre ANOVA sonuçları.

Bireylerin oluşturduğu eğitim durumu değişkenleri incelendiğinde İlkokul mezunu (64), Lise mezunu (161), Ön Lisans mezunu (151), Lisans mezunları (71) kişiden oluşmaktadır. Anlamli farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini saptamak amacıyla ANOVA Post Hoc Games-Howell testi yapılmıştır. Test sonucunda mekan seçiminde önemli olarak görülen hususlar; İlkokul eğitim düzeyine sahip bireyler (2,38) ile Ön lisans (2,79) ve Lise (2,31); Ön Lisans (2,79) eğitimine sahip bireyler ile Lisans (2,44) eğitim düzeyi sahip bireyler arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Yani eğitim düzeyi mekan seçiminde etkili olan bir husus olarak ortaya çıkmaktadır.

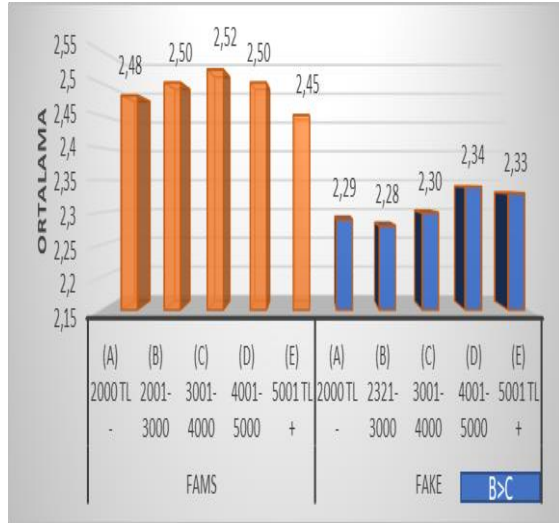
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar ise; yine İlkokul (2,32) ile Lise (2,58) ve Ön Lisans (2,52); Lise (2,58) ve Lisans (2,35) eğitim düzeyine sahip gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yani fiziksel aktivite amacıyla mekân seçiminde engelleyici unsurlar eğitim seviyesine göre farklılaşmaktadır.



Şekil 4. Mekân seçimi ölçek puanlarının yaş durumuna göre ANOVA sonuçları.

Bireylerin yaş durumuna göre gerçekleştirilen ANOVA testi sonucunda; FAMS puanları ( $p < 0,05$ ) ve FAKE puanları ( $p < 0,05$ ) arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Test sonucuna göre FAMS alt boyutunda anlamlı farklılık; 18 – 25 yaş grubu (2,54) ile 36 – 45 (2,37) yaş grubu arasında; 26 – 35 yaş grubu (2,57) ile hem 46-65 yaş grubunda (2,49) hem de 36 – 45 (2,37) yaş grubu arasındadır. FAKE alt boyutunda ise anlamlı farklılık; yine 18 – 25 yaş grubu (2,55) ile 36 – 45 (2,33) yaş grubu arasında; ayrıca 26 – 35 yaş grubuyla (2,55) hem 46-65 hem de 36 – 45 (2,33) yaş grubu arasındadır.

Gelir durumu baz alınarak yapılan test sonucunda; fiziksel aktivite amacıyla mekan seçim kriterleri gelir durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmaktayken, katılımı engelleyici unsurlar gelir durumuna göre farklılaşmaktadır. Bu farklılık 2001-3000 TL (2,54) gelir grubu ile 3001-4000 TL (2,42) gelir grubuna sahip bireyler arasında görülmektedir (Şekil 5).



Şekil 5. Mekân seçim ölçek Puanlarının Gelir Duruma Göre T-testi Sonuçları

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonları ve kısıtlayıcıların ölçümlendiği çalışmalarda amaç kullanıcıların rekreasyonel etkinliklere ya da bu etkinlikleri gerçekleştirecekleri alanlara katılımını arttıran veya engelleyen unsurları tespit edebilmektir. Bu çalışmada, bireylerin Fiziksel Aktivite Mekan Seçim unsurları ve Fiziksel Aktivite Katılım Engelleyicileri unsurları; cinsiyet, medeni durum, yaş, gelir durumu ve eğitim durumları açısından incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda cinsiyet ile hem FAMS hem de FAKE alt boyutu açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Çalışmada kadınların fiziksel aktivite amacıyla mekân seçim algılarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Mekân seçiminde önemli faktörler arasında tesisin temizliği, mekanın güzel olması ve ışıklandırma ifadeleri dikkat çekmektedir. Tesis temizliği ve mekân güzelliği beklenen bir sonuç olmakla birlikte, ışıklandırma ortalamasının yüksek olması kadınların güvenlik unsuruna dikkat ettiği anlamında düşünülmektedir. Rekreasyon alanlarının tercihinde kişisel güvenliğin mekân seçiminde önemli olduğunu gösteren birçok çalışma vardır (Aşıkkutlu, 2008; Gümüş ve diğerleri, 2017; Hudson, 2000; Johnson, Bowker ve Cordell, 2001; Raymore, Godbey ve

Crawford, 1994; Jackson ve Searle, 1985; Shores, Scott ve Floyd, 2007). Özellikle kadın kullanıcıların rekreasyon aktivitelerini gerçekleştirmek için kullandıkları alanların daha hijyenik olması, mekanın rahatlatıcı ve güvenli olması ve iyi ışıklandırılması yeni yapılacak alanlarda bu hususa dikkat edilmesi, kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımını arttırabilir. FAKE alt boyutunda ki anlamlı farklılık kadınların erkeklere oranla daha çok engel ile karşılaşması yönündedir. Bu durumun sebebinin kadınlarının günlük yaşam içerisinde üstlenmiş oldukları rollerden (annelik, temizlik, ev idaresi gibi) kaynaklandığı düşünülmektedir. Rekreasyon faaliyetlerine katılımında kadınların erkeklere göre dezavantajlı olduğunu, bu dezavantajın günlük sorumluluklardan (çocuk bakımı, ev işleri gibi) kaynaklandığını gösteren birçok çalışma vardır (Ardahan ve Lapa, 2011; Floyd et al., 2006; Henderson ve Dialeschki, 1991; Lee, Scott ve Floyd, 2001). Önceki araştırmalarda elde edilen sonuçlar ile bu araştırmanın bulguları paralellik göstermektedir.

Araştırmada rekreasyonel alanlara katılım gösteren bireylerin medeni durumları değişkeni göz önünde bulundurulduğunda FAMS alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenirken; FAKE alt boyutunda ortalamalar arasında fark olup istatistiksel olarak anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir. FAMS alt boyutundaki anlamlı farklılığın olması ve bekar bireylerde daha yüksek bir ortalamanın tespit edilmesinde ki nedenin; fiziksel aktivite amaçlı rekreasyona katılımında bekar bireylerin evli bireylere kıyasla daha az sorumluluğa sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Armutcu (2018) yapmış olduğu çalışmada rekreasyon faaliyetlerine katılımında bekar bireylerin daha az engel ile karşılaştığı ve bunun sebebinin evli bireylerin bekarlara oranla daha çok sorumluluğa sahip olmalarından kaynaklandığı vurgulamaktadır. FAKE alt boyutunda ortalamalar arasındaki farklılığın evli bireylerde daha yüksek olması, evli bireylerin faaliyete katılım konusunda daha fazla engel ile karşılaşmaları anlamına gelmektedir. Bu durumun sebep olan faktörün, evli bireylerin bekar bireylere kıyasla sorumluluklarının (ev işleri – çocuk



bakımı – yemek yapma ve aile olmanın getirdiği diğer sorumluluklar) daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada eğitim değişkenine göre hem FAMS hem de FAKE alt boyutlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. FAMS alt boyutu için İlkokul, lise ve ön lisans eğitim düzeyine sahip bireyler arasında anlamlı farklılık görülmektedir. FAMS alt boyutunda ki anlamlı farklılığın en yüksek Ön lisans düzeyinde görülmesinin nedeninin eğitim seviyesi ile rekreasyon faaliyetlerine katılım arasında pozitif yönde bir ilişki olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Jackson ve Searle (1985) rekreasyon kısıtlayıcıları üzerine yapmış oldukları çalışmada, eğitim seviyesi arttıkça kısıtlayıcıların etkisinin azaldığı yönünde bir sonuca ulaşmıştır; Todd et al. (2001), eğitim seviyesi ile fiziksel aktivite amacıyla mekan seçimi arasında anlamlı bir ilişki tespit etmektedir. Aşıkkutlu (2008) ise, rekreasyon faaliyetlerinde motivasyon ve kısıtlayıcılar üzerine yaptığı çalışmada eğitim seviyesi ile kısıtlayıcılar arasında negatif bir ilişkiye (eğitim seviyesi arttıkça kısıtlayıcıların azalması) dikkat çekmektedir. Gümüş ve diğerleri (2017) ise, aktivitelere katılımını engelleyen unsurlar ile eğitim düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki (eğitim seviyesi arttıkça kısıtlayıcıların azalması) tespit etmiştir. Armutcu (2018) ise, fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarının kullanımını etkileyen faktörleri incelediği çalışmada eğitim düzeyi yükseldikçe rekreasyon alanlarına katılımın arttığı tespit edilmiştir. Araştırmalarda elde edilen sonuçlar, yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlar ile paralellik göstermektedir. FAKE alt boyutu için anlamlı farklılık en yüksek lise düzeyinde, en düşük ise İlkokul düzeyinde görülmektedir. Bunun sebebinin Covid-19 sürecinde daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin daha endişeli davranarak boş zamanlarında olabildiğince kendilerini izole etmeye çalıştıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Toprakçı, Toprakçı ve Meşe (2019) 9 ayrı çalışmadan elde ettikleri, örneklem büyüklüğünün 521.900 olduğu eğitim ve sağlık arasında ki ilişkiyi belirledikleri çalışmada, bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça, sağlıklarına olan

düşkünlüklerinin de arttığını vurgulamaktadırlar. Elde edilen bu sonuç, araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Çalışmada FAMS ve FAKE ölçek puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. FAMS alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip grubun 26-35 ve 18-25 yaş grubuna ait bireyler olduğu görülmektedir. Bunun sebebinin genç bireylerin salgın döneminde dahi fiziksel aktiviteye katılım gösterme ve mekan seçiminde özen ve itinalı davranmalarından, sağlık açısından fiziksel aktivite ve mekan seçiminin önemini farkında olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. FAKE alt boyutundan elde edilen bulgularda da en yüksek ortalama 46-65 yaş grubunda görülmektedir. Bunun sebebinin bireyin yaş alması sonucunda fiziksel aktiviteden uzaklaşma eğilimi olduğu düşünülmektedir. Torkildsen (2005), yaş faktörünün rekreasyon faaliyetlerine katılımı direkt etkileyen bir unsur olduğunu, bireyin yaşlandıkça fiziksel aktivite amaçlı rekreasyon faaliyetlerine daha az katılım göstereceğini vurgulamaktadır. Kelly (1983) çalışmasında birey yaş aldıkça, aktif olarak rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyinin azaldığını belirtmektedir. Yapılan bu çalışmalar elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, FAMS alt boyutu ile gelir durumu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Öte yandan FAKE alt boyutu için anlamlı farklılık 2001-3000 TL gelir durumuna sahip bireyler ile 3001- 4000 TL gelir durumuna sahip bireyler arasında görülmektedir. Yani 2001 – 3000 TL arasında gelir durumuna sahip bireyler daha fazla kısıtlayıcı ile karşılaşmaktadır. Johnson et al. (2001) rekreasyon kısıtlayıcıları üzerine yapmış oldukları çalışmada en belirgin kısıtlayıcının gelir düzeyi olduğunu, en düşük gelir düzeyine sahip grubun en fazla kısıtlayıcı ile karşılaştığını vurgulamaktadırlar. Alexandris ve Carroll (1997), yaptıkları çalışmada 18-25 yaş arası gençlerin alanın erişebilir olması ve finansal yetersizlikten kaynaklı tüm yaş grupları arasında (18-25, 26-35, 36-45, 46-65) en yüksek ortalamaya sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Chick et al. (2015) yapmış oldukları çalışmada ekonomik yetersizliğin

rekreasyon faaliyetlerine katılımı olumsuz yönde etkilediğini vurgulamaktadır. Bu durumun sebebinin bireyin öncelikleri arasında ilk olarak hayatını idame ettirebilmek için ekonomik gelir elde etmek ve sonra ki aşamada rekreasyonel anlamda fiziksel aktiviteye katılmak olduğu düşünülmektedir.

Covid-19 sürecinin devam ettiği bu günlerde sağlıkla ilgili rekreasyonel uygulamalar önem kazanmış ve açık alan rekreasyon alanlarına olan talebinde arttığı gözlemlenmiştir (Jackson et al., 2021; Nathan et al., 2021; Onur, 2020). Araştırma sonucunda elde edilen bulgular fiziksel aktivite amaçlı rekreasyon alanlarının tercihinde alanın temizliği, ışıklandırma ve alanın bakımlı olmasının, alan tercihinde etkili faktörlerin temizlik ve güvenlik unsurunda birleştiğini göstermektedir. Alan tasarımında ya da alanın iyileştirilme çalışmalarında bu hususlara dikkat edilmesi fiziksel aktivite amacıyla açık alanların daha çok tercih edilmesine dolayısıyla halk sağlığına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre; fiziksel aktivite amaçlı alan seçiminde, mekanın yeterince ağaçlı olmamasının en etkin kısıtlayıcı olduğu tespit edilmiştir.

Mevcut rekreasyon alanlarında ağaçlandırma çalışmalarının yapılması ya da peyzaj çalışmalarının artırılması, bu alanlarının tercih edilmesinde etkili olacağı ve böylece fiziksel aktivite aracılığıyla toplum sağlığına katkı sağlanabileceği düşünülmektedir. Bu ve benzeri çalışmalar sonucunda bireylerin rekreasyon alanlarından beklentileri tespit edilebilmekte ve zaman içerisinde karşılaştırmalara da gidilebilmektedir. Bu sayede yerel yönetimler ve rekreasyon yöneticileri, rekreasyon alanlarının gerek tasarımlarında gerekse düzenlemelerinde bu tür verileri dikkate alıp gerekli düzenlemeleri ya da eylem planlarını gerçekleştirebilecektir.

Bu araştırma kapsamında yalnızca Konya ili ele alınmış olmakla birlikte, gelecek çalışmalar farklı şehirleri ya da bölgeleri kapsayacak şekilde genişletilebilir.

## Yazarların Makaleye Katkı Beyanı

Makale tasarımı, literatür taraması, makale yazımı, dergi yazım kurallarına uygun şekilde düzenlenerek gönderilmesi Hasan Suat Aksu, Alper Kaya ve Fatma Arslan tarafından yapılmıştır.

## Çıkar Çatışması

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

## Finansal Destek

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

## Etik Kurul Onayı

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Çalışma Selçuk üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan onaylıdır (11/12/2020-E.100752).

## Hakem Değerlendirmesi

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

## KAYNAKÇA

- Alexandris, K., ve Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107–125. <https://doi.org/10.1080/026143697375449>
- Andrade, R. D., Junior, G. J. F., Capistrano, R., Beltrame, T. S., Pelegrini, A., Crawford, D. W., ve Gomes Felden, É. P. (2019). Constraints to leisure-time physical activity among Brazilian workers. *Annals of Leisure Research*, 22(2), 202–214. <https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1416486>
- Ardahan, F., ve Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1329–1341.
- Armutcu, F. (2018). *Fiziksel Aktivite Amaçlı Park ve Rekreasyon Alanlarının Kullanımını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Batman Ü. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Batman.

- Aşıkkutlu, H. S. (2008). *Rekreasyonel Motivasyon ve Kısıtlayıcılar; Ankara Göksu Parkı ve Harikalar Diyarı Parkı Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Düzce.
- Bayram, A. T., & Kavlak, H. T. (2021). *Rekreasyon ve Teknoloji*. S. Gül Güneş & F. Varol, (Ed.). *Rekreasyon: Disiplinlerarası Yaklaşım ve Örnek Olaylar içinde* (ss. 383 -402). Ankara: Nobel Kitabevi.
- Brown, R. A., Abrantes, A. M., Minami, H., Read, J. P., Marcus, B. H., Jakicic, J. M., Strong, D. R., Dubreuil, M. E., Gordon, A. A., Ramsey, S. E., Kahler, C. W., ve Stuart, G. L. (2014). A preliminary, randomized trial of aerobic exercise for alcohol dependence. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 47(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2014.02.004>
- Burtscher, J., Burtscher, M., ve Millet, G. P. (2020). (Indoor) isolation, stress, and physical inactivity: Vicious circles accelerated by COVID-19? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(8), 1544–1545. <https://doi.org/10.1111/sms.13706>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R. ve Kriellaars, D. (2019). *Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model*. *Sports Medicine içinde* (C. 49, Sayı 3, ss. 371–383). Springer International Publishing.
- Caspersen, C., Powell, K. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 1(2), 126–131.
- Chick, G., Hsu, Y.-C., Yeh, C.-K., ve Hsieh, C.-M. (2015). Leisure Constraints, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, and Self-Rated Health in Six Cities in Taiwan. *Leisure Sciences*, 37(3), 232–251. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.967897>
- Crisafulli, A., ve Pagliaro, P. (2020). Physical activity/inactivity and COVID-19. *European Journal of Preventive Cardiology*, 204748732092759. <https://doi.org/10.1177/2047487320927597>
- Çuhadar, A., Yusuf, E. R., Demirel, M., & Demirel, D. H. (2019). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 153-161.
- Demirel, E. T. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Tasarımlar için bir rehber* (Ş. ASLAN (ed.)). Eğitim Yayınevi.
- Du, J., Floyd, C., Kim, A. C. H., Baker, B. J., Sato, M., James, J. D., ve Funk, D. C. (2020). To be or not to be: negotiating leisure constraints with technology and data analytics amid the COVID-19 pandemic. *Leisure Studies*, 00(00), 1–14. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1862284>
- Elnaggar, R. K. (2021). Within 5-year off-chemotherapy: How the cardio-respiratory response to exercise is related to energy expenditure, fatigue, and adiposity in children with acute lymphoblastic leukaemia? *European Journal of Cancer Care*. <https://doi.org/10.1111/ecc.13418>
- Erdemir, E. (2020). *Obezite Hastalarında Orta ve Yüksek Şiddette Uygulanan Aerobik Egzersizin Metabolik Faktörler, Vücut Kompozisyonu, Kas Gücü, Aerobik Kapasite Üzerine Olan Etkilerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Isparta.
- Faulkner, J., O'Brien, W. J., McGrane, B., Wadsworth, D., Batten, J., Askew, C. D., Badenhorst, C., Byrd, E., Coulter, M., Draper, N., Elliot, C., Fryer, S., Hamlin, M. J., Jakeman, J., Mackintosh, K. A., McNarry, M. A., Mitchelmore, A., Murphy, J., Ryan-Stewart, H., ... Lambrick, D. (2020). Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: A multi-country cross-sectional analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, November, 2020.07.15.20153791
- Floyd, M. F., Nicholas, L., Lee, I., Lee, J.-H., ve Scott, D. (2006). Social Stratification in Recreational Fishing Participation: Research and Policy Implications. *Leisure Sciences*, 28(4), 351–368. <https://doi.org/10.1080/01490400600745860>
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference*. Pearson Education India.
- Grande, A. J., Keogh, J., Hoffmann, T. C., Beller, E. M., ve Del Mar, C. B. (2015). Exercise versus no exercise for the occurrence, severity and duration of acute respiratory

- infections. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010596.pub2>
- Gümüş, H., Alay Özgül, S., & Karakiliç, M. (2017). Fiziksel Aktivite İçin Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekan Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler. *Sportmetre*, 15(1), 31–38.
- Gümüş, H., Alay, Ö. S., ve Karakiliç, M. (2015). Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 1–8.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz* (4. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Henderson, K. A. ve Dialeschki, M. D. (1991). A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences*, 13(1), 51–65. <https://doi.org/10.1080/01490409109513124>
- Hudson, S. (2000). The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences between Men and Women. *Journal of Travel Research*, 38(4), 363–368. <https://doi.org/10.1177/004728750003800404>
- Işıköz, E., Esentaş, M., ve Şahin, H. M. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 21–32.
- Jackson, E. L. ve Searle, M. S. (1985). Recreation Non-Participation And Barriers to Participation: Concepts, and Models. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 8(2), 693–707. <https://doi.org/10.1080/07053436.1985.10715236>
- Jackson, E. L., Henderson, K. A., ve Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17(1), 31–51. <https://doi.org/10.1080/01490409509513241>
- Jackson, S. B., Stevenson, K. T., Larson, L. R., Peterson, M. N. ve Seekamp, E. (2021). Outdoor Activity Participation Improves Adolescents' Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2506. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052506>
- Johnson, C. Y., Bowker, J. M., ve Cordell, H. K. (2001). Outdoor Recreation Constraints: An Examination of Race, Gender, and Rural Dwelling. *Southern rural sociology*, 17, 111–113.
- Kavlak, H. T., Bayram, A. T., & Çelen, O. (2020). *Kuşağının Rekreasyona Katılımı ve Yaratıcı Düşünme Eğilimi Arasındaki İlişki*. B. Bayazit, E. Karaçar & O. Yılmaz, (Ed). Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-3 içinde (ss. 44-56). Ankara: Çizgi Kitabevi.
- Kavlak, H. T., Düzgün, E., Karaçar, E., & Zararsız, H. F. (2021). Tiyatro Oyuncularının Boş Zaman Tatminleri ve Yaşam Doyumları Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research/JRTR*, 8(1), 73-93.
- Kelly, J. R. (1983). Leisure styles: A hidden core. *Leisure sciences*, 5(4), 321-338.
- Kim, Y.-J., Cho, J.-H., & Park, Y.-J. (2020). Leisure Sports Participants' Engagement in Preventive Health Behaviors and Their Experience of Constraints on Performing Leisure Activities During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–9.
- Lee, J.-H., Scott, D., ve Floyd, M. F. (2001). Structural Inequalities in Outdoor Recreation Participation: A Multiple Hierarchy Stratification Perspective. *Journal of Leisure Research*, 33(4), 427–449.
- Morris, J. N., Heady, J. A., Raffle, P. A. B., Roberts, C. G., ve Parks, J. W. (1953). Coronary Heart-Disease and Physical Activity of Work. *The Lancet*, 262(6796), 1111–1120.
- Nambi, G., Abdelbasset, W. K., Elshehawy, A. A., Eltrawy, H. H., Abodonya, A. M., Saleh, A. K., ve Hussein, R. S. (2021). Yoga in Burn: Role of pranayama breathing exercise on pulmonary function, respiratory muscle activity and exercise tolerance in full-thickness circumferential burns of the chest. *Burns*, 47(1), 206–214. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2020.06.033>
- Nathan, A., George, P., Ng, M., Wenden, E., Bai, P., Phiri, Z., ve Christian, H. (2021). Impact of COVID-19 Restrictions on Western Australian Children's Physical Activity and Screen Time. *International Journal of Environmental Research and*



- Public Health*, 18(5), 2583.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18052583>
- Nieman, D. C., ve Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217.  
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
- Onur, M. (2020). Covid-19 Salgın Döneminde Peyzaj ve İnsan İlişkisinin Mekânsal Tercihler Üzerinden İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(74), 1689–1699.
- Paravidino, V. B., Mediano, M. F. F., Crochemore-Silva, I., da Cruz, V. L., Antunes, M. M. L., Beaulieu, K., Gibbons, C., Finlayson, G., Blundell, J. E., ve Sichieri, R. (2020). The compensatory effect of exercise on physical activity and energy intake in young men with overweight: The EFECT randomised controlled trial. *Physiology & Behavior*, 113249.
- Peçanha, T., Goessler, K. F., Roschel, H., ve Gualano, B. (2020). Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 318(6), 1441–1446.
- Pekel, H. A., Aydos, L., Uzun, A., Bozoğlu, M. S., & Demirel, M. (2020). The Effect Of Zumba And Reformer Exercises On Female Body Composition. *IJOEC*, 5(11), 2316-2338.
- Raymore, L. A., Godbey, G. C., ve Crawford, D. W. (1994). Self-Esteem, Gender, and Socioeconomic Status: Their Relation to Perceptions of Constraint on Leisure Among Adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26(2), 99–118.  
<https://doi.org/10.1080/00222216.1994.11969948>
- Scudiero, O., Lombardo, B., Brancaccio, M., Mennitti, C., Cesaro, A., Fimiani, F., Gentile, L., Moscarella, E., Amodio, F., Ranieri, A., Gragnano, F., Laneri, S., Mazzaccara, C., Di Micco, P., Caiazza, M., D'Alicandro, G., Limongelli, G., Calabrò, P., Pero, R., ve Frisso, G. (2021). Exercise, Immune System, Nutrition, Respiratory and Cardiovascular Diseases during COVID-19: A Complex Combination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 904.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18030904>
- Shahidi, S. H., Stewart Williams, J., ve Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatrica*, 109(10), 2147–2148.  
<https://doi.org/10.1111/apa.15420>
- Shimada, T., Ito, S., Makabe, A., Yamanushi, A., Takenaka, A., ve Kobayashi, M. (2019). Aerobic exercise and cognitive functioning in schizophrenia: A pilot randomized controlled trial. *Psychiatry Research*, 282(1), 1–3.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.11.2638>
- Shores, K. A., Scott, D., ve Floyd, M. F. (2007). Constraints to outdoor recreation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Leisure Sciences*, 29(3), 227–246.
- Stanis, S. A. W., Schneider, I. E., Chavez, D. J., ve Shinew, K. J. (2009). Visitor Constraints to Physical Activity in Park and Recreation Areas: Differences by Race and Ethnicity. *Journal of park and recreation administration*, 27(3), 78–95.
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., ... & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), 1-8.
- Tan, X., Alén, M., Wiklund, P., Partinen, M., ve Cheng, S. (2016). Effects of aerobic exercise on home-based sleep among overweight and obese men with chronic insomnia symptoms: a randomized controlled trial. *Sleep Medicine*, 25, 113–121.  
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.02.010>
- Taskin, M., Budak, H., Taskin, M., Bozoglu, M. S., & Taskin, H. (2018). The effect of massage and kinesiotape applications on maximal squat strength. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 18(2), 160-166.
- Todd, S. L., Graefe, A. R., & Mann, W. (2001). Differences in SCUBA diver motivations based on level of development. In *Proceedings of the 2001 Northeastern Recreation Research Symposium*. New York (pp. 107-114).
- Toprakçı, E., ve Meşe, Ö. F. (2019). Türkiye’de Bireylerin Eğitim Düzeyi ile Sağlığı Arasındaki İlişkisi: Ulusal Veriler Işığında Bir Analiz. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51,

- 118–143.  
<https://doi.org/10.21764/maeuefd.552228>
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. London: Routledge.
- Uzun, A., Akbulut, A., Erkek, A., Pamuk, Ö., & Bozoğlu, M. S. (2020). Effect of age on speed and agility in early adolescence. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(8), 168-175.
- Vancampfort, D., ve Ward, P. B. (2019). Physical activity correlates across the lifespan in people with epilepsy: a systematic review. *Disability and Rehabilitation*, 1–8.  
<https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1665113>
- Varol, F., Köseoğlu, A., ve Kuzu, Ö. H. (2019). Turizm Fakülteleri'nin Rekreasyon Eğitimi Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Tarih ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 21, 197–218.
- WHO, (2020). *Coronavirus disease (COVID-19): Staying active*. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-staying-active>.
- WHO, (2021). *Stay physically active during self-quarantine*. Erişim adresi: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine>.
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Leeuwenburgh, C., Coelho-Júnior, H. J., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Durstine, J. L., Sun, J., ve Ji, L. L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55–64.  
<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>
- Zhang, X.-Y., Song, Y.-C., Liu, C.-B., Qin, C., Liu, S.-H., ve Li, J.-J. (2021). Effectiveness of oral motor respiratory exercise and vocal intonation therapy on respiratory function and vocal quality in patients with spinal cord injury: a randomized controlled trial. *Neural Regeneration Research*, 16(2), 375.  
<https://doi.org/10.4103/1673-5374.290909>

## **Adölesan Futbolcuların Başarı Motivasyonu ile Algıladıkları Antrenör Davranışlarının İlişkisi**

İhsan Sarı<sup>1</sup> Erolcan Çelik<sup>2</sup> Muharrem Aydın<sup>3</sup> Selçuk Köytepe<sup>4</sup>

### **Öz**

Bu çalışmanın amacı, antrenör davranışlarının adölesan futbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ile ilişkisini belirlemektir. Bu amaçla bu araştırmaya, 12-18 yaş arasındaki 192 erkek futbolcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu, Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Güç gösterme güdüsü ile teknik becerilerin öğretimi, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejileri ve olumlu antrenör davranışları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Başarıya yaklaşma güdüsü ile antrenman ve kondisyon, teknik becerilerin öğretimi, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejileri ve olumlu antrenör davranışları arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Başarısızlıktan kaçınma güdüsü ise teknik beceri ile negatif ve anlamlı; olumsuz antrenör davranışları ile pozitif ve anlamlı ilişki göstermiştir. Regresyon analizi sonucuna göre antrenörün teknik beceri öğretimi ve zihinsel hazırlık davranışları sporcuların güç gösterme güdüsünü %17 oranında yordamıştır. Olumsuz antrenör davranışları ise başarısızlıktan kaçınma güdüsündeki varyansın %10'unu açıklamıştır. Birçok olumlu antrenör davranışının, sporcuların başarıya yaklaşma ve güç gösterme güdüsü ile olumlu olarak ilişkili olduğu söylenebilir. Özellikle antrenörün teknik beceri öğretimi ve zihinsel hazırlık davranışları, sporcuların güç gösterme güdüsüne katkı sağlamaktadır. Öte yandan, olumsuz antrenör davranışlarının sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsünü artırabileceği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Antrenör davranışı, güdülenme, başarı motivasyonu, adölesan

## **The Relationship between Adolescent Athletes' Achievement Motivation and Perceived Coaching Behaviours**

### **Abstract**

The aim of this study was to determine the relationship between coaches' behaviors and adolescent football players' achievement motivation. 192 male football players between the ages of 12-18 participated in this study. Personal information form, Coaching Behavior Scale for Sport and Sports-Specific Achievement Motivation Scale were used as data collection tools. There were positive and significant relationships between

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar; Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya-Türkiye, [sarihsan@yahoo.com](mailto:sarihsan@yahoo.com) <https://orcid.org/0000-0002-9090-8447>

<sup>2</sup> Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya-Türkiye, [erolcanelik3@gmail.com](mailto:erolcanelik3@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0001-8099-0857>

<sup>3</sup> Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya-Türkiye. [aydinmuharrem2021@gmail.com](mailto:aydinmuharrem2021@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-4371-9982>

<sup>4</sup> Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya-Türkiye. [b171906001@subu.edu.tr](mailto:b171906001@subu.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0002-0917-6403>

motivation to achieve power and teaching of technical skills, mental preparation, goal setting, competition strategies and positive coaching behaviors. There was a positive and significant relationship between motivation to achieve success and training and conditioning, teaching technical skills, mental preparation, goal setting, competition strategies and positive coaching behaviors. Motivation to avoid failure was negatively and significantly correlated with technical skill whereas it positively and significantly correlated with negative coaching behaviors. According to regression analysis, technical skill teaching and mental preparation behaviors of coach predicted athletes' motivation to achieve power by 17%. Negative coaching behaviors, on the other hand, explained 10% of variance in motivation to avoid failure. Coaching behaviors are positively related to motivation to achieve power and achieve success and show strength. In particular, coaches' technical skill teaching and mental preparation behaviors contribute to athletes' motivation to achieve power. It can be concluded that negative coach behaviors can increase athletes' motivation to avoid failure.

**Keywords:** Coach behavior, motivation, achievement motivation, adolescent

## GİRİŞ

İnsanlar hayatları boyunca pek çok dönem yaşamaktadırlar. Adölesan dönem, bunlar arasında en kritik öneme sahip olanlardan biridir. Adölesan bireyler, bu süreç içerisinde çevrelerindeki yetişkinler ile etkileşim içindedir ve onlardan gelecek yardıma ihtiyaç duymaktadırlar (Şahin ve Özçelik, 2016). Yardıma ihtiyaç duymalarının en önemli nedenlerinden biri, adölesan bireylerin ruhsal dalgalanmalara neden olan hormonal değişimleri ilk kez bu kadar yoğun yaşamaları olduğu belirtilmiştir (Jensen, 2017). Hormonal değişimlere ek olarak vücudun davranışlardan sorumlu yapısı olan prefrontal korteks, bu dönem içinde hâlâ gelişim evresindedir ve bu durum hormonal değişimlerle de birleşince; istikrarsız, duygusal olarak ani iniş ve çıkışlara sahip ve oldukça dürtüsel bir davranış örüntüsü meydana gelebilmektedir (Jensen, 2017). Adölesan sporcuların içinde buldukları bu önemli süreç boyunca onları spor yapmaya teşvik etmek, spordaki devamlılıklarını sağlamak ve onlara olumlu deneyimler sunmak büyük önem taşımaktadır. Bu önemli misyonun başlıca sorumluları da antrenörlerdir. Bu açıdan antrenörler sporcuların bu özel gelişimsel dönemini hesaba katarak onlarla ilişkilerinde kişisel bir yaklaşımı benimsemelidirler. Begel ve Burton'a (2017) göre ergenlik dönemindeki sporcu, bir sporu değil aynı zamanda bir kimliği de öğrenmektedir. Örneğin, sporcu paten kayan bir kişi olmak yerine bir patenci olabilmektedir. Ya da sertlik gerektiren branşlarla ilgilenen sporcuların sosyal yaşamlarında da sert davranışlarını sürdürme

eğiliminde olmaları da bu konuya örnek olarak gösterilebilir. Yani sporcunun ilgilendiği branş bir aktivite olmaktan öte kimliğini inşa eden bir nitelik taşıyabilmektedir. Adölesanların spor deneyimleri yoluyla bir kimlik edinmeleri sebebiyle, onların spor deneyimlerini araştıran çalışmaların çok önemli olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte, adölesan bireyleri spor ortamında tutan etkenler her sporcu için değişiklik gösterebilmektedir (Deelen vd., 2018). Kimi sporcu şampiyon olmak isterken kimi sporcu ise eğlence amacıyla spora katılabilir. Eğlence amaçlı katılım gösteren bireyler için ortamın cazibesi, sosyalleşme ve branşın keyif vermesi gibi unsurlar bireyi spor ortamında kalmaya motive eden etkenlerken, şampiyonluk amacıyla yola çıkan sporcular, şampiyon olma hayali ile egzersize güdülenirler. Bireylerin spor yapmaya yönelmesi ve sporda devamlılık sağlaması onların spor motivasyonları ile ilgilidir. Sage'e (1977) göre motivasyon, bir kişinin çabalarının yönü ve yoğunluğudur. Sporcuların hedefleri doğrultusunda bazı durumları araması ve o durumlara yaklaşması çabanın yönünü tanımlarken, bu amaç doğrultusunda harcanan efor ise çabanın yoğunluğunu tanımlamaktadır. Ayrıca spor psikolojisinde motivasyon konusu oldukça geniş bir literatüre sahiptir ve çeşitli araştırmalara ek olarak birçok kuramsal temel de oluşturulmuştur.

Spora katılım gösteren bireylerin motivasyonları birçok etkenden etkilenebilmektedir. Örneğin erkekler, güç ve



rekabet gibi içsel unsurlarla motive olurken; kadınlar kilo kontrolü ve görünüş gibi dışsal etmenlerle motive olabildikleri belirtilmiştir (Egri vd., 2011). Kültürel açıdan Amerikalı sporcuların Koreli sporculardan daha yüksek içsel motivasyona sahip oldukları belirtilmiştir (Kim vd., 2003). Bir başka çalışmada Çinliler ve Çin kökenli Amerikalılar karşılaştırılmış ve Çin kökenli Amerikalıların rekabet etme ve gelişim gösterme noktasında, Çinli sporcuların ise sağlık ve sosyal bağlılık noktasında motive oldukları bulunmuştur (Yan ve McCullagh, 2004). Sporcuların motivasyonunu etkileyebilecek birçok unsur olmakla birlikte, bu unsurların en önemlilerinden biri antrenörlerdir. Sporcular ve antrenörler arasında yoğun bir etkileşim bulunmaktadır ve aralarındaki bu etkileşim performansın en önemli belirleyicisidir (Toros ve Duvar, 2011). Bunun da ötesinde iyi bir antrenörü ortalama antrenörlerden ayıran şeyin, teknik bilgi kapasitesinden daha çok insanları motive etme yeteneği olduğu da ifade edilmektedir (Weinberg ve Gould, 2015).

Antrenör davranışları ve sporcuların motivasyonları bağlamında yapılan çalışmalar incelendiğinde, antrenör sporcu ilişkisi ile sporcunun başarı motivasyonu arasında olumlu bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Mansoori ve Zardoshtiyani, 2016). Branş bazında futbolcu (Abakay, 2010), voleybolcu (Karimi vd., 2012), güreşçi (Khaksari vd., 2019) ve yüzücü (Karadağ, 2013) örneklerinde çeşitli araştırmalar gerçekleştirildiği görülmektedir. Yapılan çalışmalarda antrenör-sporcu iletişimi (Abakay, 2010; Karadağ, 2013) ve antrenörlerin liderlik davranışlarının (Karimi, 2012; Khaksari vd., 2019) sporcuların başarı motivasyonu ile ilişkisini ele alınmış ve genel olarak antrenör davranışları ile sporcuların başarı motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Her ne kadar ilgili alan yazında adölesan sporcular ile yapılan çalışmalar olsa da adölesan futbolcuların başarı motivasyonları ile algıladıkları antrenör davranışları ilişkisinin ele alınmadığı görülmektedir. Sporcular için uygun olan en ideal antrenör davranışı sporcuların özelliklerine göre değişiklik gösterebilir (Chelladurai ve Carron, 1983;

Chia vd., 2015). Bu nedenle, antrenör davranışlarının adölesan futbolcuların başarı motivasyonları ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğunun araştırılması gerekmektedir.

### *Araştırmanın Amacı*

Bu araştırmanın amacı, antrenör davranışlarının adölesan futbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ile ilişkisini belirlemektir.

## **YÖNTEM**

### *Araştırma Grubu*

Bu araştırma için Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 21.05.2021 tarih E.12090 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Araştırmaya futbol branşından toplam 192 erkek sporcu ( $X_{yaş} = 14.52 \pm 1.59$ ;  $X_{deneyim} = 5.68 \pm 2.02$ ) katılmıştır. Sporcuların 6'sı millî sporcudur. Araştırmacıların en kolay şekilde ulaşabileceği sporculardan gönüllü olanların araştırmaya dâhil edilmesi kolayda örnekleme olarak isimlendirilmektedir (Coşkun ve diğ., 2017). Bu araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

### *Veri Toplama Araçları*

### *Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)*

Côté ve arkadaşları tarafından (1999) geliştirilen ve özgün adı "Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S)" olan ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Yapar ve İnce (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 1 (hiçbir zaman) ile 7 (her zaman) arasında 7'li Likert tipinde ölçüm yapmaktadır ve toplamda 7 alt boyut ve 47 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin altı alt boyutu olumlu (antrenman ve kondisyon, teknik beceri öğretimi, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejileri, olumlu antrenör davranışları), bir alt boyutu ise olumsuz (olumsuz antrenör davranışları) değerlendirme yapmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında alt boyutlara ait hesaplanan iç tutarlılık katsayıları değerleri; antrenman ve kondisyon=0.86, teknik beceri öğretimi=0.85, zihinsel hazırlık=0.84, hedef belirleme=0.87, yarışma stratejileri=0.85,

olumlu antrenör davranışları=0.81, olumsuz antrenör davranışları=0.79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının bu araştırma için hesaplanan Cronbach alpha ( $\alpha$ ) katsayısı değerleri ise Tablo1'de verilmiştir.

Aşağıda ölçeğin her alt boyutu için örnek maddelere yer verilmiştir.

Antrenman ve kondisyon: *Kendimi güvende hissedeceğim bir antrenman programı sunar.*

Teknik beceri öğretimi: *Çalışırken bana tavsiyelerde bulunur.*

Zihinsel hazırlık: *Baskı altında nasıl davranmam gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur.*

Hedef belirleme: *Hedeflerime ulaşmak için stratejileri belirlememe yardım eder.*

Yarışma stratejileri: *Hazırlanma sürecinde daha iyi yapabilmem için odaklanmama yardım eder.*

Olumlu antrenör davranışları: *Bana birey olarak anlayış gösterir.*

Olumsuz antrenör davranışları: *Korkuyu bir antrenörlük metodu olarak kullanır.*

### **Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ)**

Willis tarafından (1982) geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda üç alt boyuttan oluşmaktadır bunlar; güç gösterme güdüsü (12 madde), başarıya yaklaşma güdüsü (17 madde) ve başarısızlıktan kaçınma güdüsüdür (11 madde). Ölçek, 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) arasında 5'li Likert tipinde ölçüm

yapmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının bu araştırma için hesaplanan Cronbach alpha ( $\alpha$ ) katsayısı değerleri Tablo1'de verilmiştir.

Aşağıda ölçeğin her alt boyutu için örnek maddelere yer verilmiştir.

Güç gösterme güdüsü: *Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleciliğime saygı duyar.*

Başarıya yaklaşma güdüsü: *Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.*

Başarısızlıktan kaçınma güdüsü: *Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum.*

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. İlk olarak verilerin dağılımlarının normal olup olmadığı değerlendirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ve +2 arasında olması normal dağılım olarak değerlendirilmektedir (George ve Mallery, 2016). Ölçeklerin tüm alt boyutlarına ait basıklık çarpıklık değerlerinin 2 ve -2 aralığında olduğu yani normal dağıldığı görülmektedir. Bu nedenle parametrik testler uygulanmıştır. Değişkenleri betimlemek için tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Antrenör davranışları ile sporcuların başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için ise Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi (enter yöntemi) kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

## **BULGULAR**

Tablo 1 incelendiğinde sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin antrenman ve kondisyon, teknik beceri öğretimi, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejileri ve olumlu davranışlar alt boyutlarına ait puanların 5.60 ile 6.40 arasında olduğu; olumsuz antrenör davranışı

puanının ise 2.98 olduğu görülmektedir. Spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin alt boyutları olan güç gösterme güdüsü 3.94 ve başarıya yaklaşma güdüsü 4.25 iken olumsuz alt boyut olan başarısızlıktan kaçınma güdüsü 2.97 olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
1. Antrenman ve Kondisyon	5.60	1.02	-1.083	1.418	.762
2. Teknik Beceri Öğretimi	6.40	0.80	-1.473	1.308	.877
3. Zihinsel Hazırlık	5.97	1.23	-1.374	1.532	.912
4. Hedef Belirleme	5.85	1.18	-1.013	0.478	.861
5. Yarışma Stratejileri	6.27	0.98	-1.527	1.482	.912
6. Olumlu Antrenör Davranışları	6.35	0.88	-1.604	1.989	.858
7. Olumsuz Antrenör Davranışları	2.98	1.34	1.044	1.230	.817
8. Güç Gösterme Güdüsü	3.94	0.56	-0.262	-0.743	.696
9. Başarıya Yaklaşma Güdüsü	4.25	0.37	-1.133	1.453	.662
10. Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	2.97	0.68	-0.006	-0.286	.724

Tablo 2. Antrenör Davranışları ve Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişki

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Antrenman ve Kondisyon									
2. Teknik Beceri Öğretimi	.49**								
3. Zihinsel Hazırlık	.43**	.57**							
4. Hedef Belirleme	.53**	.65**	.66**						
5. Yarışma Stratejileri	.56**	.69**	.64**	.77**					
6. Olumlu Antrenör Davranışları	.57**	.63**	.51**	.64**	.73**				
7. Olumsuz Antrenör Davranışları	-.10	-.26**	-.13	-.13	-.22**	-.28**			
8. Güç Gösterme Güdüsü	.13	.33**	.31**	.20**	.29**	.18*	-.10		
9. Başarıya Yaklaşma Güdüsü	.21**	.28**	.19**	.19**	.27**	.24**	-.06	.44**	
10. Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	-.00	-.15*	-.10	-.06	-.10	-.07	.28**	-.23**	.14

N= 192, \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

Tablo 2, antrenör davranışları ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçlarını göstermektedir. Güç gösterme güdüsü; teknik becerilerin öğretimi, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejileri ve olumlu antrenör davranışları ile pozitif ve anlamlı ilişkiye sahiptir. Başarıya yaklaşma güdüsü; antrenman ve kondisyon, teknik becerilerin öğretimi, zihinsel hazırlık, hedef belirleme,

yarışma stratejileri ve olumlu antrenör davranışları ile pozitif ve anlamlı ilişkiye sahiptir. Başarısızlıktan kaçınma güdüsü ise teknik beceri öğretimi ile negatif ve anlamlı, olumsuz antrenör davranışları ile pozitif ve anlamlı ilişkiye sahiptir. Tablo 2'ye göre özetle, her iki ölçeğin de olumlu alt boyutları birbirleriyle pozitif, olumsuz alt boyutlarla da negatif ilişkiye sahiptir.

Tablo 3. Güç Gösterme Güdüsünün Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi R
1. Antrenman ve Kondisyon	-0.03	0.04	-0.05	-0.67	0.49	0.13	-0.05
2. Teknik Beceri Öğretimi	0.19	0.07	0.28	2.76	0.00*	0.33	0.20
3. Zihinsel Hazırlık	0.10	0.04	0.22	2.40	0.01*	0.31	0.17
4. Hedef Belirleme	-0.09	0.05	-0.20	-1.75	0.08	0.20	-0.12
5. Yarışma Stratejileri	0.13	0.07	0.24	1.86	0.06	0.29	0.13
6. Olumlu Antrenör Davranışları	-0.08	0.06	-0.13	-1.21	0.22	0.18	-0.08
7. Olumsuz Antrenör Davranışları	-0.00	0.03	-0.01	-0.19	0.84	-0.10	-0.01

N= 192,  $R = 0.407$ ,  $R^2 = 0.166$ ,  $F = 5.214$ ,  $p < 0.01$

Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışları ölçeğinin alt boyutlarına göre güç gösterme güdüsünün yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde sporcular tarafından algılanan antrenör davranışları ölçeğinin alt boyutları ile sporcuların güç gösterme güdüsü yüksek düzeyde anlamlı ilişki vermektedir,  $R=0.407$ ,  $R^2=0.166$ ,

$p<0.01$ . Sporcuların antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin alt boyutları birlikte, güç gösterme güdüsündeki varyansın yaklaşık %17'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, sadece teknik beceri öğretimi ve zihinsel hazırlık alt boyutlarının güç gösterme güdüsü üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Başarıya Yaklaşma Güdüsünün Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	$t$	$p$	İkili $r$	Kısmi $R$
1. Antrenman ve Kondisyon	0.02	0.03	0.06	0.70	0.48	0.21	0.05
2. Teknik Beceri Öğretimi	0.08	0.04	0.17	1.68	0.09	0.28	0.12
3. Zihinsel Hazırlık	0.00	0.03	0.00	0.09	0.92	0.19	0.00
4. Hedef Belirleme	-0.04	0.03	-0.13	-1.08	0.27	0.19	-0.08
5. Yarışma Stratejileri	0.07	0.05	0.18	1.40	0.16	0.27	0.10
6. Olumlu Antrenör Davranışları	0.01	0.04	0.04	0.40	0.68	0.24	0.03
7. Olumsuz Antrenör Davranışları	0.00	0.02	0.02	0.37	0.71	-0.06	0.02

$N=192$ ,  $R=0.318$ ,  $R^2=0.101$ ,  $F=2.962$ ,  $p<0.01$

Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının başarıya yaklaşma güdüsünün yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir. Tablo 4'e göre, sporcular tarafından algılanan antrenör davranışları sporcuların başarıya yaklaşma güdüsünü anlamlı olarak yordamaktadır  $R=0.318$ ,  $R^2=0.101$ ,  $p<0.01$ . Antrenör davranışları, başarıya yaklaşma güdüsündeki

varyansın yaklaşık %10' unu açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise antrenman ve kondisyon, teknik beceri öğretimi, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejileri, olumlu antrenör davranışları ve olumsuz antrenör davranışlarının bireysel etkilerinin anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsünün Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	$t$	$p$	İkili $r$	Kısmi $R$
1. Antrenman ve Kondisyon	0.04	0.06	0.06	0.76	0.44	-0.00	0.05
2. Teknik Beceri Öğretimi	-0.11	0.09	-0.13	-1.23	0.22	-0.15	-0.09
3. Zihinsel Hazırlık	-0.04	0.05	-0.07	-0.77	0.43	-0.10	-0.05
4. Hedef Belirleme	0.02	0.07	0.04	0.32	0.74	-0.06	0.02
5. Yarışma Stratejileri	-0.02	0.09	-0.03	-0.25	0.80	-0.10	-0.01
6. Olumlu Antrenör Davranışları	0.06	0.08	0.08	0.74	0.45	-0.07	0.05
7. Olumsuz Antrenör Davranışları	0.13	0.038	0.26	3.56	0.00*	0.28	0.25

$N:192$ ,  $R=0.311$ ,  $R^2=0.097$ ,  $F=2.823$ ,  $p<0.01$

Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışları ölçeğinin alt boyutlarına göre

başarısızlıktan kaçınma güdüsünün yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Tablo 5

incelendiğinde sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsünü anlamlı olarak yordadığı görülmektedir  $R=0.311$ ,  $R^2=0.097$ ,  $p<0.01$ . Antrenör davranışları, başarısızlıktan kaçınma güdüsündeki

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma antrenör davranışlarının adölesan futbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ile ilişkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, olumsuz antrenör davranışları arttıkça sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsü de artmaktadır. Yapılan regresyon analizine göre ise olumsuz antrenör davranışlarının başarısızlıktan kaçınma güdüsüne anlamlı olarak katkı sağladığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgulara bakıldığında, olumsuz antrenör davranışlarının sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdülerini artırabileceği söylenebilir. Yani olumsuz antrenör davranışını benimseyen antrenörlerle çalışan sporcular, daha az risk alma, kolay rakip arama ve güçlü rakiplerden kaçınma gibi davranışları sergilemeye eğilimli olabilirler. Alan yazında yapılan araştırmalar olumsuz antrenör davranışlarının sporcuların motivasyonu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir. Yapılan çalışmalar antrenörden algılanan olumsuz davranışların sporcuların ego yönelimlerini artırdığına işaret etmektedir (Goldstein, 2016; Koh ve Wang, 2015). Yani olumsuz antrenör davranışı gösteren antrenörlerle çalışan sporcular sadece sonuca odaklı olabilirler. Performanslarını geçmiş performanslarıyla değil başkalarının performansıyla kıyaslayıp başarıya kolay yoldan ulaşmayı tercih edebilirler. Bir başka çalışmada ise antrenörlerin olumsuz davranışları ile sporcuların güdülenmemesi arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur (Noor vd., 2019). Noor vd.,'nin (2019) araştırması, olumsuz antrenör davranışının sporcuların motivasyonunu olumsuz olarak etkilediğini göstermektedir.

Sporcuların başarıya yaklaşma güdüsü ve güç gösterme güdüsü, olumlu antrenör davranışları, teknik beceri öğretimi, zihinsel

varyansın yaklaşık %10' unu açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise sadece olumsuz antrenör davranışları alt boyutunun başarısızlıktan kaçınma güdüsünü anlamlı olarak açıkladığı belirlenmiştir.

Hazırlık, hedef belirleme ve yarışma stratejileri gibi antrenör davranışları ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Bulguları incelediğimizde olumlu antrenör davranışını benimseyen antrenörlerle çalışan sporcuların başarı için çaba sarf etme ve başarıya ulaşmak için daha fazla mücadele ortaya koymaya eğilimli olabileceği söylenebilir. Özellikle takım sporları açısından bu durum kritik öneme sahiptir. Çünkü takım üyeleri kimi zaman başarı için eşit miktarda mücadele ortaya koyamayabilirler. Nitekim bu durum sosyal aylaklık olarak adlandırılmaktadır ve takım üyelerinin varlığında sporcunun daha az çaba gösterme davranışını tanımlamaktadır (Koruç, 2007). Olumlu antrenör davranışı ise bu durumu önleyen bir unsur olarak görünmektedir. Öte yandan, yine takım sporları özelinde, takımdaki her birey için müsabakanın sonucunda alınacak skor aynı derecede öneme sahip olmayabilir. Başarılı bir maç sonucu ise büyük ölçüde tüm üyelerin başarıya odaklanması ile mümkündür. Bu sebeple olumlu antrenör davranışı sporcuların başarıya ulaşma güdüsünü artırarak takımın başarıya ulaşmasına da katkı sağlayan bir unsur olarak görülebilir. Alan yazındaki araştırmalar, sporcu ve antrenör arası iletişimin artmasının, sporcunun güç gösterme ve başarıya ulaşma güdüsü ile olumlu yönde bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Abakay ve Kuru 2013; Abakay, 2010; Kılıçkaya vd., 2020). İlgili çalışmalar antrenör ve sporcu arasındaki olumlu iletişim ikliminin sporcunun başarı motivasyonu üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Bu sebeple kulüp içi tüm paydaşların fikir ve düşüncelerini olumlu ve yapıcı bir dille ortaya koymaları onların daha rahat ve mutlu hissetmesine katkı sağlayarak başarı motivasyonlarını artırabilir. Bu konuyla ilgili yapılan bir çalışma, bu noktaya dikkat çekerek, sporcuların mutlu hissetmesine katkı sağlayan ve onlara mutlu hissedecekleri bir ortam sunan antrenörlerin, sporcuların başarı motivasyonlarını artırdığına işaret etmektedir (Özgun vd., 2017).



Sporcuların güç gösterme güdüsüne katkı sağlayan antrenör davranışlarının belirlenmesine yönelik gerçekleştirilen regresyon analizine göre; antrenör davranışlarından teknik beceri öğretimi ve zihinsel hazırlık, sporcuların güç göstermek güdüsüne anlamlı olarak katkı sağlamıştır. Bu bağlamda, sporcunun teknik kapasitesi yükseltmeye ve zihinsel becerilerini desteklemeye yönelik antrenör davranışlarının sporcuların güç gösterme güdüsünü artırabileceği söylenebilir. Bulgularımızla yakın bir şekilde, Koh ve Wang (2015) tarafından yapılan bir çalışmada antrenörün teknik beceri ve zihinsel hazırlık davranışları ile sporcuların görev yönelimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuç, sporcuların algıladıkları antrenörün zihinsel hazırlık ve teknik becerileri davranışları ile sporcuların daha olumlu bir güdüsel yönelime sahip olması arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir. Diğer yandan Noor vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada ise zihinsel hazırlık ve teknik beceri öğretimi ile sporcuların içsel motivasyonları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani antrenörün zihinsel hazırlık ve teknik beceri öğretimi davranışlarının, sporcuların içsel motivasyonları için daha olumlu olabileceği ifade edilebilir.

Sporcuların başarıya yaklaşma güdüsü ve güç gösterme güdüsünün antrenör davranışlarından olumlu antrenör davranışları, teknik beceri öğretimi, zihinsel hazırlık, hedef belirleme ve yarışma stratejileri ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Antrenman ve kondisyon ise sadece başarıya yaklaşma güdüsü ile pozitif ve anlamlı bir ilişki göstermiştir. Başarısızlıktan kaçınma güdüsü ise teknik beceri öğretimi ile negatif; olumsuz antrenör davranışları ile pozitif yönde ilişkilidir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, teknik beceri öğretimi ve zihinsel hazırlığın sporcuların güç gösterme güdüsüne pozitif olarak katkı sağladığı belirlenmiştir. Olumsuz antrenör davranışları ise başarısızlıktan kaçınma güdüsüne pozitif olarak katkı sağlamaktadır. Sonuç olarak, antrenörlerin olumsuz davranışlarının sporcuların başarısızlıktan kaçınma güdüsünü artırabileceği ifade edilebilir. Antrenörün

teknik beceri öğretimi ve zihinsel hazırlık davranışlarının ise sporcuların güç gösterme güdüsüne katkı sağlayacağı söylenebilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, çalışmanın bulguları futbolcu adölesan erkek sporcularla sınırlıdır. Ayrıca araştırma kesitsel bir çalışmadır ve bulgular ilişki analizlerinden sadece korelasyon ve regresyon analizlerine dayanmaktadır. Son olarak, sporcuların güdülenmesi ve antrenör davranışları değişkenleri sporcuların algılarına dayanan ölçme araçları ile ölçülmüştür. İleride yapılacak araştırmalar için de bazı öneriler sunulabilir. Yapılacak boylamsal araştırmalar ile antrenör davranışları ve sporcuların başarı motivasyonları arasındaki ilişkinin zaman içerisindeki değişimi incelenebilir. Ayrıca, antrenör davranışları ile başarı motivasyonu arasındaki ilişki deneysel çalışmalar aracılığıyla veya yapısal eşitlik modellemesi yöntemi ile analiz edilebilir. Ayrıca, sporcuların güdülenmesi ve antrenör davranışları değişkenleri gözlem formları veya görüşme yöntemi ile de ölçülebilir. Son olarak, antrenörün eğitim durumu onun davranışlarını etkileyebildiğinden, antrenör eğitim durumunun antrenör davranışları ile sporcunun motivasyonu arasındaki ilişkiye etkisi incelenebilir.

#### **Yazarların Makaleye Katkı Beyanı**

Makale tasarımı, literatür taraması, makale yazımı, dergi yazım kurallarına uygun şekilde düzenlenerek gönderilmesi İhsan Sarı, Erolcan Çelik, Muharrem Aydın ve Selçuk Köytepe tarafından yapılmıştır.

#### **Çıkar Çatışması**

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

#### **Finansal Destek**

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

#### **Etik Kurul Onayı**

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu'ndan onaylıdır (21.05.2021-E.12090).

## Hakem Değerlendirmesi

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

## KAYNAKÇA

- Abakay, U. (2010). *Futbolcu- antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi* (Doktora tezi). Erişim adresi Avesis Ankara – TR.
- Abakay, U., Kuru, E., (2013). The communication level of woman footballers with coach and success motivation relationship. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 20-33.
- Begel, D., Burton, B. W. (2017). *Spor psikyatristi teori ve uygulama*. (Çev. R. Üney, R. Emre Tan). İstanbul: Edebi Şeyler. (Orijinal yayın tarihi, 2000).
- Chelladurai, P., & Carron, A. V. (1983). Athletic maturity and preferred leadership. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(4), 371-380.
- Chia, J. S., Pyun, D. Y., & Kwon, H. H. (2015). The impact of congruence between perceived and preferred leadership on satisfaction among college student-athletes in Singapore. *Asia Pacific Journal of Education*, 35(4), 498-513.
- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, E. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*, Sakarya Yayıncılık, Güncellenmiş 9. Baskı, Sakarya.
- Côté, J., Yardley, J., Hay, J., Sedgwick, W., Baker, J. (1999). An exploratory examination of the Coaching Behaviour Scale for Sport. *Avante*, 5(3), 82-92.
- Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. (2018). Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. *PLoS one*, 13(10), e0205198.
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American college health*, 59(5), 399-406.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. New York: Routledge.
- Goldstein, J. D. (2016). *Coaches, climates, "field" goals, and efficacy: A "de-construction" of the mastery-approach to coaching and examination of relationships to psychosocial outcomes in a youth football player development program* (Doktora tezi). Erişim adresi ProQuest Dissertations and Theses - USA & Maryland.
- Jensen, F. E., (2017). *Ergen beyni*. (Çev. C. E. Topaktaş). İstanbul: Hep Kitap. (Orijinal yayın tarihi, 2015).
- Karadağ, D. (2013). *Yüzme antrenörlerinin bir liderlik özelliği olan iletişim becerilerinin yüzücülerin motivasyonları üzerindeki etkileri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karimi, M., Heydarinejad, S., & Shafynia, P. (2012). The relationship between coaches' leadership behaviors and success motivation in women players of volleyball teams in Khuzestan Province. *International Journal of Sport Studies*, 2(3), 168-172.
- Khaksari, G., Saboonchi, R., & Soleymani, M. (2019). The role of emotional intelligence and leadership style of coaches in Success motivation and commitment of elite wrestlers in Iran. *Contemporary Studies On Sport Management*, 9(17), 69-79.
- Kılıçkaya, O., Türk, N., Ertekin, A. B., & Kaya, A. (2020). THE effect of communication skills of football coaches on the footballers' motivation for success. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(8), 116-126.
- Kim, B. J., Williams, L., & Gill, D. L. (2003). A cross cultural study of achievement orientation and intrinsic motivation in young USA and Korean athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 34(2), 168-184.
- Koh, K. T., & Wang, C. K. J. (2015). Gender and type of sport differences on perceived coaching behaviours, achievement goal orientations and life aspirations of youth Olympic games Singaporean athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 91-103.
- Koruç, Z., Kocaekşi, S., & Esenyel, C. (2007). Futbol seyircisinin futbolcu üzerine

- etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 11-24.
- Mansoori, S., & Zardoshtiyani, S. (2016). the relationship between coach-athlete and achievement motivation elite athletes Kermanshah Province. *Scientific Journal of Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 3(1), 69-76.
- Mohd Noor, N., Hassan, M. F., Soh, K. G., & Seruti, J. F. (2019). The relationship of coaching behavior towards the motivation of football athletes in Malaysia sports' school. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 15(1), 57-67.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 83-94.
- Sage, G.H. (1977). Introduction to motor behavior." A *neuropsychological approach*. London: Addison-Wesley Publishing Company.
- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Tiryaki, Ş., Gödelek, E. (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları için Uyarlanması Çalışması, *I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı*. Bağırhan Yayinevi, 128-141.
- Toros, T. (2011). Genç erkek basketbolcularda, turnuva öncesi ve turnuva sonrası sporcuların algıladıkları antrenörlük davranışı, hedef yönelimleri, takım sargınlığı, algılanan motivasyonel iklim ve kolektif yeterlik arasındaki farklılığın analizi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 2(1), 39.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, (Çev. M. Şahin ve Z. Koruç) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Willis, J. D. (1982). Three scales to measure competition-related motives in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(4), 338-353.
- Yan JH, McCullagh P. Cultural influence on Youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of Sport Behavior*. 2004;27(4) 378-90.
- Yapar, A., & İnce, M. I. (2014). Sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin Türkçe uyarlanması (SADDÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 203-212.

## Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüm Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

Arif Mert ÖZKAN<sup>1</sup> Aslı ÇEKİÇ<sup>2</sup> Fatma ÇEPIKKURT<sup>3</sup>

### Öz

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, kesitsel ve ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmaya 220 kız ( $X_{age} = 24.57$ ) ve 237 erkek ( $X_{age} = 22$ ) olmak üzere toplam 457 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada “Demografik Bilgi Formu”, “Sosyal Görünüm Kaygı Ölçeği” ve “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları-II Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi ve Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Araştırmada, sosyal görünüm kaygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam ölçek puanının cinsiyete göre farklılaşmadığı; ancak kişilerarası ilişkiler ve sağlık sorumluluğu puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Sosyal görünüm kaygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyut puanlarının egzersiz yapma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca, yapılan korelasyon analizi sonuçları üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygıları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında negatif yönde düşük düzeyli ilişki olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencilerinde egzersize katılımın sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını desteklediği ve sosyal görünüş kaygısını azalttığı söylenebilir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile olumsuz bir ilişki ortaya koyduğu ifade edilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Görünüm Kaygısı, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı, Üniversite Öğrencisi, Egzersiz.

## Social Appearance Anxiety and Healthy Lifestyle Behaviors of University Students

### Abstract

This study was conducted to examine the relationship between university students' social appearance anxiety and healthy lifestyle behaviors according to some demographic variables.

The research was planned as a descriptive research in the cross-sectional and relational survey model. A total of 457 university students, 220 female ( $X_{age} = 24.57$ ) and 237 male ( $X_{age} = 22$ ) participated in this study, voluntarily. In the study “Demographic Information Form”, “Social Appearance Anxiety Scale” and “Healthy

<sup>1</sup> Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin-Türkiye. [ozkanarifmert@gmail.com](mailto:ozkanarifmert@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-5585-0139>

<sup>2</sup> Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin-Türkiye. [asli.cekic.1999@gmail.com](mailto:asli.cekic.1999@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-3565-670X>

<sup>3</sup> Sorumlu Yazar; Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin-Türkiye. [fcpeikkurt@hotmail.com](mailto:fcpeikkurt@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-9096-2873>

Lifestyle Behaviors-II Scale” were used. In the analysis of the data, descriptive statistics, t-test and Pearson Correlation Analysis were applied.

The results showed that social appearance anxiety and healthy lifestyle behaviors didn't differ according to gender, but it differed significantly in interpersonal relationships and health responsibility sub-dimensions according to gender. It was observed that social appearance anxiety and, health responsibility, physical activity, taking nourishment, spiritual development, interpersonal relationships and stress management subdimensions differ significantly by the exercising variety. The result of the pearson correlation analysis reveal that negative low-level significant relation between social appearance anxiety and healthy lifestyle behaviours. It can be said that there is a negative relationship between social appearance anxiety and healthy lifestyle behaviors, and participation in exercise supports healthy lifestyle behaviors and reduces social appearance anxiety.

**Keywords:** Social Appearance Anxiety, Health Lifestyle Behaviors, Exercise, College Student.

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü; sağlık kavramını, bireyin fiziksel, sosyal ve aynı zamanda ruhsal yönden iyi olması biçiminde tanımlar (Çakırcalı, 2000). İnsanların sağlıklı olmasını hedefleyen ve insanları olası hastalıklardan koruyan uygulamaların bütünü "Sağlıklı Yaşam Biçimi Uygulamaları" olarak tanımlanır (Bahar, Beşer, Gördes, Ersin ve Kıssal, 2008). Sağlıklı yaşam biçimi; kişinin kendi sağlığına etki edebilecek davranışları denetim altına alabilmesi, gündelik yaşam etkinliklerini düzenlerken, kendi sağlığına uygun olacak her türlü davranışı seçebilmesi olarak tanımlanırken; kişinin kendisini hastalıklardan korumak ve sağlıklı olmak için uyguladığı davranışlar ise sağlık davranışı olarak tanımlanmaktadır (Tanrıverdi, Seviğ, Bayat ve Birkök, 2009; Bozhüyük, 2010).

Sağlıklı yaşam biçimi, bireyi hastalıklardan korumak kadar bireyin yaşam sürecinde iyi olmasını sağlayan davranışları da göstermeyi kapsamalıdır. Sözü edilen bu davranışlar, kişinin her yönden iyi olmasını ve bu iyilik seviyesini artıran, kendini gerçekleştirmeyi sağlayan davranışlar olup; sigara kullanmama, düzenli egzersiz yapma, dengeli ve düzenli beslenme ve hijyenik önemleri de içermektedir (Bahar ve Bayık, 1998).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları (SYBD), bireyi herhangi bir hastalıktan korumaya

yönelik değildir. Bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlık durumunu iyileştirmek sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının asıl hedefidir. Son zamanlarda, bireylerde ortaya çıkan sağlık sorunlarının çoğunun hareketsiz yaşamdan ve aynı zamanda sağlık kavramına dair geliştirilen olumsuz düşünce ve davranışlardan meydana geldiği ifade edilmektedir (Arslan ve Ceviz, 2007).

Son zamanlarda gelişen teknoloji ile kişinin ve toplumun güzellik ve sağlık kavramına ilişkin düşünceleri de değişikliğe uğramıştır. Moda, kozmetik ve tıp bilimi toplumu; kişileri belli bir fiziksel şeklin, vücut ve yüz oranını iyi ve güzel olduğuna inandırmıştır. Sosyal olarak kabul edilmiş beden yapısı gözden geçirildiğinde; kadınlarda ince fizik yapısı, erkeklerde ise kaslı fit bir vücut yapısının önemli olduğu dikkat çekmiştir. Hatta, fiziksel görünüş ve güzellik çoğu zaman bireyin düşünce, davranış ve başarılarının önüne geçmiştir. Nitekim, bahsedilen vücut şekli ve oranına sahip olmayan kişilerin toplumun geri kalanı tarafından dışlanmasının doğal olduğu düşüncesi kabul görmüştür (Ahıska ve Yenil, 2006). Aile içerisinde, okul yaşantısında ve iş ortamında da özellikle obez ve kilolu bireylere karşı olumsuz tutum ve davranışlar sergilendiği görülmektedir (Uluöz, 2016). Bu etkilerin sonucunda her yaş grubundaki ve bilhassa genç nesil diye tabir edilen yaş grubuna mensup bireyler, çevresindeki diğer



bireylerin ne düşündüğünü ve başkaları tarafından nasıl göründüklerini daha fazla önemsemeye başlamıştır. Bunun sonucunda başkalarının düşünceleri bireyde sosyal görüşlerine ilişkin kaygı yaşamalarına sebebiyet vermiştir (Trekels ve Eggermont, 2017).

Aslında çoğu insan başkaları üzerinde olumlu izlenimler bırakmak ister ve davranışlarını buna göre düzenler. Ancak bazı insanlar bu konuda diğerlerine göre daha endişelidirler. Bireyin kendi fiziki özellikleri ile ilgili çevresindeki diğer bireylerin onu nasıl bulduğuna ilişkin geliştirdikleri düşüncelere dair yaşadıkları kaygı *görünüş kaygısı* olarak tanımlanır (Özge, 2013). Görünüş kaygısı; bireyin kilo, boy, kas gibi özelliklerinin yanı sıra ten rengi veya yüz şekli gibi dış görünüş özelliklerine dair kaygılarını da içerir (Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg, 2008). Bir başka deyişle bireyin kendi dış görünüşüne ve bedenine dair geliştirdiği olumsuz beden imajı da görünüş kaygısı olarak açıklanmaktadır (Doğan, 2010).

Bireylerin kendi bedenlerini değerlendirirken olumlu ya da olumsuz şekilde betimlemeleri; bireylerin sahip olduğu özgüven, benlik algısı ve kişilik kavramları ile doğrudan ilişkilidir. Kişiler kendilerini fiziksel açıdan olumlu algıladıkça daha mutlu, ilişkilerinde daha başarılı olurlar. Bunların aksine fiziksel açıdan kendi bedenine olumsuz anlamlar yüklemeleri durumunda başarılı iletişim kuramaz, bunun sonucunda kendilerini değersiz görür ve ilişkilerinde mutsuz olurlar (Demirer, 2010).

Üniversite yılları, bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçtikleri dönemi kapsayan ve genellikle 18-25 yaş aralığındaki dönemdir. Üniversite dönemindeki genç bireyler, kendi kişiliklerini oluşturmaya, hem akademik hem de yeni bir sosyal çevreye uyum sağlamaya, öğrenciliğin hakkını vermeye ve aynı zamanda gelecek yaşamlarına ilişkin planlar oluşturmaya çaba gösterirler. Üniversite yılları, genç bireyin yaşamında önemli değişikliklerin yaşandığı, yeni öğrenmelerin

gerçekleştiği, hem mesleki hem de bireysel gelişimin sağlandığı bir dönemdir. Bu dönemdeki tüm bu değişim ve gelişmeler bireyin kişiliğinde, aile ve sosyal yaşamında, sağlık davranışları geliştirmesinde önemli değişiklikler meydana getirmektedir. Yukarıdaki açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda üniversite eğitimine devam eden genç neslin yaşadıkları sosyal görünüm kaygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin ortaya konması önemli görülmüştür.

#### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmıştır.

#### **YÖNTEM**

**Araştırma Modeli:** Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygıları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak amacıyla planlanmış ilişkisel tarama modelinde kesitsel bir araştırmadır.

**Çalışma grubu:** Araştırma evrenini; 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem grubunu ise ulaşılabilir örnekleme yoluyla seçilen 220 kadın ( $X_{yaş}= 21,57$ ) ve 237 erkek ( $X_{yaş}= 22,00$ ) olmak üzere toplam 457 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların yaş ortalamalarının kadınlarda  $21.57\pm1.85$ , erkeklerde ise  $22.00\pm2.19$  olduğu; kadınların boy ortalamasının  $165.8\pm16.55$ , erkeklerin boy ortalamasının  $180.9\pm17.82$  olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların vücut ağırlığı ortalamaları  $58.12\pm8.71$ , erkek katılımcıların kilo ortalamaları  $78.55\pm13.64$  olarak hesaplanmıştır. Hem kadın hem de erkek katılımcıların ulaşmak istedikleri ideal vücut ağırlıklarının ise gerçek vücut ağırlıklarından daha düşük olduğu dikkat çekmiştir. Ayrıca ortalama BKİ değerlerine bakıldığında kadın katılımcıların

ortalamasının  $21.11 \pm 2.34$ , erkek katılımcıların ortalamasının ise  $23.95 \pm 2.66$  olduğu görülmüştür. Bilindiği üzere beden kütle indeksinin 18.50'nin altında olması zayıf, 18.50-24.99 olması normal kilolu, 25.00-29.99 olması fazla kilolu veya hafif şişman, 30.00-34.99 olması şişman veya obez olarak değerlendirilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2015). Beden kütle indeksi değerlendirme kriterleri dikkate alındığında ise araştırmaya katılan kadın katılımcıların 49 (%22)'unun

zayıf, 140 (%64)'ünün normal ve 31 (%14) kişinin hafif şişman olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan erkek katılımcıların beden kütle indeksine bakıldığında ise 24 (%10) kişinin zayıf, 89 (%38) kişinin normal ve 124 (%52) kişinin hafif şişman olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin 338'inin egzersiz yaptığı, 119'unun egzersiz yapmadığı belirtilmiştir.

Tablo 1: Kadın ve Erkek Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcılar	n	X <sub>yaş</sub>	X <sub>boy</sub>	X <sub>vücutağırlığı</sub>	X <sub>idealvücutağırlığı</sub>	X <sub>BKI</sub>
Kadın	220	21.57±1.85	165.8±16.55	58.12±8.71	56.66±9.81	21.11±2.34
Erkek	237	22.00±2.19	180.9±17.82	78.55±13.64	76.38±8.40	23.95±2.66

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fakültelelere Göre Dağılımı

Fakülte	n	%
1-Spor Bilimleri Fak.	116	25.4
2- Denizcilik Fak.	21	4.7
3- Fen Edebiyat Fak.	30	6.6
4-Eğitim Fak.	39	8.5
5- Güzel Sanatlar Fak.	20	4.4
7- İktisat Fak.	36	7.9
8- Mimarlık Fak.	16	3.5
9- Mühendislik Fak.	66	14.4
10- Sağlık Hizmetleri	41	9.0
11- Sosyal Bilimler MYO	20	4.4
12- Tıp Fak.	21	4.6
13- Turizm Fak.	31	6.6
Toplam	457	100

### Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılanların sosyal görünüş kaygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışının incelenmesi amacıyla yürütülen bu çalışmada; "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)", "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II" ve öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek üzere araştırmacı tarafından hazırlanmış olan "Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır.

**Demografik Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, boy, vücut ağırlığı ve egzersiz yapıp yapmadıkları gibi sorulara yer verilmiştir. Bu sorular çalışmaya katılan öğrencilerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla hazırlanmıştır.

### **Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)**

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Hart ve arkadaşları (2008) tarafından bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan (2009) tarafından yapılmıştır. SGKÖ 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek (1) Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil, (3) Biraz Uygun, (4) Uygun, (5) Tamamen Uygun şeklinde puanlanmaktadır. Tek boyutlu yapıda olan ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80'dir. SGKÖ için 1. madde ters puanlanmaktadır. SGKÖ için hesaplanan CronbachAlpha katsayısı .93, test tekrar-test güvenirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemi ile hesaplanan güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

### **Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II**

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBÖ II), Walker ve Hill-Polerecky tarafından 1996 yılında bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığı geliştiren davranışlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Bahar, Beşer, Gördes, Ersin ve Kıssal (2008) tarafından yapılmıştır. SYBÖ II 52 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçek (1) hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sık sık, (4) düzenli olarak şeklinde puanlanmaktadır. Manevi Gelişim, Sağlık Sorumluluğu, Fiziksel Aktivite, Beslenme, Kişilerarası İlişkiler ve Stres Yönetimi olmak üzere 6 alt boyuttan oluşan ölçekten alınabilecek en düşük puan 52, en yüksek puan 208'dir. Ölçekte bulunan maddeler olumlu ifade edildiğinden ters çevrilmiş madde bulunmamaktadır. SYBÖ II için hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen verilerin analizine başlamadan önce Google Form verileri SPSS 22.00 programına aktarılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için Skewness (Yayıma) ve Kurtosis (Çarpıklık) değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca; üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyete, egzersiz yapma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız örneklemde t-testi analizi uygulanmıştır. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

## **BULGULAR**

Araştırmada kullanılan ölçek alt boyutlarına ilişkin Skewness ve Kurtosis değerlerinin kabul edilebilir aralıklarda olduğu ve verilen normal dağıldığı söylenebilir (Tablo 1).

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışlarının ortalama puanının üstünde (2.00'ın üstünde olduğu), ve sağlıklı yaşam davranışlarına sahip oldukları; ayrıca sosyal görünüm kaygılarının düşük olduğu ifade edilebilir.

Yapılan t-testi analiz sonuçlarına göre; katılımcıların cinsiyete göre sağlık sorumluluğu ve kişilerarası ilişkiler alt boyutlarında farklılık olduğu kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu belirlendi (Tablo 4).

Tablo 3. Verilerin Normallik Test Sonuçları

Ölçekler	Min	Mx	Ort.	SS	Skew.	Kurt.
Sağlıksorumluluğu	1.00	4.00	2.18	.60	.354	-.196
Fizikselaktivite	1.00	4.00	2.40	.73	.179	.614
Beslenme	1.11	4.00	2.28	.49	.469	.430
Manevigelişim	1.00	4.00	2.93	.58	-.418	.075
Kişilerarasılışkiler	1.33	4.00	2.86	.50	-.264	.062
Stresyönetimi	1.00	4.00	2.43	.53	.398	.160
SağlıklıYaşamBiçimi (Toplam)	1.10	4.00	2.52	.44	.169	.543
Sosyal Görünüm Kaygısı	1.00	4.75	1.92	.70	1.69	.345

Tablo 4: Katılımcıların Sosyal Görünüm Kaygısı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	t	P
Sağlık sorumluluğu	Kadın	220	2.26	.62	2,52	,012*
	Erkek	237	2.12	.58		
Fiziksel aktivite	Kadın	220	2.35	.74	-1,6	,099
	Erkek	237	2.46	.72		
Beslenme	Kadın	220	2.25	.46	-1,28	,224
	Erkek	237	2.31	.52		
Manevi Gelişim	Kadın	220	2,94	.60	,38	,698
	Erkek	237	2,92	.57		
Kişilerarası ilişkiler	Kadın	220	2,91	.49	1,999	,046*
	Erkek	237	2,82	.51		
Stres Yönetimi	Kadın	220	2,47	.52	1,478	,140
	Erkek	237	2,40	.53		
Sağlıklı Yaşam Biçimi (Toplam)	Kadın	220	2,54	.45	,674	,501
	Erkek	237	2,51	.44		
Sosyal Görünüm Kaygısı	Kadın	220	1,92	.70	-,140	.889
	Erkek	237	1,93	.70		

\*p.<05

Katılımcıların “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği”nin tüm alt boyutlarında ve “Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeği” puanlarında egzersiz yapma durumuna göre anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Egzersiz yapan katılımcıların “Sağlıklı Yaşam

Biçimi Davranışları” na ait puanlarının daha yüksek olduğu; diğer bir ifade ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına daha fazla sahip oldukları söylenebilir. Ayrıca, egzersiz yapmayan katılımcıların da sosyal görünüm kaygısını daha fazla yaşadıkları görülmektedir (Tablo 5).

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüm Kaygısı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının egzersiz yapma durumuna göre karşılaştırılması

Alt Ölçekler	Egzersiz Yapma Durumu	n	$\bar{x}$	SS	t	P
Sağlık sorumluluğu	Evet	338	2,25	,60	4,338	,000*
	Hayır	119	1,98	,54		
Fiziksel aktivite	Evet	338	2,66	,61	15,796	,000*
	Hayır	119	1,67	,50		
Beslenme	Evet	338	2,37	,48	7,075	,000*
	Hayır	119	2,02	,41		
Manevi Gelişim	Evet	338	3,02	,52	6,382	,000*
	Hayır	119	2,65	,62		
Kişilerarası ilişkiler	Evet	338	2,90	,48	3,232	,001*
	Hayır	119	2,73	,52		
Stres Yönetimi	Evet	338	2,52	,51	5,945	,000*
	Hayır	118	2,19	,50		
Sağlıklı Yaşam Biçimi(Toplam)	Evet	338	2,62	,41	9,352	,000*
	Hayır	118	2,22	,39		
Sosyal Görünüm Kaygısı	Evet	338	1,84	,62	-3,872	,000*
	Hayır	119	2,13	,85		

\*\* p<.01, \*p<0.05

Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüm Kaygısı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	SS	FA	B	MG	Kİ	SY	SYB	SGK
Sağlık Sorum. (SS)								
Fiziksel aktivite (FA)	.50**							
Beslenme (B)	.51**	.61**						
Manevi gelişim (MG)	.49**	.50**	.48**					
Kişilerarası ilişkiler (Kİ)	.53**	.40**	.36**	.68**				
Stres yönetimi (SY)	.52**	.59**	.57**	.62**	.51**			
Sağlıklı yaşam Biçimi (Top.)	.77**	.79**	.75**	.81**	.74**	.81**		
Sosyal Gör. Kaygısı SGK)	-.101*	.13**	-.03	.34**	-.13**	-.18**	-.20**	
BKI	-.07	-.11*	-.09*	-.08	-.08	-.02	-.10	-.04

\*\* p<.01, \*p<.05

Tablo 6'da verilen korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygıları ile

sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Daha açık ifade etmek gerekirse; "Sosyal Görünüm Kaygısı" ile



“sağlık sorumluluğu”, “kişilerarası ilişkiler”, “stres yönetimi” ve “sağlıklı yaşam biçimi” arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgu, sosyal görünüm kaygısı yaşayan üniversite öğrencilerinin sağlık sorumluluklarının az olduğunu, kişilerarası ilişkilerinin düşük olduğunu, stres yönetme becerilerinin zayıf olduğunu ve sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarının da zayıf olduğunu göstermektedir.

Tabloda dikkat çeken bir diğer bulgu ise katılımcıların “beden kütle indeksleri” ile “fiziksel aktivite davranışları” ve “beslenme” boyutları arasında negatif ilişki olduğu bulgusudur. Bu bulgu; katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi azaldıkça ve beslenme davranışı bozuldukça BKİ’lerinin artacağı şeklinde yorumlanabilir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı puanları ve sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının cinsiyete göre farklılaşmış olduğunu belirlemek amacıyla yapılan t-testi analizi sonuçları sosyal görünüm kaygısının cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını; ancak sağlıklı yaşam biçimi davranış ölçęğinin kişiler arası ilişkiler alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu göstermektedir.

Sosyal görünüm kaygısı puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına dair elde edilen sonuçlar literatürdeki bazı araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Akdeniz, 2020; Aktaş, 2020; Korkmaz, 2020; Yurtseven, 2019). Örneğin; Saka’nın (2019) örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada; Çakmak (2018)’ın üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada; Yüceant (2013)’ın beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile yaptığı çalışmada sosyal

görünüm kaygısının kadınlar ve erkekler arasında benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçların yanı sıra sosyal görünüm kaygısının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Aynur, 2020; Özkan, 2017; Tuğral, 2020). Örneğin; Akpınar ve Yağın (2019)’ın spor salonuna giden bireylerle yürüttükleri çalışmada; Toprak ve Saraç’ın (2018) öğrenciler ile yaptıkları çalışmada erkek katılımcıların kadınlara göre sosyal görünüm kaygısını daha fazla yaşadıkları; Yıldırım, Çırak ve Konan (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada ise kadın katılımcıların sosyal görünüm kaygısını daha yoğun yaşadıkları ortaya konmuştur.

Bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgu ise sağlıklı yaşam biçimi davranış toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu bulguya ek olarak sağlıklı yaşam biçimi davranış ölçęğinin “kişiler arası ilişkiler” alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu ve bu farklılığın kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcıların puanlarından yüksek olmasından kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasını kapsayan çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmadan elde edilen sonuca paralel olarak bazı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür (Bulut, Bulut ve Erçim, 2016; Ortanca, 2021, Şen, Ceylan, Kurt, Palancı ve Adın, 2017). Örneğin, Cahı-Hui’nin (2002) ve Al-Kandari ve Vidal’ın (2007) hemşirelik bölümü öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında sağlıklı yaşam biçimi davranış toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu ortaya konmuştur. Gömleksiz, Yakar ve Pirinçci (2020)’nin tıp fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında da benzer sonuçlar elde edilmiş ve sağlıklı yaşam biçimi davranış toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülürken

sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeğinin kişiler arası ilişkiler alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma olduğu ortaya konmuştur. Bu farkın kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcıların puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklandığı ifade edilmiştir.

Literatürde sağlıklı yaşam biçimi davranışının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Dereli, Yıldırım, Özvrılmaz ve Adana'nın (2021) üniversitede çalışan hizmet personeli ile yaptıkları çalışmalarında; Özbaşaran, Çetinkaya ve Güngör'ün (2004) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında kadın katılımcıların SYBD puanlarının erkek katılımcıların SYBD puanlarından daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ulla-Diez ve Perez-Fortis'in (2009) öğrenciler ile yaptıkları çalışmalarında erkek öğrencilerin puanlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya konulmaktadır.

Bu çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeğinin kişiler arası ilişkiler alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve bu farkın kadınlar lehine olduğu bulunmuştur. Söz konusu farklılaşmanın nedeni olarak iletişim sırasında erkeğin daha çok bilgi aktarımını önemseydiği, kadının daha çok paylaşmayı ve yalnızlığı gidermeyi önemsemesinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Kadının bu psikolojik ihtiyacı göz önünde bulundurulursa kişilerarası iletişimde erkeklere oranla puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bu çalışmanın ikinci alt problemi üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı puanları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı puanlarının egzersiz yapma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak idi. Bu amaç doğrultusunda yapılan t-testi analizi sonuçları, sosyal görünüm kaygısının egzersiz yapma değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Benzer şekilde sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeğinin sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite,

beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişki, stres yönetimi ve toplam ölçek puanlarının egzersiz yapma değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymaktadır.

Sosyal görünüm kaygısı puanlarının egzersiz yapma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığına dair elde edilen sonuçlar literatürdeki bazı araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Özkan, 2017; Uzun, 2017; Yağan, 2019). Örneğin; Sarıkabak, Kalakulak ve Sunay (2019) tarafından lise öğrencileri ile yapılan çalışmada; Alemdağ ve Öncü (2015) tarafından öğretmenler adayları ile yapılan çalışmalarda egzersiz yapmayan katılımcıların sosyal görünüm kaygılarının yüksek olduğu ifade edilmiştir. Yazıcı, Caz ve Tunçkoy (2016) tarafından Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü çalışanları ile yapılan çalışma sonucu ise egzersiz yapan katılımcıların sosyal görünüm kaygısı ölçek puanlarının egzersiz yapmayan katılımcıların sosyal görünüm kaygısı ölçek puanlarından daha yüksek olduğunu göstermiştir. Literatürde bu araştırma sonuçları ile çelişen araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Kanatsız ve Gökçe'nin (2020) öğrencilerle; Korkmaz'ın (2020) fitness merkezlerine giden kişilerle; ve Haugen, Ommundsen ve Seiler (2013) tarafından öğrencilerle yapılan çalışma sonuçları sosyal görünüm kaygısının egzersiz yapma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Bu çalışmada sosyal görünüm kaygısı ölçek puanlarının egzersiz yapma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve egzersiz yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal görünümüyle ilişkili kaygıyı daha yoğun yaşadıkları ortaya konmuştur. Sporun bireyin fizyolojik ve psikolojik durumuna olumlu etkisi olduğu düşünüldüğünde, egzersiz yapan bireylerin daha iyi hissetmesi ve benlik saygısının yüksek olması sonucunda sosyal görünüm kaygılarının egzersiz yapmayan bireylere nazaran daha düşük olması beklenen bir sonuçtur.

Bu araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeğinin sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi ve toplam ölçek puanlarının egzersiz yapma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını; egzersiz yapan katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını daha fazla benimsediklerini göstermektedir. Alan yazında, bu araştırmada elde edilen bulgular ile paralellik gösteren araştırma sonuçlarını görmek mümkündür (Başak, 2019; Kılıç, 2017; Söyleyici, 2018). Örneğin; Gömleksiz, Yakar ve Pirinççi (2020)'nin tıp fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında; Özkan ve Yılmaz'ın (2008) hemşireler ile yaptıkları çalışmalarında sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçek toplam puanlarının ve bütün alt boyutlarının egzersiz yapma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, egzersiz katılımcılarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının daha yüksek olduğu sonucu ortaya konmuştur. Cihangiroğlu ve Devenci'nin (2011) sağlık yüksekokulu öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında da egzersiz yapan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmada elde edilen bulgular ve literatürdeki örnek bulgular dikkate alındığında; egzersiz yapan katılımcıların fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan olumlu faydalar elde ettikleri, egzersize katılımı beraber sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin farkındalıklarının arttığı, dolayısıyla bu davranışları sürdürme konusunda çabalarının da artacağı beklenebilir. Nitekim, egzersize katılımı birlikte bireyin daha dinç ve sağlıklı kas ve iskelet sistemine ulaşabileceğini fark etmesi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından “fiziksel aktivite” boyutunda yüksek puan almasını sağlayabilir. Benzer şekilde, egzersiz yapan bireylerin düzenli ve sağlıklı beslenme, fiziksel aktiviteyi beslenme ile destekleme yönünde çabalarının da artması mümkündür.

Bu araştırmada elde edilen bir diğer bulgu da sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeğinin “manevi gelişim” ve “kişiler arası iletişim” alt boyutunun egzersiz yapma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve söz konusu farklılaşmanın egzersiz yapan katılımcılar lehine olduğu yönündedir. Bilindiği üzere, egzersiz yapan bireyler, bireysel veya grup aktivitesi olmasına bakılmaksızın antrenman ya da müsabaka sırasında diğer birçok insan ile etkileşim halinde olup, paylaşımlarda bulunabilmektedir. Ayrıca, egzersize katılım bireyin manevi yalnızlığına yol açan nedenleri ortadan kaldırabilmesine, daha fazla sosyalleşebilmesine, kendisine olan güvenin artmasına ve dolayısıyla kendisini daha mutlu hissederek manevi gelişim sağlayabilmesine katkıda bulunabilir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeğinin stres yönetimi alt boyut bulguları ele alındığında ise egzersiz yapan katılımcıların stres yönetimi alt boyut puanlarının egzersiz yapmayan katılımcıların stres yönetimi alt boyutu puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireyin olumsuz bir durumla karşılaştığında kendisini egzersiz yaparak sakinleştirmesi, egzersize direnç gösterebilme becerisi sayesinde mental dayanıklılığının artmasının da olumlu bir etki yarattığı düşünülürse egzersiz yapan bireylerin stres yönetimi puanlarının daha yüksek olması normaldir.

Bu araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu, sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeği toplam puanının egzersiz katılımcıları lehine anlamlı biçimde farklılaştığı yönündedir. Fiziksel aktivite ve egzersizin bireyin kendisi için güven arttırma, etkili iletişim ve ilişkiler kurma, fiziksel ve duygusal açıdan rahatlama ve gelişme, hayatını düzene sokma, beslenme alışkanlıklarını düzenleme gibi birçok olumlu etkisi olduğu düşünüldüğünde ortaya çıkan bulgu beklendik yöndedir.

Bu araştırmanın ana problemi üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile sağlıklı yaşam

biçimi davranışları ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktı. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler, sosyal görünüm kaygısı ile sağlıklı yaşam biçim davranışları arasında negatif yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu; sağlıklı yaşam biçimi davranışları arttıkça sosyal görünüm kaygısının azalacağını göstermiştir. Literatüre bakıldığı zaman bu araştırmanın ana problemine dair elde edilen sonuç ile farklılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Pehlivan, Ada ve Öztaş'ın (2017) ev kadınları ile yaptıkları; Akkuş, Türk ve Akkuş-Aydemir'in (2018) lise mezunu ve 18 yaş üzeri olan bireylerle yaptıkları; Sanlier, Pehlivan, Sabuncular ve Bakan'ın (2018) üniversite öğrencileri ve yetişkinler ile yaptıkları çalışmalarında sosyal görünüm kaygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ortaya konmuştur. Sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının artması ile birlikte bireyin sağlıklı yaşam bileşenlerine (beslenme, fiziksel aktivite, düzenli yaşam, sosyal ilişki vs) daha fazla önem verdiği, yaşamını bu yönde planlamaya çalışacağı düşünülebilir. Bireyin sağlıklı yaşam adına aldığı önlemler ve gösterdiği çaba da mental ve duygusal olarak olumlu hissiyatlara yol açabilir. Ayrıca günümüzde sağlıklı olmak ile dış görünüş ve fiziksel yapının iç içe olduğu düşünülürse, artan sağlıklı yaşam inancıyla birlikte sosyal görünüm kaygılarının da azalması mümkün olacaktır.

Bu araştırma bulguları ve literatür bilgileri dikkate alındığında; sağlıklı yaşam biçimi davranışı edinebilmek ve bu davranışların yaşamımız sürecinde kalıcı olmasını sağlamayabilmek daha mutlu, daha verimli bir yaşam ve yaşlanma için önemlidir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersize katılımlarını destekleyecek program ve toplulukların desteklenmesi, sağlık konusunda yetersiz kaldıkları konularla ilgili eğitim verilmesi,

sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirmeler yapılması, maddi anlamda desteğe ihtiyacı olan öğrencilerin ücretsiz yemek hizmetlerinden faydalanabilmesi, kişiler arası ilişkileri ve sosyalleşmeyi arttıracak sosyal aktivitelerin düzenlenmesi sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanmaları açısından önemlidir.

### **Yazarların Makaleye Katkı Beyanı**

Makale tasarımı; literatür taraması ve makale yazımı; Arif Mert Özkan, Aslı Çekiç ve Fatma Çepikkurt, Dergi yazım kurallarına uygun şekilde düzenlenerek gönderilmesi; Fatma Çepikkurt tarafından yapılmıştır.

### **Çıkar Çatışması**

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

### **Finansal Destek**

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

### **Etik Kurul Onayı**

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik kurulundan (30.11.2021-212) onaylıdır.

### **Hakem Değerlendirmesi**

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

### **KAYNAKÇA**

- Ahıska, M. ve Yenal, Z (2006). Aradığımız Kişiyi Şu An Ulaşılamıyor. Türkiye'de Hayat Tarzı Temsilleri, 1980-2005. İstanbul: Ofset Yayınevi.
- Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akkuş, Y., Türk, R. ve Akkuş-Aydemir, A. (2019). Sağlıklı Yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *HSP*, 6(1), 120-126.

- Akpınar, S ve Yağan, K. (2019). Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(68).
- Aktaş, E. (2020). *Ergenlerin Ebeveynle Bağlanma Stilleri İle Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Dışlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alemdağ, S., & Öncü E. (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(Special Issue 3), 287-300.
- Al-Kandari, F. and Vidal, V.L. (2007). Correlation Of The Health-Promoting Lifestyle, Enrollment Level, And Academic Performance Of College Of Nursing Students In Kuwait. *Nursing And Health Sciences*, 9, 112-119.
- Arslan, C. ve Ceviz, D. (2007). Ev Hanımı Ve Çalışan Kadınların Obezite Prevalansı Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(5), 211-220.
- Aynur, M.S. (2020). *Beliren Yetişkinlik Döneminde Sosyal Görünüş Kaygısı: Algılanan Anne Baba Tutumu Ve Mükemmeliyetçiliğin Yordayıcı Gücü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F. ve Kıssal, A. (2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *C.Ü.Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-13.
- Bahar, Z. ve Bayık, A. (1998). Sağlığın Geliştirilmesi Ve Sağlık Eğitimi. Hemşirelikte Eğitim Materyali, 1.Baskı, Ankara: Sağlık Bakanlığı Matbaası; 605.
- Başak, A. (2019). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sporcu Kimlikleri Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Bozhüyük, A. (2010). *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi. Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Adana.
- Bulut, A., Bulut, A. ve Erçim, R.E. (2016). Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. *FNG & Bilim Tıp Dergisi*, 2(2), 105-112.
- Choi-Hui, W.A. (2002). The Health-Promoting Lifestyles Of Undergraduate Nurses In Hong Kong. *Journal Of Professional Nursing*, 18(2), 101-111.
- Cihangiroğlu, Z. ve Deveci, S.E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), 78-83.
- Çakırcalı, E. (2000). Hasta Bakımı Ve Tedavisinde Temel İlke ve Uygulamalar. *Güven & Nobel Kitabevleri*.
- Çakmak, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirer, Y (2010). *Beden Algısı Ve Ruh Sağlığı*. <https://www.acilservis.pro/bedenalgisiv-eruh-sagligi>. Erişim Tarihi: 06 Mart 2020.
- Dereli, F., Yıldırım, B., Özvurmaz, S. ve Adana, F. (2021). Üniversite Hizmet Personelinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Life Sciences*, 16(2), 30-37.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Gömlüksiz, M., Yakar, B. ve Pirinççi, E. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve İlişkili Faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*, 47(2), 347-358.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development And Examination Of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Haugen, T., Ommundsen, Y., & Seiler, S. (2013). The Relationship Between Physical Activity And Physical Self-Esteem In Adolescents: The Role Of Physical Fitness Indices. *Pediatric Exercise Science*, 25(1), 138-153.
- Kanatsız, D. ve Gökçe, H. (2020). Ergenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumuna Göre Beden Memnuniyeti ve Sosyal



- Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 9(3), 1863-1870.
- Kılıç, L. (2017). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Korkmaz, M. (2020). *Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ortanca, D. (2021). *Trakya Üniversitesi Son Sınıf Lisans Öğrencilerinin Sağlık Algısı İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Uzmanlık Tezi. Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Edirne.
- Özbaşaran, F., Çetinkaya, A. ve Güngör, N. (2004). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlık Davranışları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7(3), 43-55.
- Özge, F.I. (2013). *İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Üsküdar İlçesi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan, S. ve Yılmaz, E. (2008). Hastanede Çalışan Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 89-105.
- Pehlivan, Z., Ada, E.N. ve Öztaş, G. (2017). Ev Kadınlarını Sosyal Görünüş Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, (28)1, 11-23.
- Sağlık Bakanlığı (2015). İstanbul Sağlık Müdürlüğü Sağlık Araştırmaları Şube Müdürlüğü. *İstanbul Sağlık Müdürlüğü Çalışanlarında Obezitenin Değerlendirilmesinde Beden Kütle İndeksinin İncelenmesi*. Araştırma Raporu, İstanbul.
- Saka, N.B. (2019). *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Sanlier, N., Pehlivan, M., Sabuncular, G., Bakan, S. ve Isguzar, Y. (2017). Determining The Relationship Between Body Mass Index, Healthy Lifestyle Behaviors And Social Appearance Anxiety. *Ecology Of Food And Nutrition*. 57(2), 124-139.
- Sarıkabak, M., Kalakulak, İ. ve Sunay, H. (2019). Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Spor Yapma Değişkenine Göre İncelenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(3), 119-133.
- Söyleci, Z.S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre İrdelenmesi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şen, M.A., Ceylan, A., Kurt, M.E., Palancı, Y. ve Adın, C. (2017). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Biçimi Davranışları Ve Etkileyen Faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*. 44(1), 1-11.
- Tanrıverdi, G., Seviğ, Ü., Bayat, M ve Birkök, M.C. (2009). Hemşirelik Bakımında Kültürel Özellikleri Tanılama Rehberi. *Uluslar Arası İnsan Bilimler Dergisi*. 6(1), 793-806.
- Toprak, N. ve Saraç, L. (2018). Sporcuların Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Kilofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 111-118.
- Trekels, J. ve Eggermont, S. (2017). *Linking Magazine Exposure To Social Appearance Anxiety: The Role Of Appearance Norms In Early Adolescence*. Journal Of Research On Adolescence. 27(4), 736-751.
- Tuğral, R. (2020). *Ergenlerde Yalnızlık, Psikolojik Sağlık, Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Görünüş Kaygısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ulla-Diez, S.M. and Perez-Fortis, A. (2009). Socio-Demographic Predictors Of Health Behaviors In Mexican College Students. *Health Promotion International*. 25(1), 85-93.
- Uluöz, E. (2016). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Obez Bireylere Karşı Tutum Düzeylerinin Sınıf*

- Değişkenine ve Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(4), 124-136.
- Uzun, H. (2017). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Umutsuzluk ve Kilo Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yağan, K. (2019). *Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Yazıcı, Ö.F., Caz, Ç. ve Tunçkoy, M.H. (2016). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde Görev Yapan Personelin Sosyal Görünüş Kaygısı. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. 2(2), 60-65.
- Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, N. (2011). Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12(1), 85-100.
- Yurtseven, Y.E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yüceant, M. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Aksaray.

## YAYIN İLKELERİ, YAZIM KURALLARI VE ETİK KURALLAR

### Amaç ve Kapsam

Türkiye spor bilimleri dergisi yılda 2 kez (Haziran ve Aralık) yayımlanan hakemli bir dergidir. Dergide Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri alanında yazılmış özgün araştırmalar ve derleme (review) yayımlanır. Dergide yayımlanacak çalışmaların yazım dili Türkçe ve İngilizcedir.

Dergi Yayın Kurulu'na ulaşan yazılar, öncelikle içerik, sunum, yazım kuralları vd. yönlerden yayın Kurulu tarafından incelenir. Yayın Kurulu incelemesinden geçen yazılar değerlendirilmek üzere isimsiz olarak konu ile ilgili uygun iki hakeme gönderilir. Hakemlerden gelecek görüşler doğrultusunda yazının doğrudan veya kısmen düzeltilerek yayımlanmasına veya reddine karar verilir. Hakemlerin değerlendirmeleri üzerine alınan sonuç yazar(lar)a bildirilir. Düzeltme istenen yazıların, en geç bir ay içinde Yayın Kurulu Sekreterliği'ne ulaştırılması gerekir. Belirtilen sürede geri gönderilmeyen yazılar, daha sonraki sayılarda yeniden değerlendirilmek üzere kabul edilirler. Yayımlanması için dergiye gönderilen yazıların, kabul edildikten sonraki yayın hakkı, yayımlandıktan sonraki her türlü telif hakkı “Türkiye Spor Bilimleri Dergisi’ne aittir. Yayıma karar verilen çalışmalarda ekleme ya da çıkarma yapılamaz. Yayın süreci tamamlanan çalışmalar geliş tarihi esas alınarak yayınlanır. Ancak, güncelliğini kaybetmemesi açısından bu sıra bazı öncelikli çalışmalar için uygulanmayabilir. Buna karar verme yetkisi tamamen editörlerin yetkisindedir, itiraz ve gerekçe sorulamaz. Yayımlanan çalışmaların bilimsel etik ve her türlü hukuki sorumluluğu yazarına/yazarlarına aittir. Türkiye Spor Bilimleri dergisinde yayımlanan yazılar için herhangi bir ücret ödenmez.

### Yazım Kuralları

#### Genel Kurallar

1. Dergide yayımlanacak çalışmaların daha önce hiçbir yaygın organında yayımlanmamış, yayın hakkının verilmemiş ya da aynı anda birden çok dergiye yayımlanması amacıyla gönderilmemiş olması gerekir.
2. Yazarlar çalışmanın yayıma kabul edilmesi halinde çalışmanın yayın haklarını Türkiye Spor Bilimleri Dergisine vermeyi kabul ederler.
3. Yazarlar dergiye gönderdiği çalışmada Helsinki Bildirgesinde insan ve hayvan çalışmaları için önerilen ilkeler uyulduğunu kabul ederler. Bu konuda sorumluluk tamamen yazarlar aittir.
4. Başvurulan Çalışma ile ilgili iThenticate Turnitin gibi intihal programlarından alınmış ve yazarlar tarafından imzalanmış intihal raporu ek dosya olarak yüklenmelidir.
5. Yapılan çalışma bir kurum/kuruluş tarafından desteklenmiş ya da doktora/yüksek lisans tezinden hazırlanmış ise, başlığa yıldız koyularak ilk sayfanın altına dip not olarak verilmelidir.
6. Metinde yazar isimleri ve kurumlarına ilişkin bilgi verilmemelidir. Yazar sıralaması ve kurumları başvuru esnasında ilgili adımda yapılmalıdır.
7. Makale yayınlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra yazarlardan hiçbiri, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar listesinden silinemez, ayrıca hiçbir isim, yazar olarak eklenemez ve yazar sırası değiştirilemez. Çalışmada başlıca yazar belirtilmelidir.
8. Dergi yazım kurallarına uygun makaleler <http://dergipark.gov.tr/journal/1901/submission/start> adresinden sistem üzerinden dergiye yüklenmelidir. **Sisteme yüklenen Word dosyası üzerinde yazar isimleri olmamalıdır.**

### Makale İle Birlikte Gönderilmesi Gereken Dosyalar

1. İntihal Raporu (Makaleler, alınan karar gereği 2017 itibari ile intihal (iThenticate, Turnitin, vb) raporu ile birlikte değerlendirilmeye alınmaktadır.) İntihal raporu eklenmediği takdirde editör kurulu iThenticate yazılımında intihal olup olmadığını kontrol ederek makaleyi direk red etme hakkına sahiptir.

2. [Telif Hakları Devir Formu \(doc\)](#): Makalelerin telif hakkı devri, dergi internet sayfasında sunulan form doldurulup imzalanmak suretiyle alınır. İmzalı [Telif Hakkı Devir Formu](#)'nu buradan indirerek, imzalandıktan sonra tarayıcıdan geçirilerek sisteme PDF olarak yüklenmelidir. Bu formu göndermeyen yazarların yayınları basılamaz.

3. [Hakem Öneri Formu \(doc\)](#): Yazar/Yazarlar yapılan çalışma ile benzer konularda çalışmış 3 hakem önerebilirler. Ancak makale değerlendirme için önerilen hakemlere gönderme yetkisi editöre aittir. Hakem öneri formu için [tıklayınız](#).

### Yazım Kuralları

Makaleniz; [örnek makale dosyası](#) üzerinde aşağıdaki yazım kurallarına uygun olarak yazılmış olmalıdır. Örnek makale dosyası için lütfen [tıklayınız](#).

1. Çalışma: **Özet/Abstract, GİRİŞ, YÖNTEM, BULGULAR, TARTIŞMA ve SONUÇ, TEŞEKKÜR** ( gerekirse ), **KAYNAKLAR** şeklinde düzenlenmeli ve her bölüm başlığı bold, büyük harf ve 12 punto yazılmalıdır.

2. Çalışmanın başlığı İlk Harfleri büyük, bold ve 14 punto yazılmalıdır.

3. Çalışma, Türkçe ise, başlıktan sonra gelen yazar isim/isimlerinden sonra Türkçe, özet, anahtar kelimeler daha sonra sırasıyla çalışmanın adının İngilizce başlığı, İngilizce Özet/Abstract ve “Key Words” yazılmalıdır.

4. Özet/Abstract 150-200 kelime arasında olmalıdır. Anahtar kelimeler/Key Words en az 3, en fazla 5 kelimededen oluşmalıdır. **Anahtar kelimeler/Key Words** başlığı 10 punto, bold ve italik yazılmalıdır. Anahtar kelimeler virgül (,) işareti ile birbirinden ayrılmalı, ilk harfleri büyük harfle yazılmalıdır. Giriş ile anahtar kelimeler arasına 1 satır boşluk bırakılmalıdır.

5. Yazı Microsoft Word yazılım programı ile Times New Roman ile 2,5 cm'lik kenar boşlukları bırakılarak ve 15 sayfayı geçmeyecek şekilde yazılmalıdır. Çalışmanın Özet (Abstract) metni 10 punto ve 1 aralık; Çalışmanın Metni 11 punto 1 aralık; kaynakça metni 10 punto 1 aralık yazılmalıdır.

6. Tablo, grafikler ve istatistik raporlama APA stile göre hazırlanmalıdır. Tablo yazı karakteri 10 punto tek aralık yazılmalıdır.

7. Şekil, grafik, fotoğraf vb. “Şekil” sayısal değerler ise “Tablo” olarak belirtilmelidir. Şekil adları ilgili grafiğin altına, tablo adları ise ilgili sayısal değer üzerine yazılmalıdır. Resim, grafik ve benzerlerinin ayrı bir dosya hâlinde ve jpg formatında kaydedilmesi baskı kalitesi açısından gereklidir.

8. **Makale yazarken metin içi alıntı ve kaynakçada gösterim aşağıdaki kurallar doğrultusunda olmalıdır.**

#### 1. Doğrudan alıntı

Bir kaynaktan doğrudan alıntı yaparken metin içi göndermede her zaman yazar, yıl ve sayfa numarası bilgilerine, eğer doğrudan alıntı 40 kelimedenden az ise bu alıntı metinde çift tırnak içinde verilir.

### Örnek

---

Bandura (1997) öz-yeterliği “bireyin, belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısı” (s.65) olarak tanımlamaktadır.

Eğer doğrudan alıntı 40 ve daha fazla kelimedenden oluşuyorsa bu alıntıya yeni bir satırda sol taraftan yarım inç (1,25 cm) içeriden yazarak başlanır. Alıntı yapılan kısımda ikinci bir paragraf yer alacaksa ilk satırı yarım inç daha içeriden başlamalıdır.

### **Örnek**

Betimleme yöntemi, Kaptan (1995) tarafından şu biçimde tanımlanmıştır:

“Olayların, objelerin, varlıkların, kurumların, grupların ve çeşitli alanların ne olduğunu betimlemeye, açıklamaya çalışan incelemelerdir. Bunlar nedir? sorusuna cevap bulmaya yöneliktir. Bununla mevcut durumlar, koşullar, özellikler aynen ortaya konmaya çalışılır. Betimleme araştırmaları, mevcut olayların daha önceki olay ve koşullarla ilişkilerini de dikkate alarak, durumlar arasındaki etkileşimi açıklamayı hedefler” (s. 59).

### **2. Tek yazarlı eserlere göndermeler yazarın soyadını ve tarih bilgisini içerir. Örnek;**

#### **Künye**

Yıldırım, İ. (2015). A study on physical education teachers: The correlation between self-efficacy and job satisfaction. *Education*, 135(4), 477-485.

**Gönderme** (Yıldırım, 2015)

### **3. İki yazarlı bir çalışma için her göndermede iki yazarın soyadı da yer almalıdır. Örnek;**

#### **Künye**

Öğüt, E. E., ve Şahin, M. Y. (2017). Amatör Spor Kulüplerinin Sorunları: Açıklayıcı Bir Araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 49-68.

**Gönderme** (Öğüt ve Şahin, 2017)

**4. Üç, dört ve beş yazarlı çalışmalara gönderme yapılırken sadece metin içindeki ilk göndermede tüm yazarların soyadları verilir.** Diğer göndermeler için ilk yazarın soyadının yanına ve diğerleri ifadesi eklenmelidir. İngilizce yazılan makalelerde üç, dört ya da beş yazarlı yayınlara gönderme yapılırken ve diğerleri yerine et al. ifadesi kullanılmalıdır. Örnek;

**İlk gönderme** (Çayır, Nazlı ve Köse, 2011),

**İkinci ve sonraki göndermeler** (Çayır ve diğerleri, 2011)

#### **Künyeler**

Çayır, A., Nazlı, A. ve Köse, S. K. (2011). Beslenme ve diyet kliniğine başvuranlarda obezite durumu ve etkili faktörlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 64(01), 013-019.

### **5. Altı ve daha fazla yazarı olan çalışmalara gönderme yapılırken sadece ilk yazarın soyadı belirtilir. Örnek;**

#### **Gönderme**

(Yıldırım ve diğerleri, 2016).

#### **Künye**

Yıldırım, İ., Işık, Ö., Ersöz, G., Büyükkök, M., Zengin, G., ve Özel, Ö. (2016). Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde depresyon ve yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3590-3599.

### **6. Yazar olarak bir grup/tüzel kişi (dernekler, şirketler, devlet kurumları ve diğer çalışma grupları gibi) ifade ediliyorsa bu gruba ilişkin ad bilgisi metin içindeki göndermede oldukça**



**açık ve anlaşılır biçimde verilmelidir.** Grup adı bazı durumlarda kısaltılabilir. ilk kullanımda hem açık hali hem kısaltma hali kullanılıp, sonraki kullanımlarda ise sadece kısaltma kullanılabilir. Örnek;

**Gönderme cümleinin sonunda yapılıyorsa**

**İlk gönderme**

(Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu [TÜBİTAK], 2013)

**İkinci ve sonraki göndermeler**

(TÜBİTAK, 2013)

**Gönderme cümle içerisinde yapılıyorsa**

**İlk gönderme,**

Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK, 2013)

**İkinci ve sonraki göndermeler**

TÜBİTAK (2013)

**7. Aynı parantez içerisinde birden çok gönderme yapılması**

Aynı parantez içerisinde yapılan çoklu göndermeler ilk yazarın soyadına göre alfabetik sırada olmalı ve noktalı virgül ile ayrılmalıdır.

**Örnek**

(Akçay ve Doğan, 2013; Derman, 2003; Yıldırım, 2017)

**8. Aynı yazara ait farklı çalışmalar aynı parantezde verilecekse,** geçmişten güncele yıl sırası takip edilir ve yazar soyadı göndermenin en başına bir kez yazılır.

**Örnek**

(Yıldırım, 2015, 2017)

**9. Aynı yazar ya da aynı ad sırasındaki yazar grubuna ait aynı yılda yapılmış çalışmalar a, b, c harfleri ile birbirinden ayrılır.**

**Örnek**

(Yıldırım, 2015a, 2015b)

**10. Kaynaklar bölümü Yeni bir sayfadan başlamalıdır.** Metin içinde belirtilen tüm kaynaklar 'Kaynaklar' listesi içinde yer almalıdır. Kaynaklar bölümünde kaynaklar alfabetik sıra ile verilmelidir. Birden fazla yazarlı Türkçe ve yabancı kaynaklar için son yazarın soyadından önce 've' yazılmalıdır.

11. Kaynaklar başlık dahil 10 punto ile tek satır aralığında hiç boşluk bırakmadan alfabetik sıralı yazılmalıdır. Paragraf girintisi asılı 1,25 cm'dir. Her kaynakçanın bu metinde gösterildiği şekilde ikinci ve daha sonraki satırlar içe 1.25 cm girintili olacak şekilde hazırlanmalıdır.

**Kitaplar**

Sevim, S. (2002). *Basketbolda Kondisyon Antrenmanı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

**Dergiler**

Yıldırım, I. (2015). Associations among dehydration, testosterone and stress hormones in terms of body weight loss before competition. *The American journal of the medical sciences*, 350(2), 103-108.

**Tezler**

Şinoforoğlu, T. (2007). *Akut ve düzenli antrenmanın hentbolcülerde oksidatif stres üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

### **Bildiriler**

Balçıkanlı, G. S. (2010). Lisans derslerinde sosyal iletişim ağlarının kullanımı üzerine öğrenci görüşleri. 11. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresine Sunulmuş Bildiri*.

### **Editörlü kitaplar**

Güçlü, N. (2000). İletişim. İçinde: L. Küçükahmet (Ed.), *Sınıf Yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

### **El Kitapları**

Özgüven, İ. E. (1992). HKE *Hacettepe kişilik envanteri el kitabı* (İkinci revizyon) Ankara: Odak Ofset.

### **Çeviri kitaplar**

Hellman, H. (2001). *Büyük çekişmeler: Bilim tarihinden seçilmiş on tartışma* (Çev. Füsün Baytok). Ankara: TÜBİTAK.

### **Anonim**

The Chicago manual of style: Fourteenth edition. (1993). Chicago: The University of Chicago Press.

### **Gazete Makalesi**

Ekşi, O. (2002, 03, 23). İstenen bu muydu? *Hürriyet Gazetesi*. 21.

### **Kurum yayınları**

Devlet Planlama Teşkilatı. (2000). *Uzun vadeli strateji ve sekizinci beş yıllık kalkınma planı 2001-2005*. Ankara: DPT.

### **DOI numarası olan elektronik kaynaklar**

Chan, H. F., Guillot, M., Page, L. ve Torgler, B. (2015). The inner quality of an article: Will time tell?. *Scientometrics*, 104, s. 19-41. doi:10.1007/s11192-015-1581-y

### **DOI numarası olmayan elektronik kaynaklar**

Al, U. ve Soydal, İ. (2014). Kütüphan-e Türkiye Projesi: Halk kütüphanesi kullanım araştırması. *Türk Kütüphaneciliği*, 28, 288-307. Erişim adresi: <http://www.tk.org.tr/index.php/TK>

### **Web sitesi**

Hacettepe Üniversitesi. (2017, 10 Aralık). Misyon, vizyon ve değerler. Erişim adresi: <http://hacettepe.edu.tr/hakkinda/misyonvizyondegerler>

**Gönderme** ("Hacettepe Üniversitesi", 2017)

## **ETİK İLKELER VE YAYIN POLİTİKASI**

### **Yayın Etiği**

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, açık erişim olarak Committee on Publication Ethics (COPE) tarafından yayınlanan rehberler ve politikaları dikkate alarak aşağıda yer alan etik görev ve sorumluluklar oluşturulmuştur.

### **Yazarların Etik Sorumlulukları**

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi'ne yazılarını gönderen yazar/yazarların aşağıda yer alan etik sorumluluklara uyması beklenir:

- Türkiye Spor Bilimleri Dergisi'nde uygulanan yayın süreçleri, bilginin tarafsız ve saygın bir şekilde

gelişimine ve dağıtımına temel teşkil etmektedir. Bu noktada sürecin bütün paydaşlarının (yazarlar, okuyucular ve araştırmacılar, yayıncı, hakemler ve editörler) etik ilkelere yönelik standartlara uyması önem taşımaktadır. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi yayın etiği kapsamında tüm paydaşların aşağıdaki etik sorumlulukları taşıması beklenmektedir.

- Yazar/yazarlardan gönderdikleri çalışmaların özgün olması beklenir; başka çalışmalardan yararlanmaları veya başka çalışmaları kullanmaları durumunda eksiksiz ve doğru bir biçimde atıfta bulunmaları ve/veya alıntı yapmaları gerekmektedir.
- Çalışmanın oluşturulmasında içeriğe entelektüel açıdan katkı sağlamayan kişiler, yazar olarak belirtilmemelidir.
- Yayınlanmak üzere gönderilen tüm çalışmaların varsa çıkar çatışması teşkil edebilecek durumları ve ilişkileri açıklanmalıdır.
- Yazar/yazarlardan değerlendirme süreçleri çerçevesinde makalelerine ilişkin ham veri talep edilebilir, böyle bir durumda yazar/yazarlardan beklenen veri ve bilgileri yayın kurulu ve bilim kuruluna sunmaya hazır olmalıdır.
- Yazar/yazarlar kullanılan verilerin kullanım haklarına, araştırma/analizlerle ilgili gerekli izinlere sahip olduklarını veya deney yapılan deneklerin rızasının alındığını gösteren belgeye sahip olmalıdır.
- Yazar/yazarların yayınlanmış, erken görünüm veya değerlendirme aşamasındaki çalışmasıyla ilgili bir yanlış ya da hatayı fark etmesi durumunda, dergi editörünü veya yayıncıyı bilgilendirme, düzeltme veya geri çekme işlemlerinde editörle işbirliği yapma yükümlülüğü bulunmaktadır.
- Yazarlar çalışmalarını aynı anda birden fazla derginin başvuru sürecinde bulunduramaz. Her bir başvuru önceki başvurunun tamamlanmasını takiben başlatılabilir. Başka bir dergide yayınlanmış ve/veya değerlendirme aşamasında olan çalışma Türkiye Spor Bilimleri Dergisi'ne gönderilemez.
- Değerlendirme süreci başlamış bir çalışmanın yazar sorumluluklarının değiştirilmesi (Yazar ekleme, yazar sırası değiştirme, yazar çıkartma gibi) teklif edilemez.

### **Editörlerin Etik Görev ve Sorumlulukları**

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi editör ve alan editörleri, açık erişim olarak Committee on Publication Ethics (COPE) tarafından yayınlanan "COPE Code of Conduct and Best Practice Guidelines for Journal Editors" ve "COPE Best Practice Guidelines for Journal Editors" rehberleri temelinde aşağıdaki etik görev ve sorumluluklara sahip olmalıdır:

### **Genel Görev ve Sorumluluklar**

Editörler, Türkiye Spor Bilimleri Dergisi'nde yayınlanan her yayından sorumludur. Bu sorumluluk bağlamında editörler, aşağıdaki rol ve yükümlülükleri taşımaktadır:

- Okuyucuların ve yazarların bilgi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çaba sarf etmek
- Derginin gelişimini sağlamak için sürekli çalışmak
- Dergide yayınlanan çalışmaların kalitesini geliştirmeye yönelik süreçleri yürütmek
- Düşünce özgürlüğünü desteklemek
- Akademik açıdan bütünlüğü sağlamak
- Fikri mülkiyet hakları ve etik standartlardan taviz vermeden iş süreçlerini devam ettirmek
- Düzeltme, açıklama gerektiren konularda yayın açısından açıklık ve şeffaflık göstermek

### **Okuyucu İle İlişkiler**

Editörler tüm okuyucu, araştırmacı ve uygulayıcıların ihtiyaç duydukları bilgi, beceri ve deneyim beklentilerini dikkate alarak karar vermelidir. Yayınlanan çalışmaların okuyucu, araştırmacı, uygulayıcı ve bilimsel literatüre katkı sağlamasına ve özgün nitelikte olmasına dikkat etmelidir. Ayrıca editörler okuyucu, araştırmacı ve uygulayıcılardan gelen geri bildirimleri dikkate almak, açıklayıcı ve bilgilendirici geri bildirim vermekle yükümlüdür.

### **Yazarlar İle İlişkiler**

Editörlerin yazarlara karşı görev ve sorumlulukları aşağıdaki şekildedir:

- Editörler, çalışmaların önemi, özgün değeri, geçerliliği, anlatımın açıklığı ve derginin amaç ve hedeflerine dayanarak olumlu ya da olumsuz karar vermelidir.
- Yayın kapsamına uygun olan çalışmaların ciddi problemi olmadığı sürece ön değerlendirme aşamasına almalıdır.
- Editörler, çalışma ile ilgili ciddi bir sorun olmadıkça, olumlu yöndeki hakem önerilerini göz ardı etmemelidir.
- Yeni editörler, çalışmalara yönelik olarak önceki editör/ editörler tarafından verilen kararları ciddi bir sorun olmadıkça değiştirmemelidir.
- "Kör Hakemlik ve Değerlendirme Süreci" mutlaka yayınlanmalı ve editörler tanımlanan süreçlerde yaşanabilecek sapmaların önüne geçmelidir.
- Yazarlara açıklayıcı ve bilgilendirici şekilde bildirim ve dönüş sağlanmalıdır.

### **Hakemler İle İlişkiler**

Editörlerin hakemlere karşı görev ve sorumlulukları aşağıdaki şekildedir:

- Hakemleri çalışmanın konusuna uygun olarak belirlemelidir.
- Hakemlerin değerlendirme aşamasında ihtiyaç duyacakları bilgi ve rehberleri sağlamakla yükümlüdür.
- Yazarlar ve hakemler arasından çıkar çatışması olup olmadığını gözetmek durumundadır.
- Körlüme hakemlik bağlamında hakemlerin kimlik bilgilerini gizli tutmalıdır.
- Hakemleri tarafsız, bilimsel ve nesnel bir dille çalışmayı değerlendirmeleri için teşvik etmelidir.
- Hakemlerin performansını artırıcı uygulama ve politikalar belirlemelidir.
- Hakem havuzunun dinamik şekilde güncellenmesi konusunda gerekli adımları atmalıdır.
- Nezaketsiz ve bilimsel olmayan değerlendirmeleri engellemelidir.
- Hakem havuzunun geniş bir yelpazeden oluşması için adımlar atmalıdır.

### **Yayın Kurulu İle İlişkiler**

Editörler, tüm yayın kurulu üyelerinin süreçleri yayın politikaları ve yönergelere uygun ilerletmesini sağlamalıdır. Yayın kurulu üyelerini yayın politikaları hakkında bilgilendirmeli ve gelişmelerden haberdar etmelidir. Ayrıca editörler;

- Yayın kurulu üyelerinin çalışmaları tarafsız ve bağımsız olarak değerlendirmelerini sağlamalıdır.
- Yeni yayın kurulu üyelerini, katkı sağlayabilir ve uygun nitelikte belirlemelidir.
- Yayın kurulu üyelerinin uzmanlık alanına uygun çalışmaları değerlendirme için göndermelidir.
- Yayın kurulu ile düzenli olarak etkileşim içerisinde olmalıdır.
- Yayın kurulu ile belirli aralıklarla yayın politikalarının ve derginin gelişimi için toplantılar düzenlemelidir.

### **Dergi Sahibi ve Yayıncı İle İlişkiler**

Editörler ve yayıncı arasındaki ilişki editöryal bağımsızlık ilkesine dayanmaktadır. Editörler ile yayıncı arasında yapılan yazılı sözleşme gereği, editörlerin alacağı tüm kararlar yayıncı ve dergi sahibinden bağımsızdır.

### **Editöryal ve Kör Hakemlik Süreçleri**

Editörler; dergi yayın politikalarında yer alan "Kör Hakemlik ve Değerlendirme Süreci" politikalarını uygulamakla yükümlüdür. Bu bağlamda editörler her çalışmanın adil, tarafsız ve zamanında değerlendirme sürecinin tamamlanmasını sağlar.

### **Kalite Güvencesi**

Editörler; dergide yayınlanan her makalenin dergi yayın politikaları ve uluslararası standartlara uygun olarak yayınlanmasından sorumludur.

### **Kişisel Verilerin Korunması**

Editörler; değerlendirilen çalışmalarda yer alan deneklere veya görsellere ilişkin kişisel verilerin korunmasını sağlamakla yükümlüdür. Çalışmalarda kullanılan bireylerin açık rızası belgeli olmadığı sürece çalışmayı reddetmekle görevlidir. Ayrıca editörler; yazar, hakem ve okuyucuların bireysel verilerini korumakla sorumludur.

### **Etik Kurul, İnsan ve Hayvan Hakları**

Editörler; değerlendirilen çalışmalarda insan ve hayvan haklarının korunmasını sağlamakla yükümlüdür. Çalışmalarda kullanılan deneklere ilişkin etik kurul onayı, deneysel araştırmalara ilişkin izinlerin olmadığı durumlarda çalışmayı reddetmekle sorumludur.

### **Olası Suistimal ve Görevi Kötüye Kullanmaya Karşı Önlem**

Editörler; olası suistimal ve görevi kötüye kullanma işlemlerine karşı önlem almakla yükümlüdür. Bu duruma yönelik şikâyetlerin belirlenmesi ve değerlendirilmesi konusunda titiz ve nesnel bir soruşturma yapmanın yanı sıra, konuyla ilgili bulguların paylaşılması editörün sorumlulukları arasında yer almaktadır.

### **Akademik Yayın Bütünlüğünü Sağlamak**

Editörler çalışmalarda yer alan hata, tutarsızlık ya da yanlış yönlendirme içeren yargıların hızlı bir şekilde düzeltilmesini sağlamalıdır.

### **Fikri Mülkiyet Haklarının Korunması**

Editörler; yayınlanan tüm makalelerin fikri mülkiyet hakkını korumakla, olası ihlallerde derginin ve yazar/yazarların haklarını savunmakla yükümlüdür. Ayrıca editörler yayınlanan tüm makalelerdeki içeriklerin başka yayınların fikri mülkiyet haklarını ihlal etmemesi adına gerekli önlemleri almakla yükümlüdür.

### **Yapıcılık ve Tartışmaya Açıklık**

Editörler;

- Dergide yayınlanan eserlere ilişkin ikna edici eleştirileri dikkate almalı ve bu eleştirilere yönelik yapıcı bir tutum sergilemelidir.
- Eleştirilen çalışmaların yazar/yazarlarına cevap hakkı tanınmalıdır.
- Olumsuz sonuçlar içeren çalışmaları göz ardı etmemeli ya da dışlamamalıdır.

### **Şikâyetler**

Editörler; yazar, hakem veya okuyuculardan gelen şikâyetleri dikkatlice inceleyerek aydınlatıcı ve açıklayıcı bir şekilde yanıt vermekle yükümlüdür.

### **Politik ve Ticari kaygılar**

Dergi sahibi, yayıncı ve diğer hiçbir politik ve ticari unsur, editörlerin bağımsız karar almalarını etkilemez.

### **İntihal Politikası**



İntihal (aşırma) kasti olup olmaması önemsenmeksizin, bir etik ihlalidir. Çalışmaların başka kaynaklarla, referans gösterilmeden benzeşmesi ve bu haliyle yayına alınması etik olmamasının yanında suçtur ve kabul edilemez.

Yayın Kurulu, dergiye gönderilen çalışmalarla ilgili aşırma, atıf manipülasyonu ve veri sahteciliği iddia ve şüpheleri karşısında COPE kurallarına uygun olarak hareket eder.

### **Telif Hakkı Devri**

Yayınlanmak üzere Türkiye Spor Bilimleri Dergisi'ne gönderilen çalışmalar, daha önce herhangi bir şekilde yayınlanmamış veya herhangi bir yere yayınlanmak üzere gönderilmemiş, özgün çalışma niteliği taşımalıdır. Kişiler çalışmalarını gönderirken, çalışmanın kısmen veya tamamen, herhangi başka bir platformda daha önce yayınlanmadığı, yayın için değerlendirmede bulunmadığını beyan etmekle yükümlüdür. Aksi bir durumla karşılaşıldığında ilgili yaptırımlar uyarınca yazar durumdan sorumlu tutulacaktır.

Yazarlar çalışmalarının telif hakkından feragat etmeyi kabul ederek, değerlendirme için gönderimle birlikte çalışmalarının telif hakkını devretmek zorundadır. Bu devir, yazının yayına kabulü ile bağlayıcı hale gelir. Basılan materyalin hiçbir kısmı yayınevinin yazılı izni olmadıkça bir başka yerde kullanılamaz.

Yazarların; patent, telif hakkı dışında kalan bütün tescil edilmemiş hakları, çalışmayı satmamak koşulu ile kendi amaçları için çoğaltma hakkı, yazarın kendi kitap ve diğer akademik çalışmalarında, kaynak göstermesi koşuluyla, çalışmanın tümü ya da bir bölümünü kullanma hakkı, çalışma künyesini belirtmek koşuluyla kişisel web sitelerinde veya üniversitesinin açık arşivinde bulundurma hakkı gibi hakları saklıdır.

Yazarlar, basılı ya da elektronik formatta yardımcı resimler, tablolar ya da diğer her türlü içerik dahil daha önce yayımlanmış içeriği kullanırken telif hakkı sahibinden izin almalıdırlar. Bu konudaki yasal, mali ve cezai sorumluluk yazarlara aittir.

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi'ne çalışma gönderecek yazarlar, "Telif Hakkı Devir Formu ve Çıkar Çatışması Beyan Formu" belgelerini doldurmak zorundadırlar. Yazar/yazarlar doldurdukları formu ıslak imza ile imzalamalıdır. İmzalanan form Dergiye, önce taranarak e-posta ile ilk başvuru sırasında, sonrasında da posta aracılığı ile gönderilmelidir.

### **Çıkar Çatışmaları**

Ekonomik veya kişisel fayda sağlanan durumlar çıkar çatışmasını meydana getirir. Bilimsel sürecin ve yayınlanan makalelerin güvenilirliği; bilimsel çalışmanın planlanması, uygulanması, yazılması, değerlendirilmesi, düzenlenmesi ve yayınlanması sırasında çıkar çatışmalarının objektif bir şekilde ele alınmasıyla doğrudan ilişkilidir.

Finansal ilişkiler en kolay belirlenebilen çıkar çatışmalarıdır ve derginin, yazarların ve bilimin güvenilirliğini zedelemesi kaçınılmazdır. Bu çatışmalara bireysel ilişkiler, akademik rekabet veya entelektüel yaklaşımlar sebep olabilir. Yazarlar, çalışmanın tüm verilerine erişimi kısıtlayan veya verileri analiz etme, yorumlama, makaleleri hazırlama, yayınlama vb. yeteneklerine müdahale eden, hem kar amaçlı hem de kar amacı gütmeyen sponsorlarla anlaşmalara girmekten mümkün olduğunca kaçınmalıdır.

Çıkar çatışmalarının önlenmesi adına editörler de, çalışmaların değerlendirilmesi sırasında aralarında herhangi bir ilişki bulunabilecek kişileri bir araya getirmekten kaçınmalıdır. Makaleler hakkında son kararı veren editörlerin de karar verecekleri konulardan hiçbiri ile kişisel, profesyonel veya finansal bağlarının olmaması gerekir. Kişiler makalelerin etik ilkeler çerçevesinde değerlendirilebilmesi ve bağımsız bir süreç yürütülebilmesi için olası çıkar çatışmaları ile ilgili olarak yayın kurulunu bilgilendirmelidir.

Yayın kurulumuz bütün bu durumları göz önünde bulundurarak değerlendirme sürecinin tarafsız bir şekilde yürütülebilmesi için özverili bir şekilde çalışmaktadır.

### **Hakemlerin Etik Sorumlulukları**

Tüm çalışmaların "Körleme Hakemlik" ile değerlendirilmesi yayın kalitesini doğrudan etkilemektedir. Bu süreç yayının nesnel ve bağımsız değerlendirilmesi ile güven sağlar. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi değerlendirme süreci çift taraflı kör hakemlik ilkesiyle yürütülür. Hakemler

yazarlar ile doğrudan iletişime geçemez, değerlendirme ve yorumlar dergi yönetim sistemi aracılığıyla iletilir. Bu süreçte değerlendirme formları ve tam metinler üzerindeki hakem yorumları editör aracılığıyla yazar/yazarlara iletilir. Bu bağlamda Türkiye Spor Bilimleri Dergisi için çalışma değerlendiren hakemlerin aşağıdaki etik sorumluluklara sahip olması beklenmektedir:

- Sadece uzmanlık alanı ile ilgili çalışma değerlendirmeyi kabul etmelidir.
- Tarafsızlık ve gizlilik içerisinde değerlendirme yapmalıdır.
- Değerlendirme sürecinde çıkar çatışması ile karşı karşıya olduğunu düşünürse, çalışmayı incelemeyi reddederek, dergi editörünü bilgilendirmelidir.
- Gizlilik ilkesi gereği inceledikleri çalışmalarını değerlendirme sürecinden sonra imha etmelidir. İnceledikleri çalışmaların sadece son şekillerini ancak yayımlandıktan sonra kullanabilir.
- Değerlendirmeyi nesnel bir şekilde sadece çalışmanın içeriği ile ilgili olarak yapmalıdır. Milliyet, cinsiyet, dini inançlar, siyasal inançlar ve ticari kaygıların değerlendirmeye etki etmesine izin vermemelidir.
- Değerlendirmeyi yapıcı ve nazik bilimsel bir dille yapmalıdır. Düşmanlık, iftira, hakaret ve tariz içeren aşağılayıcı kişisel yorumlar yapmamalıdır.
- Değerlendirmeyi kabul ettikleri çalışmayı zamanında ve yukarıdaki etik sorumluluklarda gerçekleştirmelidir.

### **Yayıncının Etik Sorumlulukları**

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi Editörleri ve Yayın Kurulu aşağıdaki etik sorumlulukların bilinciyle hareket etmektedir:

- Editörler, Türkiye Spor Bilimleri Dergisi'ne gönderilen çalışmaların tüm süreçlerinden sorumludur. Bu çerçevede ekonomik ya da politik kazançlar göz önüne alınmaksızın karar verici kişiler editörlerdir.
- Bağımsız editör kararı oluşturulmasını taahhüt eder.
- Türkiye Spor Bilimleri Dergisi'nde yayınlanmış her makalenin mülkiyet ve telif hakkını korur ve yayınlanmış her kopyanın kaydını saklama yükümlüğünü üstlenir.
- Editörlere ilişkin her türlü bilimsel suistimal, atıf çeteciliği ve intihalle ilgili önlemleri alma sorumluluğuna sahiptir.

### **Etik Olmayan Bir Durumla Karşılaşırsanız**

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi'nde yukarıda bahsedilen etik sorumluluklar ve dışında etik olmayan bir davranış veya içerikle karşılaşırsanız lütfen tsbdergisi@gmail.com adresine e-posta yoluyla bildiriniz.

### **Yayın Politikası**

Türkiye spor bilimleri dergisi yılda 2 kez (Haziran ve Aralık) yayımlanan hakemli bir dergidir. Dergide beden eğitimi ve spor bilimleri alanında yazılmış özgün araştırmalar ve derleme (review) yayımlanır. Dergide yayımlanacak çalışmaların yazım dili Türkçe ve İngilizcedir. Dergiye gönderilen makaleler daha önce herhangi bir yerde yayımlanmamış ve yayımına karar verilmemiş olmalıdır. Yazarlar, yayın kurulu ve hakemlerin raporlarını dikkate almak zorundadırlar. Yayımlanan yazıların bilimsel ve yasal açıdan sorumluluğu yazarına aittir. Yayın kurulu gönderilen yazıyı yayımlayıp yayımlamamakta serbesttir. Gönderilen yazılar yayımlansın veya yayımlanmasın iade edilmez. Yazarların yayımlanan yazıları yayın kurulu kararı doğrultusunda yayından kaldırılabilir. Yayımlanan yazılar yayın kurulu kararı dışında geri çekilemez. Yazarlara telif ücreti ödenmez. Yayımlanmış yazıların her türlü hakkı Türkiye Spor Bilimleri Dergisine aittir. Dergide yayımlanmış yazılardan kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz. TUSBİD, yazarlardan makale değerlendirme ve yayın süreci için herhangi bir ücret talep etmemektedir.

## Makale Değerlendirme Süreci

Dergimizde hakemlerin ve yazarların birbirlerine karşı kimliklerinin gizli tutulduğundan çift taraflı kör hakemlik sistemi kullanılmaktadır. Bu sebeple makale yayımlandığında hakem isimleri yayımlanmaz. Yazarlar ve hakemler, kimliklerinin gizli kalmasına özen göstermelidir. Bu amaçla sisteme dosya gönderen yazar, editör, hakem gibi kişilerin metin ve dosyalar ile ilgili aşağıdaki noktalara dikkat etmeleri gerekir. Yazarlar metinde adları ve kurumları geçen yerleri silmelidirler. TUSBİD'e yayımlanmak üzere gönderilen makaleler amaç, kapsam, içerik, yöntem, yazım kurallarına uygunluk açısından yayın kurulunca incelenir. Uygun bulunan yazılar bilimsel yetkinlikleri açısından değerlendirilmek üzere alanında uzman iki hakeme gönderilir. Hakem raporlarının olumlu olması durumunda çalışma yayınlanır; hakemlerden birinin olumsuz rapor vermesi durumunda makale üçüncü bir hakeme gönderilir. Üçüncü hakemin kararı doğrultusunda makalenin yayımlanıp yayımlanmamasına karar verilir. Yayımlanma kararı alınan makale, yayın sırasına alınır. Hakem raporları gizlidir. Yazara makalesinin süreci ile ilgili dönem içerisinde cevap verilir.

Kabul edilen eserin yayımlanma süreci, eserin alındığı tarihten itibaren 2-6 ay sürmektedir. Dergiye makale gönderimi ücretsizdir. Yayına kabul edilen makaleden de hiç bir ücret talep edilmez. TUSBİD'e makale gönderecek yazarlar, makalelerini "iThenticate" programından taratıp benzerlik sonuçlarını makale ile beraber sisteme yüklemelidir. Benzerlik oranı %20'den fazla olan makaleler TUSBİD'e kabul edilmez.

Yazarlar, yayın kurulu ve hakemlerin raporlarını dikkate almak zorundadırlar. Yayımlanan makalenin bilimsel ve yasal açıdan sorumluluğu yazarına aittir. Yayın kurulu gönderilen makaleyi yayımlayıp yayımlamamakta serbesttir. Gönderilen yazılar yayımlansın veya yayımlanmasın iade edilmez. Yazarların yayımlanan yazıları Yayın Kurulu kararı doğrultusunda yayından kaldırılabilir. Yayımlanan yazılar Yayın Kurulu Kararı dışında geri çekilemez.

## Makale Geri Çekme

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi yayım politikaları gereği, bir çalışma veya makalenin geri çekilmesi aşamasında yazar(lar)a ve yayın kuruluna düşen görev ve sorumluluklar aşağıda belirtilmiştir. Makaleler sorumlu yazar tarafından gerekçe gösterilmeden geri çekilebilmektedir.

## Yazarlar

Yazar(lar)ın yayımlanmış, erken görünüm veya değerlendirme aşamasındaki çalışmasıyla ilgili bir yanlış ya da hatayı fark etmesi durumunda, geri çekme işlemlerinde dergi editörüyle işbirliği yapma yükümlülüğü bulunmaktadır. Değerlendirme aşamasındaki çalışmasını geri çekme talebinde bulunmak isteyen yazar(lar), geri çekme nedenlerini içeren Geri Çekme Formu'nu doldurup tüm yazarlara imzalatmalı ve yayım kuruluna iletilmek üzere makale yükleme sayfasına yüklemelidirler. Yayım Kurulu geri çekme isteğini inceleyerek 15 gün içerisinde yazar(lar)a cevap verir. Yayım kurulu tarafından geri çekme isteği onaylanmadıkça yazar(lar) telif haklarını başvuru aşamasında Türkiye Spor Bilimleri Dergisi Dergisi'ne devredilmiş çalışmalarını başka bir dergiye değerlendirme için gönderemezler.

## Editörler

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi yayım kurulu; yayımlanmış, erken görünümdeki veya değerlendirme aşamasındaki bir çalışmaya ilişkin telif hakkı ve intihal şüphesi oluşması durumunda çalışmaya ilişkin bir soruşturma başlatma yükümlülüğü taşır. Yapılan soruşturma sonucunda, değerlendirme aşamasındaki çalışmada telif hakkı ihlali ve/veya intihal yapıldığının tespit edilmesi durumunda, yayın kurulu çalışmayı değerlendirmeden geri çeker ve tespit edilen durumları detaylı bir şekilde açıklayarak yazarlara iade eder. Yayımlanmış veya erken görünümdeki bir çalışmada telif hakkı ihlali ve/veya intihal yapıldığının tespit edilmesi durumunda, yayın kurulu 15 gün içerisinde aşağıdaki geri çekme ve bildiri işlemlerini gerçekleştirir.

Etik ihlali tespit edilen çalışmanın;

1. Elektronik gösterimdeki başlığının başına "Geri Çekildi:" ibaresi eklenir.
2. Elektronik gösterimdeki Öz ve Tam Metin içerikleri yerine çalışmanın geri çekilme gerekçeleri, detaylı kanıt kaynakları varsa yazar(lar)ın bağlı olduğu kurum ve kuruluşların konu hakkındaki bildirimleri ile birlikte yayınlanır.
3. Dergi internet sitesinde geri çekme bildirimini ilan edilir.
4. Geri çekme tarihinden itibaren ilk yayınlanacak sayının elektronik ve basılı kopyasının içindekiler listesine "Geri Çekildi: Çalışma Başlığı" şeklinde eklenir, birinci sayfasından başlamak koşuluyla geri çekme nedenleri ve buna kaynak gösterilen orijinal alıntıları kamuoyu ve araştırmacılarla paylaşılır.
5. Yazar(lar)ın bağlı olduğu kuruluş(lar)a yukarıdaki geri çekme bildirimleri iletilir.
6. Yukarıda sıralanan geri çekme bildirimleri Derginin dizinlendiği kurum ve kuruluşlar ile Milli Kütüphane Başkanlığı'na dizin sistemleri ve kataloglara kaydedilmesi için iletilir. Ayrıca yayım kurulu etik ihlalde bulunan çalışma yazar(lar)ının daha önce yayınlanmış çalışmalarının yayım evlerine veya yayım kurullarına, yayımlanan çalışmaların geçerlik ve güvenilirliğini güvence altına almalarını veya geri çekmelerini önerebilir.

#### **Ücret Politikası**

Türkiye Spor Bilimleri Dergisine makale gönderimi ücretsizdir.