

## Koronavirüs (Covid-19) Tedbirleri Kapsamında Evde Kalan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi ( Düzce Üniversitesi Örneği)

Kadir TİRYAKİ<sup>1</sup>, Mensur PEHLİVAN<sup>1</sup>, Hande BABA KAYA<sup>1</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.08.2020

Kabul Tarihi: 14.09.2020

Online Yayın Tarihi:

14.09.2020

#### Anahtar Kelimeler

Covid-19, Spor Bilimleri, Öğrenci, Spor, temel Psikolojik İhtiyaçlar

Bu çalışma; Koronavirüs (Covid-19) Tedbirleri Kapsamında Evde Kalan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma tarama modeli ile yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu; Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören 189 erkek 87 kadın toplam 276 öğrenci oluşturmaktadır. Spor bilimleri öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi için Deci ve Ryan (2000) tarafından oluşturulmuş ve Kesici ve ark. (2003), tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılmış Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 20.0 paket programından yararlanılmıştır. İkili gruplarda Independent Samples T Testi, çoklu gruplarda ise One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak; 12 haftalık covid-19 tedbirleri kapsamında evde kalan spor bilimleri öğrencilerinin, beslenme düzeni milli olma durumu ve cinsiyet değişkenleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir fark görülmezken, spor yapma süresi, evde zaman geçirme durumu, yaşadığı yer ve uyku düzeni değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar görülmüştür.

## Determining the Basic Psychological Needs of the Faculty of Sports Sciences Students Staying at Home within the Scope of Coronavirus (Covid-19) Measures (Düzce University Example)

### Abstract

#### Article Info

Received: 20.08.2020

Accepted: 14.09.2020

Online Published:

14.09.2020

#### Keywords

covid-19, sports sciences, student, sports, basic psychological needs

This work; The Faculty of Sports Sciences Staying at Home within the Scope of Coronavirus (Covid-19) Measures was made in order to determine the Basic Psychological Needs of Students. The research has been done with a scanning model. The study group of the research; There are a total of 276 students, 189 men, 87 women, studying at Düzce University Faculty of Sport Sciences. It was created by Deci and Ryan (2000) to determine the basic psychological needs of sports sciences students, and Keser et al. (2003), the Basic Psychological Needs Scale adapted to Turkish was used. SPSS 20.0 package program was used in the analysis of the data obtained. Independent Samples T Test was used in paired groups and One-Way ANOVA test was applied in multiple groups. The level of significance was evaluated as  $p < 0.05$ . As a result; Within the scope of 12-week covid-19 measures, there was no significant difference between the nutritional status of sports science students staying at home with their nationality and gender variables and their basic psychological needs, while the duration of doing sports, the state of spending time at home, the place where they live and the sleep pattern variables were statistically significant. differences were seen.

<sup>1</sup>Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, /Türkiye

### Giriş

İnsanların temel ihtiyaçları araştırmacıların uzun zamandan beri üzerinde durduğu konuların başında yer almıştır. İnsanlar ortaya çıkan bu ihtiyaçlar doğrultusunda hareket ederler. İhtiyaçları karşılama güdüsü insanların davranışlarının temelini oluşturmaktadır (Sarı ve ark. 2011). Maslow'un basitten

karmaşığa doğru sıralanmış olan beş temel ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlar, emniyet ve güvenlik ihtiyaçları, sevgi ve aidiyet ihtiyaçları, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak ifade edilmiştir (Maslow, 1968). Temel ihtiyaçların gerçek doğası ve onların davranışa etkisi, ihtiyaç teorik bir kavram olarak düşünmeye yol açabilir. Bütün psiko-sosyal ihtiyaçlar ve özellikle bütün insan ihtiyaçları genellikle temel ihtiyaçlar olarak adlandırılırlar (Eysenck, ve ark. 1972). Deci ve Ryan (2000) tarafından ortaya atılan, öz itibarıyla kişilik ve motivasyon üzerine bir yaklaşım olduğu kabul edilen Öz Belirleme Kuramı; bireyler ve sosyal bağlam arasındaki etkileşimleri baz alarak davranış, deneyim ve gelişim hakkında çıkarımlarda bulunmakta, insanların, bu etkileşim sürecinde desteklenmeleri halinde olumlu, engellenmeleri durumunda olumsuz sonuçları olan evrensel nitelikte ve doğuştan gelen özerklik, yeterlik ve ilişkili olma şeklinde sıralanan üç temel psikolojik gereksinime atıfta bulunmaktadır. Kurama göre (Ryan ve Deci, 2000; Andersen, 2000); söz konusu ihtiyaçların karşılanması, bireylerin büyümeleri, bütünleşmeleri, gelişimleri, ruh sağlıkları ve iyi olmaları için gerekli olmaktadır.

Öz-Belirleme Kuramı'nda temel psikolojik ihtiyaçlar; "özerklik, yeterlik ve ilişkili olma" olarak üç tanedir. Özerklik gereksinimi, bireylerin bulunacağı etkinliklerde, kendilerini zorunda bırakılmış gibi hissetmek yerine, seçim yapma şanslarının olduğunu, kendilerine sunulan bu şansı değerlendirdiklerini hissetmeleriyle ilgilidir (Deci ve ark. 2001). Ryan ve Brown (2003) özerklik gereksinimini, bireyin özgür iradesini kullanarak, kendi kendine karar vermesi ve davranışlarda inisiyatif kullanmayı deneyimlemesi ifadeleriyle açıklamaktadırlar. Bir diğer anlatımla, özerklik (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000); bireyin kendi davranışlarını tamamıyla kabul etmesi, onaylaması ve davranışlarının arkasında durmasıdır.

Bireyin çevresini iyi bir şekilde etkileme isteği ve çevreyle etkin bir biçimde etkileşimde bulunma kapasitesi olarak yorumlanan yeterlik gereksinimi, kişinin çevresiyle etkileşiminin, öğrenmelerinin ve ayrıca gösterdiği uyumun toplamı olarak da açıklanmaktadır. Yeterlik gereksiniminin karşılanmasının; bireyin istenen sonuçları ortaya çıkarma sürecinde kendini yeterli hissetmesinin mümkün olabileceği ifade edilmektedir (Kowal ve Fortier, 1999; Deci ve Ryan, 1985; Milyavskaya ve ark, 2009; Sheldon ve Kriger, 2007).

Andersen'e (2000) göre, ilişkili olma ihtiyacı; karşılıklı saygıyı, özeni ve başkalarına ilişkin güven duygusunu gerektirmekte ve duyarlılığı, sıcaklığı ve duygusal kabulü içermektedir. Bu ihtiyaç, bireyin yaşamındaki önemli kişilerle yakın ve bağlantılı olması, ilişkilerinde destek ve doyum hissetmesi, çevresi tarafından olduğu gibi kabul edilmesi ve çevreden gelen duygusal destek, yardım ve önerilere güvenmesi (Vlachopoulos ve Michailidou, 2006; Ntoumanis, Edmunds ve Duda, 2009) gibi içerikleri de kapsamaktadır.

İnsan; fizyolojik ve psikolojik dengesini (homeostazi) sürdürmek için bu ihtiyaçları tatmin etmek zorundadır. Bu nedenle; ihtiyaç tatmin edildiğinde haz ve doyum, tatmin edilmediği zaman ise acı ve üzüntü veren bir duygu olup bu tatminsizlik daha ileriki boyutlarda sadece acı ve üzüntü veren bir duygu olarak kalmayıp depresyonu doğurabilir (Bayraktar, 2011).

Temel psikolojik ihtiyaç kavramlarına bağlı olarak kaygı ve motivasyon dayanaklarına dikkat etmek, öğretmenler, antrenörler, idareciler ve ebeveynler gibi rolü diğer kişileri motive ve kontrol etmek

olanlar için öncelikle önemlidir. Bu ihtiyaçlar her nasılsa engellendiğinde motivasyon ve performans çeşitli şekillerde etkilenir (Deci, ve Ryan, 1987).

Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim bakanlığının raporlarında yeni tip koronavirüs ile ilgili aşağıdaki tanımlamalar yer almaktadır;

Yeni Koronavirüs (COVID-19), ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür (T.C Sağlık Bakanlığı, 2020).

Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı tarafından uzatılması mümkün olmak ile birlikte üniversitelerin üç hafta tatil edilmesi isabetli bulundu. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda öğrenciler, öğretmenler ve velilerin sağlığı için ülke genelindeki bütün okulların ikinci haftadan itibaren uzaktan eğitim sürecinin işlemesi ile birlikte iki hafta süreyle tatil edilmesi kararlaştırıldı (Milli Eğitim Raporu, Mart 2020).

Tiyatro, sinema, gösteri merkezi, konser salonu, nişan/düğün salonu, çalgılı/müzikli lokanta/kafe, gazino, birahane, taverna, kahvehane, kiraathane, kafeterya, kır bahçesi, nargile salonu, nargile kafe, internet salonu, internet kafe, her türlü oyun salonları, her türlü kapalı çocuk oyun alanları (alışveriş merkezi ve lokanta içindekiler dahil), çay bahçesi, dernek lokalleri, lunapark, yüzme havuzu, hamam, sauna, kaplıca, masaj salonu, SPA ve spor merkezlerinin faaliyetleri yayımlanan T.C İçişleri Bakanlığı Genelgesi (16.03.2020) ile geçici süreliğine durdurulmuştur.

Bu tedbirler kapsamında öğrencilerin evde kalması ve sosyal izolasyon kurallarına bağlı kalması istenmiştir. Dolayısıyla evlerinde kalan yükseköğretim öğrencilerinin fizyolojik ve psikolojik olarak ihtiyaçlarını tam anlamıyla yerine getirememeleri durumlarını ortaya çıkarmıştır.

Temelinde uygulama eğitimi alan Spor bilimleri fakültelerindeki öğrencilerin, koronavirüs tedbirleri uygulamalı eğitimlerini ve sosyal yaşamlarını kısıtlamaktadır. Bu durum fizyolojik ihtiyaçlarının yanında, psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamayan spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik iyi olma, ait olma ve sevgi ihtiyacı güdülerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

İnsanların karşılamaya çalıştığı temel ihtiyaçlardan olan temel psikolojik ihtiyaçları birçok psikolojik faktörler ve değişkenler etkileyebilmektedir. Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının farklı değişkenler açısından belirlenmesidir.

## **Materyal ve Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tespit etmeyi amaçlayan bir araştırma modelidir” (Karasar, 2018:109).

### ***Araştırmanın Çalışma Grubu***

Araştırmanın çalışma grubunu; Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören 189 erkek 87 kadın toplam 276 öğrenci oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Aracı**

#### **Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği**

Deci ve Ryan (2000) tarafından oluşturulmuş ve Kesici ve ark. (2003), tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılmıştır. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği 21 maddeden oluşmaktadır. Çok Doğru ve Hiç Doğru Değil (1) arasında değişen 5 dereceli Liket tipi bir ölçektir. Özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı ve ilişkili olma ihtiyacı olmak üzere üç alt ölçeği vardır. Ölçeğin güvenilirliğini belirten iç tutarlık katsayıları özerklik ihtiyacı için 0.73, yeterlik ihtiyacı için 0.61 ve ilişkili olma ihtiyacı için 0.73'dür. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı 0.76 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının maddeleri; Özerklik ihtiyacı: 1, 4, 8, 11, 14, 17, 20. maddeler. Yeterlik ihtiyacı: 3, 5, 10, 13, 15, 19. maddeler. Özerklik ihtiyacı: 2, 6, 7, 9, 12, 16, 18, 21. maddelerdir. Bu çalışma için ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.72 olarak bulunmuştur.

Koronavirüs kapsamında evde geçirilen 12 haftalık (Mart- Haziran) süreç değerlendirilmeye alınmıştır. Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin koronavirüs kapsamında evde kalmaları sebebiyle veriler online (Google form) toplanmıştır.

#### **Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 20.0 paket programından faydalanılmıştır. Demografik özelliklerinin analizinde Frekans, yüzde, ikili gruplarda Independent Samples T Test, çoklu gruplarda ise One-Way Anova testleri uygulanmıştır.

### **Bulgular**

Bu bölümde; çalışmada yer alan değişkenlerin yüzde, frekansları ve değişkenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile (Independent Samples T Test- One- Way ANOVA test) karşılaştırma sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

| <b>Değişkenler</b>         |                            | <b>N</b> | <b>%</b> |
|----------------------------|----------------------------|----------|----------|
| Cinsiyet                   | Erkek                      | 189      | 68.5     |
|                            | Kadın                      | 87       | 31.5     |
| Spor Yılı                  | 1-5 yıl                    | 55       | 19.9     |
|                            | 6-10 yıl                   | 134      | 48.2     |
|                            | 11-20 yıl                  | 87       | 31.9     |
| Millilik Durumu            | Evet                       | 51       | 18.5     |
|                            | Hayır                      | 225      | 81.5     |
| Evde Nasıl Zaman Geçirdiği | Egzersiz yaparak           | 42       | 76.7     |
|                            | Film izleyerek             | 59       | 15.5     |
|                            | Tv izleyerek               | 14       | 4.9      |
|                            | Sosyal medya               | 139      | 2.9      |
|                            | Kitap okuyarak             | 22       | 100      |
| Beslenme Düzeni            | Bir öğün                   | 9        | 3.3      |
|                            | İki öğün                   | 149      | 54.0     |
|                            | Üç öğün                    | 87       | 31.5     |
|                            | Dört ve üzeri öğün         | 31       | 11.2     |
| Yaşadığı Yer               | Büyükşehirin Merkezi       | 64       | 23.2     |
|                            | Büyükşehirin İlçesi        | 76       | 27.5     |
|                            | Büyükşehirin Köyü/Kasabası | 8        | 2.9      |
|                            | Şehrin Merkezi             | 72       | 26.1     |
|                            | Şehrin ilçesi              | 35       | 12.7     |
|                            | Şehrin Köyü/Kasabası       | 21       | 7.6      |
| Evde Uyku Düzeni           | 3-5 saat                   | 15       | 5.4      |
|                            | 6-8 saat                   | 190      | 68.8     |
|                            | 9 ve üzeri saat            | 71       | 25.7     |
|                            | Toplam                     | 276      | 100      |

**Tablo 2.** Cinsiyet değişkenine göre Temel Psikolojik İhtiyaçlarının karşılaştırılması Independent Samples T Testi Sonuçları

| Cinsiyet     |       | N   | M       | S.D      | t      | p    |
|--------------|-------|-----|---------|----------|--------|------|
| Özerklik     | Erkek | 189 | 16.4815 | 4.69789  | -1.742 | .083 |
|              | Kadın | 87  | 17.5517 | 4.83389  |        |      |
| Yeterlik     | Erkek | 189 | 13.6190 | 3.74633  | -1.958 | .051 |
|              | Kadın | 87  | 14.5517 | 3.51991  |        |      |
| İlişki       | Erkek | 189 | 18.8995 | 5.17723  | -.746  | .456 |
|              | Kadın | 87  | 19.4023 | 5.25282  |        |      |
| Toplam Tutum | Erkek | 189 | 49.0000 | 11.25809 | -1.753 | .081 |
|              | Kadın | 87  | 51.5057 | 10.51895 |        |      |

Tablo 2 incelendiğinde 12 haftalık covid süresinde evde zaman geçiren kadın ve erkek öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.

**Tablo 3.** Milli Sporcü Durum değişkenine göre Temel Psikolojik İhtiyaçlarının karşılaştırılması Independent Samples T Testi Sonuçları

|              | Milli sporcü durumu | N   | M       | S.D      | t     | p    |
|--------------|---------------------|-----|---------|----------|-------|------|
| Özerklik     | Evet                | 51  | 17.0000 | 5.33292  | .301  | .764 |
|              | Hayır               | 225 | 16.7778 | 4.63049  |       |      |
| Yeterlik     | Evet                | 51  | 14.2941 | 3.28204  | .815  | .416 |
|              | Hayır               | 225 | 13.8267 | 3.78451  |       |      |
| İlişki       | Evet                | 51  | 19.7255 | 4.64361  | 1.016 | .311 |
|              | Hayır               | 225 | 18.9067 | 5.31215  |       |      |
| Toplam Tutum | Evet                | 51  | 51.0196 | 10.96812 | .878  | .381 |
|              | Hayır               | 225 | 49.5111 | 11.10185 |       |      |

Tablo 3 incelendiğinde 12 haftalık covid süresinde evde zaman geçiren spor bilimleri öğrencilerin milli sporcü durumu değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.

**Tablo 4.** Spor Yapma Süresi değişkenine göre Temel Psikolojik İhtiyaçlarının karşılaştırılması One- Way ANOVA testi Sonuçları

|              | Spor Yapma Süresi | N   | M       | S.D      | f     | p    | Fark(Tukey) |
|--------------|-------------------|-----|---------|----------|-------|------|-------------|
| Özerklik     | 1-5 YIL           | 55  | 15.6364 | 4.24423  | 4.652 | .010 | *C > A      |
|              | 6-10 YIL          | 133 | 16.5414 | 4.29325  |       |      |             |
|              | 11-20 YIL         | 88  | 17.9773 | 5.48347  |       |      |             |
|              | Total             | 276 | 16.8188 | 4.75851  |       |      |             |
| Yeterlik     | 1-5 YIL           | 55  | 14.0545 | 3.55600  | .884  | .414 |             |
|              | 6-10 YIL          | 133 | 13.6165 | 3.22566  |       |      |             |
|              | 11-20 YIL         | 88  | 14.2727 | 4.38840  |       |      |             |
|              | Total             | 276 | 13.9130 | 3.69565  |       |      |             |
| İlişki       | 1-5 YIL           | 55  | 18.0727 | 4.61822  | 2.714 | .068 |             |
|              | 6-10 YIL          | 133 | 18.8195 | 4.67721  |       |      |             |
|              | 11-20 YIL         | 88  | 20.0341 | 6.10530  |       |      |             |
|              | Total             | 276 | 19.0580 | 5.19688  |       |      |             |
| Toplam Tutum | 1-5 YIL           | 55  | 47.7636 | 9.67808  | 3.577 | .029 | *C > B ve A |
|              | 6-10 YIL          | 133 | 48.9774 | 9.27808  |       |      |             |
|              | 11-20 YIL         | 88  | 52.2841 | 13.74476 |       |      |             |
|              | Total             | 276 | 49.7899 | 11.07295 |       |      |             |

\*A=1-5 yıl, B=6-10 yıl, C=11-20

Tablo 4 incelendiğinde 12 haftalık covid süresinde evde zaman geçiren spor bilimleri öğrencilerin spor yapma süresi değişkenine göre, Özerklik alt boyutunda 11-20 yıl spor yapanlar ile 1-5 yıl spor yapanlar arasında 11-20 yıl spor yapanlar, toplam tutum puanlarında ise 11-20,6-10 ve 1-5 yıl spor

yapanlar arasında 11-20 yıl spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ( $p<0.05$ ). Yeterlik ve ilişki alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir.

**Tablo 5.** Evde nasıl Zaman geçirdiği değişkenine göre Temel Psikolojik İhtiyaçlarının karşılaştırılması One- Way ANOVA testi Sonuçları

| Evde Nasıl Zaman Geçirdiği |                  | N   | M       | S.D      | f     | p    | Fark (Tukey) |
|----------------------------|------------------|-----|---------|----------|-------|------|--------------|
| Özerklik                   | Egzersiz Yaparak | 42  | 19.2381 | 5.10767  | 3.430 | .009 | *A > B. D. E |
|                            | Film İzleyerek   | 59  | 16.0847 | 4.71713  |       |      |              |
|                            | Tv İzleyerek     | 14  | 16.9286 | 3.14922  |       |      |              |
|                            | Sosyal Medya     | 139 | 16.4532 | 4.80824  |       |      |              |
|                            | Kitap Okuyarak   | 22  | 16.4091 | 3.43177  |       |      |              |
|                            | Total            | 276 | 16.8188 | 4.75851  |       |      |              |
| Yeterlik                   | Egzersiz Yaparak | 42  | 15.0952 | 4.48199  | 1.456 | .216 |              |
|                            | Film İzleyerek   | 59  | 13.8983 | 3.49233  |       |      |              |
|                            | Tv İzleyerek     | 14  | 13.7143 | 2.64367  |       |      |              |
|                            | Sosyal Medya     | 139 | 13.5468 | 3.74983  |       |      |              |
|                            | Kitap Okuyarak   | 22  | 14.1364 | 2.33596  |       |      |              |
|                            | Total            | 276 | 13.9130 | 3.69565  |       |      |              |
| İlişki                     | Egzersiz Yaparak | 42  | 20.0952 | 4.76680  | 1.349 | .252 |              |
|                            | Film İzleyerek   | 59  | 19.6441 | 5.71979  |       |      |              |
|                            | Tv İzleyerek     | 14  | 17.2143 | 5.25033  |       |      |              |
|                            | Sosyal Medya     | 139 | 18.6115 | 5.07696  |       |      |              |
|                            | Kitap Okuyarak   | 22  | 19.5000 | 5.05917  |       |      |              |
|                            | Total            | 276 | 19.0580 | 5.19688  |       |      |              |
| Toplam Tutum               | Egzersiz Yaparak | 42  | 54.4286 | 11.72270 | 2.397 | .051 |              |
|                            | Film İzleyerek   | 59  | 49.6271 | 11.47846 |       |      |              |
|                            | Tv İzleyerek     | 14  | 47.8571 | 7.64458  |       |      |              |
|                            | Sosyal Medya     | 139 | 48.6115 | 11.17808 |       |      |              |
|                            | Kitap Okuyarak   | 22  | 50.0455 | 7.82838  |       |      |              |
|                            | Total            | 276 | 49.7899 | 11.07295 |       |      |              |

\*A= egzersiz yaparak, B= film izleyerek, C= tv izleyerek, D=sosyal medya, E=kitap okuyarak

Tablo 5 incelendiğinde 12 haftalık covid süresinde evde zaman geçiren spor bilimleri öğrencilerin evde nasıl zaman geçirdiği değişkenine göre, Özerklik alt boyutunda egzersiz yaparak, Film izleyerek, sosyal medya ve kitap okuyarak zaman geçiren öğrenciler arasında egzersiz yaparak zaman geçirenler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ( $p<0,05$ ). Yeterlik ilişki ve toplam tutum alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir.

**Tablo 6.** Evde beslenme düzeni değişkenine göre Temel Psikolojik İhtiyaçlarının karşılaştırılması One- Way ANOVA testi Sonuçları

| Evde Beslenme Düzeni |                    | N   | M       | S.D     | f    | p    |
|----------------------|--------------------|-----|---------|---------|------|------|
| Özerklik             | Bir Öğün           | 9   | 15.8889 | 3.75648 | .211 | .889 |
|                      | İki Öğün           | 149 | 16.9732 | 4.87402 |      |      |
|                      | Üç Öğün            | 87  | 16.6322 | 4.69318 |      |      |
|                      | Dört Ve Üzeri Öğün | 31  | 16.8710 | 4.79404 |      |      |
|                      | Total              | 276 | 16.8188 | 4.75851 |      |      |
| Yeterlik             | Bir Öğün           | 9   | 14.7778 | 4.86769 | .477 | .699 |
|                      | İki Öğün           | 149 | 13.7919 | 3.34760 |      |      |
|                      | Üç Öğün            | 87  | 13.8276 | 3.97436 |      |      |
|                      | Dört Ve Üzeri Öğün | 31  | 14.4839 | 4.20215 |      |      |
|                      | Total              | 276 | 13.9130 | 3.69565 |      |      |
| İlişki               | Bir Öğün           | 9   | 17.6667 | 5.31507 | .721 | .540 |
|                      | İki Öğün           | 149 | 19.0671 | 5.17878 |      |      |
|                      | Üç Öğün            | 87  | 18.8046 | 4.94114 |      |      |
|                      | Dört Ve Üzeri Öğün | 31  | 20.1290 | 5.98187 |      |      |
|                      | Total              | 276 | 19.0580 | 5.19688 |      |      |
| Toplam Tutum         | Bir Öğün           | 9   | 48.3333 | 9.56556 | .357 | .784 |

|                    |     |         |          |
|--------------------|-----|---------|----------|
| İki Öğün           | 149 | 49.8322 | 10.76493 |
| Üç Öğün            | 87  | 49.2644 | 11.23477 |
| Dört Ve Üzeri Öğün | 31  | 51.4839 | 12.71186 |
| Total              | 276 | 49.7899 | 11.07295 |

Tablo 6 incelendiğinde 12 haftalık covid süresinde evde zaman geçiren spor bilimleri öğrencilerin evde beslenme düzeni değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçları arasında tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.

**Tablo 7.** Yaşadığı yer değişkenine göre Temel Psikolojik İhtiyaçlarının karşılaştırılması One- Way ANOVA testi Sonuçları

|              | Yaşadığı yer               | N   | M       | S.D      | f     | p           | Fark (Tukey)   |
|--------------|----------------------------|-----|---------|----------|-------|-------------|--|
| Özerklik     | Büyükşehirin Merkezi       | 64  | 17.0781 | 4.11850  | 2.802 | <b>.017</b> | <b>*C &gt; F</b><br><b>*D &gt; F</b>   |
|              | Büyükşehirin İlçesi        | 76  | 16.4737 | 4.87298  |       |             |  |
|              | Büyükşehirin Köyü/Kasabası | 8   | 20.0000 | 3.42261  |       |             |  |
|              | Şehrin Merkezi             | 72  | 17.5833 | 5.09557  |       |             |  |
|              | Şehrin İlçesi              | 35  | 16.4857 | 5.33783  |       |             |  |
|              | Şehrin Köyü Kasabası       | 21  | 14.0000 | 2.96648  |       |             |  |
|              | Total                      | 276 | 16.8188 | 4.75851  |       |             |  |
| Yeterlik     | Büyükşehirin Merkezi       | 64  | 14.0469 | 3.74348  | 2.645 | <b>.024</b> | <b>*C &gt; F</b>   |
|              | Büyükşehirin İlçesi        | 76  | 14.1842 | 4.13347  |       |             |  |
|              | Büyükşehirin Köyü/Kasabası | 8   | 16.5000 | 4.44008  |       |             |  |
|              | Şehrin Merkezi             | 72  | 14.1528 | 3.39287  |       |             |  |
|              | Şehrin İlçesi              | 35  | 13.2857 | 3.53613  |       |             |  |
|              | Şehrin Köyü Kasabası       | 21  | 11.7619 | 1.33809  |       |             |  |
|              | Toplam                     | 276 | 13.9130 | 3.69565  |       |             |  |
| İlişki       | Büyükşehirin Merkezi       | 64  | 19.5625 | 4.78714  | 2.773 | <b>.018</b> | <b>*C &gt; F</b>   |
|              | Büyükşehirin İlçesi        | 76  | 19.6184 | 5.07534  |       |             |  |
|              | Büyükşehirin Köyü/Kasabası | 8   | 23.2500 | 4.46414  |       |             |  |
|              | Şehrin Merkezi             | 72  | 18.7361 | 5.79459  |       |             |  |
|              | Şehrin İlçesi              | 35  | 18.2286 | 4.64052  |       |             |  |
|              | Şehrin Köyü Kasabası       | 21  | 16.3810 | 4.65270  |       |             |  |
|              | Total                      | 276 | 19.0580 | 5.19688  |       |             |  |
| Toplam Tutum | Büyükşehirin Merkezi       | 64  | 50.6875 | 10.41348 | 3.837 | <b>.002</b> | <b>*A &gt; F</b><br><b>*B &gt; F</b><br><b>*C &gt; F</b><br><b>*D &gt; F</b> |
|              | Büyükşehirin İlçesi        | 76  | 50.2763 | 11.56961 |       |             |  |
|              | Büyükşehirin Köyü/Kasabası | 8   | 59.7500 | 10.84633 |       |             |  |
|              | Şehrin Merkezi             | 72  | 50.4722 | 11.07462 |       |             |  |
|              | Şehrin İlçesi              | 35  | 48.0000 | 11.00000 |       |             |  |
|              | Şehrin Köyü Kasabası       | 21  | 42.1429 | 6.94468  |       |             |  |
|              | Toplam                     | 276 | 49.7899 | 11.07295 |       |             |  |

\*A= Büyükşehirin Merkezi, B= Büyükşehirin İlçesi, C= Büyükşehirin Köyü/Kasabası, D= Şehrin Merkezi, E= Şehrin İlçesi, F= Şehrin Köyü Kasabası

Tablo 7 incelendiğinde 12 haftalık covid süresinde evde zaman geçiren spor bilimleri öğrencilerin yaşadığı yer değişkenine göre, Özerklik alt boyutunda büyükşehirin köy/kasabası ile şehrin köy/kasabası arasında Büyükşehirin Köy/kasabası, şehrin merkezi ile şehrin köy/kasabası arasında şehrin merkezi lehine, yeterlik ve ilişki alt boyutlarında büyükşehirin köy/kasabası ile şehrin köy/kasabası arasında Büyükşehirin Köy/kasabası lehine, Toplam tutum puanlarında ise Büyükşehirin merkezi ile şehrin köy/kasabası arasında Büyükşehirin merkezi, Büyükşehirin ilçesi ile Şehrin köy/kasabası arasında büyükşehirin ilçesi, Büyükşehirin köy/kasabası ile şehrin köy/kasabası arasında büyükşehirin köy/kasabası, şehrin merkezi ile şehrin köy/kasabası arasında şehrin merkezi lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 8.** Evde Uyku Düzeni değişkenine göre Temel Psikolojik İhtiyaçlarının karşılaştırılması One- Way ANOVA testi Sonuçları

|              | Evde Uyku Düzeni | N   | M       | S.D      | f     | p    | Fark (Tukey) |
|--------------|------------------|-----|---------|----------|-------|------|--------------|
| Özerklik     | 3-5 Saat         | 15  | 21.0667 | 5.86109  | 6.616 | .002 | *A > B, C    |
|              | 6-8 Saat         | 190 | 16.5263 | 4.72266  |       |      |              |
|              | 9 Ve Üstü Saat   | 71  | 16.7042 | 4.21356  |       |      |              |
|              | Total            | 276 | 16.8188 | 4.75851  |       |      |              |
| Yeterlik     | 3-5 Saat         | 15  | 14.6000 | 4.20544  | 2.440 | .089 |              |
|              | 6-8 Saat         | 190 | 13.5842 | 3.61811  |       |      |              |
|              | 9 Ve Üstü Saat   | 71  | 14.6479 | 3.71906  |       |      |              |
|              | Total            | 276 | 13.9130 | 3.69565  |       |      |              |
| İlişki       | 3-5 Saat         | 15  | 21.9333 | 7.67618  | 3.442 | .033 | *A > B       |
|              | 6-8 Saat         | 190 | 18.6211 | 5.02834  |       |      |              |
|              | 9 Ve Üstü Saat   | 71  | 19.6197 | 4.84139  |       |      |              |
|              | Total            | 276 | 19.0580 | 5.19688  |       |      |              |
| Toplam Tutum | 3-5 Saat         | 15  | 57.6000 | 15.67892 | 5.155 | .006 | *A > B       |
|              | 6-8 Saat         | 190 | 48.7316 | 10.91364 |       |      |              |
|              | 9 Ve Üstü Saat   | 71  | 50.9718 | 9.66433  |       |      |              |
|              | Total            | 276 | 49.7899 | 11.07295 |       |      |              |

\*A=3-5 Saat, B=6-8 Saat, C=9 Ve Üstü Saat

Tablo 8 incelendiğinde 12 haftalık covid süresinde evde zaman geçiren spor bilimleri öğrencilerin evde uyku düzeni değişkenine göre özerklik alt boyutunda, 3-5 saat ile 6-8 ve 9 ve üzeri saat uyuyanlar arasında 3-5 saat lehine, ilişki ve toplam tutum alt boyutlarında 3-5 saat ile 6-8 saat arasında 3-5 saat uyuyan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ( $p < 0.05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Araştırmada, Covid-19 kapsamında evde zaman geçiren Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada elde edilen verilerin analizleri sonucunda; katılımcıların cinsiyet değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.

Öner'in (2019) yapmış olduğu çalışmada; Araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız gruplar için t-testi yapılmış, analizler sonucunda, araştırmada ele alınan değişkenlerin cinsiyet açısından farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Kaya ve Sarı (2016) yapmış oldukları çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar puanlarında özerklik ve İlişki alt boyutlarında erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir fark görememişlerdir. Bunun nedenini; Covid-19 döneminde evde zaman geçiren ve çalışma grubumuzda yer alan kadın ve erkek öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları arasında fark görülmemesi günümüz teknoloji dünyasında bireylerin tüm iletişim araçlarına sahip oldukları ve bilgiye kolay ulaşabildikleri olarak düşünülebilir.

12 haftalık covid süresinde evde zaman geçiren spor bilimleri öğrencilerin yaşadığı yer değişkenine göre, Özerklik alt boyutunda büyükşehrin köy/kasabası ile şehrin köy/kasabası arasında Büyükşehrin



Köy/kasabası, şehrin merkezi ile şehrin köy/kasabası arasında şehrin merkezi lehine, yeterlik ve ilişki alt boyutlarında büyükşehir köy/kasabası ile şehrin köy/kasabası arasında Büyükşehir Köy/kasabası lehine, Toplam tutum puanlarında ise Büyükşehir merkezi ile şehrin köy/kasabası arasında Büyükşehir merkezi, Büyükşehir ilçesi ile Şehrin köy/kasabası arasında büyükşehir ilçesi, Büyükşehir köy/kasabası ile şehrin köy/kasabası arasında büyükşehir köy/kasabası, şehrin merkezi ile şehrin köy/kasabası arasında şehrin merkezi lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bayraktar'ın (2011) de yapmış olduğu çalışmada; sosyal çevre değişkenine göre güreş eğitim merkezindeki sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varmıştır. Bu farklılık sonucunda sosyal çevre değişkeni köy olanların ilçe, il ve büyükşehir olanlara göre özerklik ihtiyacının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yeterlik ve ilişki ihtiyaçları arasında köy, ilçe, il ve büyükşehirde yaşayanlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koymuştur. Bayraktar'ın (2011) bulguları ile bu çalışmanın bulguları paralellik göstermemektedir.

12 haftalık covid süresinde evde zaman geçiren spor bilimleri öğrencilerin spor yapma süresi değişkenine göre, Özerklik alt boyutunda 11-20 yıl spor yapanlar ile 1-5 yıl spor yapanlar arasında 11-20 yıl spor yapanlar, toplam tutum puanlarında ise 11-20,6-10 ve 1-5 yıl spor yapanlar arasında 11-20 yıl spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ( $p<0,05$ ). Yeterlik ve ilişki alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir. Şeker'in (2017) yapmış olduğu çalışmada kaç yıldır spor yapıyor değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmıştır. Yine Güner ve Kılınç'ın (2019) yapmış oldukları çalışmada; Doğa Sporları Yapanların Temel Psikolojik İhtiyaçlarının deneyimleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmediği sonucuna varmışlardır.

12 haftalık covid süresinde evde zaman geçiren spor bilimleri öğrencilerin milli sporcu durumu değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Bilge (1990) tarafından milli sporcu olanlarla olmayanlar arasında yapılan çalışmada özerklik ihtiyacı yönünden bir farklılık bulunmamıştır.

12 haftalık covid süresinde evde zaman geçiren spor bilimleri öğrencilerin evde nasıl zaman geçirdiği değişkenine göre, Özerklik alt boyutunda egzersiz yaparak, Film izleyerek, sosyal medya ve kitap okuyarak zaman geçiren öğrenciler arasında egzersiz yaparak zaman geçirenler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ( $p<0,05$ ). Yeterlik ilişki ve toplam tutum alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir. Evde beslenme düzeni değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçları arasında tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Evde uyku düzeni değişkenine göre özerklik alt boyutunda, 3-5 saat ile 6-8 ve 9 ve üzeri saat uyuyanlar arasında 3-5 saat lehine, ilişki ve toplam tutum alt boyutlarında 3-5 saat ile 6-8 saat arasında 3-5 saat uyuyan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür ( $p<0,05$ ).

Sonuç olarak; 12 haftalık covid-19 tedbirleri kapsamında evde kalan spor bilimleri öğrencilerinin, beslenme düzeni milli olma durumu ve cinsiyet değişkenleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir fark görülmezken, spor yapma süresi, evde zaman geçirme durumu, yaşadığı yer ve uyku düzeni değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar görülmüştür.

## Kaynaklar

- Andersen, S. (2000). "Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant", *Psychological Inquiry*, 11 (4), pp. 269-276.
- Bayraktar, G. (2011). "Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının ve Depresyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX (1) 15-23
- Bilge, F. (1990). Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deci, E. L & Ryan, R. M. (1987). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J. ve Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.
- Eysenck, H. J., W. Arnold, R. Meili. (1972). *Encyclopedia of Psychology*. Fontana/Collins.
- Gürer, B. ve Kılınç, Z. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 222-233.
- Karasar, N. (2018). Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler. Nobel, Ankara.
- Kaya, E ve Sarı, İ. (2016). Lise Öğrencilerinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 9(44).941.942.
- Kesici, Ş., Ö. Üre, Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A.M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği, VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya.
- Kowal, J. ve Fortier, M. (1999). Motivational determinants of flow: contributions from self-determination theory. *Journal Of Social Psychology*, 139(3), 355-369.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (Second Edition). New York :Van Nostrand Reinhold.
- Milli Eğitim Raporu, Mart 2020).
- Milyavskaya, M., Gingras, I., Mageau, G. A., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J. ve Boiche, J. (2009). Balance across contexts: Importance of balanced need satisfaction across various life. *Personality and Social Psychology*, 38, 1031-1045.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J. ve Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14, 249-260.
- Öner, Ç. (2019) Egzersiz Katılımcılarının Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mental İyi Oluşlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 2. (2). 159-174.
- Ryan, R. M. ve Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14, 71-76.
- Ryan, R. M., Deci E. L. (2000) "Self-Determination Theory And The Facilitation Of İntrinsic Motivation, Social Development, And WellBeing", *American Psychologist*, 55, pp. 68-78.
- Sarı, İ., Yenigün, O., Altıncı, E. ve Öztürk, A. (2011). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz Yeterlik ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği), *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX (4) 149-156
- Sheldon, K. M. ve Krieger, L. S. (2007). Understanding the negative effects of legal education on law students: A longitudinal test of self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 883-897.

Şeker, R. (2017). Elit Sporcularda Hedef Yöneliminin, Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle Başarısızlık Korkusu Üzerine Etkisi. Hitit Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayımlanmış Doktora tezi. Çorum.

T.C. Sağlık Bakanlığı, Covid-19 Rehberi, Mart 2020.

Vlachopoulos, S. P. ve Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 103, 179-201.

### Makale Alıntısı

Tiryaki, K., Pehlivan, M & Kaya, H.B. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Tedbirleri Kapsamında Evde Kalan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi (Düzce Üniversitesi Örneği) [ Determining the Basic Psychological Needs of the Faculty of Sports Sciences Students Staying at Home within the Scope of Coronavirus (Covid-19) Measures (Düzce University Example)] *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (3), 43-53.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.