



## Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite, Benlik Saygısı ve Kendini Sabotaj Düzeylerinin İncelenmesi

Yetkin Utku KAMUK<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-5976-7503>

### To cite this article/ Atf için:

Kamuk, Y. U. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 110-125.

### Özet

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve kategorik değişkenlere göre, fark olup olmadığının incelenmesidir. Çalışmanın yapılabilmesi için gerekli izinler (etik kurul izni ve kurum izni) alındıktan sonra, Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden, evreni temsil etme yeteneğine sahip 659 öğrenciye (444 erkek ve 215 kadın) IPAQ-SF, benlik saygısı ve kendini sabotaj ölçekleri uygulanmıştır. Veriler normal dağılıma uygun olmadığından (Shapiro-Wilk;  $p>0,05$ ), gruplar arasındaki farkların tespiti için çoklu karşılaştırmalarda Kruskal-Wallis H ve ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testleri, ilişkilerin istatistiksel analizi için ise Spearman rho testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin benlik saygısı düzeyleri ile pozitif yönde düşük düzeyde korelasyona sahip olduğu, kendini sabotaj düzeyleri ile fiziksel aktivite ve benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın öğrencilerden yüksek düzeyde olduğu ancak benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinin cinsiyet değişkeninden etkilenmediği bulunmuştur. Spor branşlarına göre değerlendirildiğinde, takım sporları yapan katılımcıların, bireysel spor branşları yapanlara kıyasla kendini sabotaj puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin arzu edilen seviyenin altında olduğu, benlik saygısı düzeylerinin yüksek düzeyde ve kendini sabotaj düzeylerinin ise literatürde belirtilen ortalanca değere yakın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Öğretmen adayı, Beden eğitimi, Egzersiz

## Examining Physical Activity, Self-Esteem, and Self-Handicapping Levels of Sports Faculty Students

### Abstract

The aim of this study was to examine the relationships between the physical activity, self-esteem, and self-handicapping levels of the students studying at faculty of sports sciences and examine whether there was a difference in these variables by the categorical variables measured. All the necessary permissions (ethics approval and institutional permission) were obtained prior to study and IPAQ-SF, self-esteem and self-handicapping scales were applied to a sample of 659 students (444 males and 215 females) studying at the Hitit University Faculty of Sport Sciences that would represent the population. Since the data were not normally distributed (Shapiro-Wilk;  $p>0,05$ ), Kruskal-Wallis H was used for multiple group comparisons and Mann-Whitney U test was used for paired comparisons to determine differences between/among groups; Spearman rho was used to analyze correlations between the variables. Results revealed that the physical activity levels of the participants had a positive but weak correlation with self-esteem levels, and there was a negative and weak correlation between self-handicapping levels and physical activity and self-esteem levels of the participants. Physical activity levels of male students were higher than females', but self-esteem and self-handicapping scores

were not affected by gender. It was found the participants who did team sports had higher self-handicapping scores compared to those who did individual sports. It was concluded that the physical activity levels of the students of the faculty of sports sciences were below the desired level, self-esteem levels were high and self-handicapping levels were almost at the medium level.

**Keywords:** Prospective teacher, Physical education, Exercise

## GİRİŞ

Obezitenin global bir problem haline geldiği günümüzde (Cheng, 2006), Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) erişkin bireyler için haftalık egzersiz miktarının orta şiddette 150-300 dk., yüksek şiddette ise 75-150 dk. (ya da aynı enerji harcanımına eşdeğer olacak bir kombinasyon) olması gerektiğini bildirmektedir. Fiziksel aktiviteden elde edilecek olan faydanın artırılması açısından, haftanın en az iki günü kuvvet çalışmalarının yapılması önerilmektedir (WHO, 2020). Fiziksel aktivite (FA), bireylerin fiziksel ve fizyolojik sağlığını koruma ve geliştirmeye (Bulut, 2013) ilave olarak, psikolojik açıdan da olumlu katkı sağlamaktadır (Knöchel ve ark., 2012). Hem düşük hem de yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler mental sağlık için oldukça önemlidir bununla birlikte, etki gücünün büyüklüğü henüz kesin olarak bilinmemesine karşın, bireylerin benlik saygılarına olumlu etki etmektedir (Biddle vd., 2015).

Benlik saygısı, bireyin kendi değeri hakkında yaptığı ve kendine yönelik tutumunu ortaya koyduğu öznel bir değerlendirmedir (Sonstroem, 1998) ve “bireyin kendisine biçtiği değer” olarak tanımlanabilir (Baumeister vd., 2003). Benlik saygısının yüksek olması, mental gelişimi olumlu etkiler ve bireyin duygu, düşünce, değer ve hedefleri üzerinde etkilidir (Gilani ve Dashipour, 2017) ve bireylerin kendilerini olumlu olarak değerlendirmelerine, kendilerine karşı pozitif tutum içerisinde olmalarına neden olur (Baumeister vd., 2003). Bireylerin benlik saygılarının yüksek düzeyde olması, bu nedenle, istendik bir durumdur. Benlik saygısı düzeyinin yükseltilmesi amacıyla faydalanılan bir çok yöntem bulunmaktadır (Vonk, 2006) ve FA, benlik saygısının artırılmasına yardımcı olacak bu unsurlardan bir tanesidir. Yapılan araştırmalarda, FA'nin bireyin benlik saygısına olumlu katkı sağladığı bildirilmiştir (Hallal vd., 2006; Liu vd., 2015). Benlik saygısı düzeyinin artması, bu kavramla ilişkili olan kendini sabotaj düzeyini de etkilemektedir. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendini sabotaj düzeylerinin de düşük olduğu bildirilmektedir (Eronen vd., 1998; Chen vd., 2018).

Bireylerin gelecekte yapmaları gereken bir görevde başarısız olma ihtimalini önceden sezerek, muhtemel başarısızlık durumunda, bu başarısızlığa gerekçe olarak gösterilebilecek mazeret(ler)i kasıtlı bir şekilde üretme ve bu yolla benlik saygılarını koruma çabasıdır (Kearns vd., 2007; Coudevylle vd., 2008a). Kendini sabotaj davranışı, davranışsal ya da sözel olarak ortaya çıkabilmektedir (Cox ve Guiliano, 1999). Davranışsal kendini sabotaj, önemli bir görev öncesinde alkol kullanma, hazırlıkları erteleme ya da başka işlere yönelme gibi başarısızlık ihtimalini artıracak davranışların gösterilmesidir (Zuckerman ve Tsai, 2005). Diğer sabotaj türü olan sözel kendini sabotajda ise; hastalık, stres, utanma, görevin birlikte gerçekleştirileceği bireylerin eksiklikleri gibi mazeretler öne sürülerek, başarısızlığın asıl nedeni perdelenmeye çalışılır (Hirt vd., 2003). Bireyin her iki durumda da yapmak istediği şey, benlik saygısını koruma çabasıdır. Benlik saygısının yüksek olmasının, bireylerin kendini

sabotaja yönelimini azalttığı (Üzbe ve Bacanlı, 2015), düşük olmasının ise bu yönelimi arttırdığı (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2016) bildirilmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencileri, performansın fiziksel olarak gerçekleştirilmesinin gerekli olduğu bir eğitim kurumunda yer almaktadırlar. SBF öğrencilerinin, öğrenim gördükleri program gereği FA düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir. Bu eğitim programlarında başarılı olabilmek için SBF öğrencileri, hem fiziksel hem de akademik olarak iyi düzeyde performans göstermek zorundadırlar. Bu durum, bireylerin benlik saygısı ve kendini sabotaj eğilimlerini etkileyebilmektedir. Çünkü fiziksel performansının başkaları tarafından izlenecek ve değerlendirilecek olduğunun bilinmesi bireylerin kendini sabotaja yönelimini artırmaktadır (Self, 1990). Diğer yandan, ortaya konulan performansın takdir toplaması ya da bireyin duygularını tatmin edecek düzeyde olması da bireyin benlik saygısını olumlu şekilde etkilemektedir.

SBF öğrencilerinin FA, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinin bir arada incelenmesinin, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulması ve bu değişkenleri etkileyen faktörlerin ortaya çıkartılmasına katkı sağlanması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Literatürde SBF öğrencilerinin FA ve benlik saygısı düzeylerinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Ancak, benlik saygısı ile ilişkili olan kendini sabotaj kavramının ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu üç değişkenin birden aynı anda incelendiği bir çalışmanın bulunmaması nedeniyle, gerçekleştirilen araştırmanın, FA, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması açısından önemli olduğu ve literatüre katkı sağlanacağı değerlendirilmektedir. Verilen bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı, SBF öğrencilerinin FA, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesidir.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırmanın evrenini Spor Bilimleri Fakültesi'nde 2019-2020 akademik yılında öğrenim görmekte olan 1354 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesi için, evren büyüklüğünün belli olması halinde örneklem büyüklüğünün hesaplanması için önerilen formül kullanılmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2011). Buna göre, %95 güven düzeyinde ( $t_{\%95}=1,96$ ) ve %3'lük beklenen hata payı ( $d=0,03$ ) ile, araştırmaya dahil edilmesi gereken denek sayısının en az;

$$n = \frac{Nt^2pq}{(d^2(N-1)) + t^2pq} \cong 598$$

olması gerektiği hesaplanmıştır. Çalışmaya, gönüllü katılıma olur veren 444 erkek ve 215 kadın (toplam 659) katılımcı iştirak etmiştir.

### **Araştırma Modeli**

Bu çalışma, iki (ya da üzeri) değişkenin birbirileri arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını, varsa yönünün ne olduğunu belirlemek için kullanılan ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir (Karasar, 2006).

### **Araştırma İzni**

Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli olan etik onayı Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (2020-55) alınmıştır. Katılımcıların çalışmaya davet edilmesinin ardından, gönüllü katılıma olur verenlerden Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'nu imzalamaları istenmiş ve imzalamayanlar araştırmaya dahil edilmemiştir. Yazılı kurum izni, Hitit Üniversitesi SBF Dekanlığı'ndan alınmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli olan veriler, Hitit Üniversitesi SBF'nde öğrenim görmekte olan ve rastgele seçilen olan öğrencilerden, kişisel bilgi formu ve ölçekler yardımı ile toplanmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan kişisel veri toplama formu ile Uluslararası FA Değerlendirme Anketi-Kısa Form, Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ) ve Kendini Sabotaj Ölçeği (KSÖ) kullanılmıştır.

### ***Uluslararası FA Değerlendirme Anketi Kısa Form (IPAQ-SF)***

IPAQ-SF, DSÖ ve Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezi tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. IPAQ farklı formatlarda sunulabilmektedir ancak bu çalışmada 'son 7 gün' içerisindeki aktivitelerin sorulduğu IPAQ-SF kullanılmıştır. Bu form, düşük, orta ve yüksek şiddetteki aktivitelerde harcanan zaman göz önüne alınarak bireyin fiziksel aktivite düzeyi hakkında bilgi vermektedir. Toplam skorunun hesaplanması süre (dakika) ve frekans (gün) bilgilerine bağlı olarak yapılmaktadır. Bu hesaplamalar sonucunda, MET-dakika olarak gösterilen bir puan elde edilmektedir ve FA sırasında harcanan  $O_2$  miktarını ifade etmek üzere metabolik eşdeğer (Metabolic Equivalent; MET) ifadesi kullanılmaktadır. Ölçek 7 sorudan oluşmakta ve bireylerin günlük aktivitelerine ilişkin sorular içermektedir. IPAQ-SF ölçeğinin yapı geçerliliği, eş zamanlı geçerliliği, kriter geçerliliği ve test-tekrar test güvenilirliği değerlendirildiğinde, test-tekrar test güvenilirliği için yapılan faktör analizinde, ölçeğin 4 faktörde toplandığı ve faktör yükü ağırlıklarının pozitif yönde korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. IPAQ-SF karşılaştırılabilir ( $r=0,66$ ) ve tekrar edilebilir ( $r=0,69$ ) veri sağlamaktadır. Kriter geçerliğinin  $r=0,30$  olduğu saptanmıştır. Ölçekteki sorulara verilen cevaplar değerlendirilerek katılımcıların MET değerleri hesaplanmıştır. Hesaplanan MET değerleri şu kriterler kullanılarak hesaplanmıştır: yüksek düzeyde aktivite 8,0; orta düzeyde aktivite 4,0; düşük düzeyde aktivite 3,3 ve oturma 1,5 MET. Toplam MET değeri, bireylerin haftada kaç gün/günde kaç dakika bu aktivitelerle katılım sağladığına bağlı olarak hesaplanmaktadır.

### ***Kendini Sabotaj Ölçeği***

Rhodewalt (1990) tarafından geliştirilen KSÖ'nde 6'lı Likert tipinde 25 soru bulunmaktadır ve ölçekteki maddelerin aralarındaki korelasyon katsayıları 0,69 ile 0,98 arasındadır. AFA sonucunda 25 maddelik ölçeğin toplam varyansın %32'sini açıkladığı, maddelerin tek boyuta toplandığı bulunmuştur. Faktör yüklerinin 0,34 ile 0,69 arasında değiştiği, madde toplam

korelasyonu puanlarının ise 0,30 ile 0,63 arasında sıralandığı bulunmuştur. DFA sonucunda, tek boyutlu model iyi uyum vermiştir (RMSEA=0,037; NFI=0,98; CFI=0,99; IFI=0,99; RFI=0,97; GFI=0,97; AGFI=0,94). KSÖ'nün iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı 0,90 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0,94'tür (Akın, 2012). KSÖ'nden elde edilecek olan puan 0 ile 125 arasında değişmektedir ve medyan değeri 60 civarındadır (Rhodewalt, 1990). Yüksek puanlar yüksek sabotaj düzeyini, düşük puanlar ise düşük sabotaj düzeyini işaret etmektedir.

### **Benlik Saygısı Ölçeği**

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçekte 4'lü Likert tipinde 10 soru bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyonu Tukuş (2010) tarafından yapılmış ve BSÖ'nin iç tutarlılık değerlendirmesi sonucunda Cronbach Alpha sayılarının olumlu boyut=0,875, olumsuz boyut=0,853 ve bütünsel=0,897 olduğu bulunmuştur. BSÖ 10 ile 40 puan arasında değişmektedir. BSÖ'nden elde edilen yüksek puanlar yüksek benlik saygısını, düşük puanlar ise düşük benlik saygısını göstermektedir (Rosenberg, 1965).

### **Verilerin Toplanması/İşlem Yolu**

Verilerin toplanması için, katılımcılar araştırmaya davet edilmiş ve araştırmaya katılımı gönüllü olarak kabul eden katılımcıların Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'nu imzalamalarının ardından kendilerine ölçekler verilmiş ve ölçekleri doldurarak araştırmacıya teslim etmeleri istenmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizi SPSS 22.0 (IBM Corp., USA, Lisans: Hitit Üniversitesi) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler, ortalama ve standart sapma olarak verilmiş ve ortalama±SS şeklinde gösterilmiştir. Ortalamalar için %95 düzeyinde güven aralıkları (Confidence Interval, *CI*) hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluklarının sınanması için Shapiro-Wilk testinden yararlanılmış ve normal dağılımın olmadığı ( $p<0,05$ ) görüldüğünden, çoklu grup karşılaştırmalarında Kruskal-Wallis *H* (*KWH*), ikili grup karşılaştırmalarında Mann-Whitney *U* (*MWU*) testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Spearman sıra sayılar korelasyon katsayısından (*rho*) faydalanılmıştır. İstatistiklerde anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak belirlenmiştir.

## **BULGULAR**

**Tablo 1.** Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler ve ölçeklerden elde edilen değerler.

Değişkenler	Erkek (n=444)		Kadın (n=215)		MWU	Z	p
	Ortalama±SS	%95 CI	Ortalama±SS	%95 CI			
Boy uzunluğu (cm)	177,7±6,91	178,3-177,0	165,5±5,71	166,2-164,7	7788,5	-17,448	0,00*
Vücut ağırlığı (kg)	73,6±9,70	74,5-72,70	57,9±7,14	58,8-56,90	31008,5	-17,448	0,00*
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	23,3±2,86	23,6-23,10	21,1±2,19	21,4-20,80	41664	-2,648	0,01*
MET	2908,6±2505,46	3141,7-2675,60	2407,4±2345,15	2720,8-2093,90	25282,5	-9,797	0,00*
BSÖ Puanı	32,7±5,60	33,2-32,10	33,4±5,17	34,1-32,70	44180	-1,553	0,12
KSÖ Puanı	56,7±11,67	57,8-55,60	56,4±11,75	58,0-54,80	46654	-0,47	0,64

\*  $p\leq 0,01$ ; SS: Standart sapma, CI: Güven düzeyi

Çalışmaya iştirak eden 444 erkek (yaş: 22,1±2,36 yıl; %95 CI:21,8-22,3) ve 215 kadın (yaş: 21,3±2,12 yıl; %95 CI:21,1-21,6) katılımcıya ait tanımlayıcı istatistikler ve ölçeklerden elde edilen verilere ilişkin ortalama değerler Tablo 1’de verilmektedir. Buna göre, erkeklerin BKİ değerleri ve FA düzeyleri kadınların değerlerinden istatistiksel olarak anlamlı olacak şekilde daha yüksektir ( $p<0,01$ ). Ayrıca erkeklerin KSÖ puanlarının (56,7±11,67) kadınlardan (56,4±11,75) daha yüksek görülmektedir. Erkeklerin KSÖ puanı medyan değeri 58, kadınların ise 57 olarak bulunmuştur. Her iki değer de, literatürde belirtilen medyan değerin ( $M=60$ ) altındadır (Rhodewalt, 1990). Hem erkeklerin hem de kadınların BSÖ puanları yüksek ( $>30$ ) düzeydedir (Garcia ve ark., 2019) ve kadınların puanları (33,4±5,17) erkeklerden (32,7±5,60) daha yüksektir ancak BSÖ ve KSÖ puanlarındaki bu farklar, istatistiksel olarak anlamlı olmaya yetecek düzeyde değildir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 2.** Katılımcılara kategorik değişkenlere göre dağılımı.

Kategorik Değişkenler		Erkek		Kadın		Genel	
		n	%	n	%	n	%
<b>BKİ Kategorisi</b>	<i>Normal</i>	335	75,5	204	94,9	539	81,8
	<i>Kilolu</i>	109	24,5	11	5,1	120	18,2
<b>Bölüm</b>	<i>Antrenörlük Eğitimi</i>	208	46,8	60	27,9	268	40,7
	<i>Beden Eğt. ve Spor Öğr.</i>	74	16,7	53	24,7	127	19,3
	<i>Rekreasyon</i>	24	5,4	19	8,8	43	6,5
	<i>Spor Yöneticiliği</i>	138	31,1	83	38,6	221	33,5
<b>Sınıf</b>	<i>1. Sınıf</i>	141	31,8	84	39,1	225	34,1
	<i>2. Sınıf</i>	75	16,9	26	12,1	101	15,3
	<i>3. Sınıf</i>	107	24,1	48	22,3	155	23,5
	<i>4. Sınıf</i>	121	27,3	57	26,5	178	27,0
<b>Spor branşı</b>	<i>Bireysel spor</i>	128	28,8	95	44,2	223	33,8
	<i>Takım sporu</i>	266	59,9	78	36,3	344	52,2
	<i>Branşı yok</i>	50	11,3	42	19,5	92	14,0
<b>Sporculuk durumu</b>	<i>Aktif sporcu</i>	200	45,0	81	37,7	281	42,6
	<i>Aktif değil</i>	244	55,0	134	62,3	378	57,4
<b>Fiziksel aktivite düzeyi</b>	<i>Yüksek</i>	162	36,5	57	26,5	219	33,2
	<i>Orta</i>	225	50,7	127	59,1	352	53,4
	<i>Düşük</i>	57	12,8	31	14,4	88	13,4

Katılımcıların kategorik değişkenlere göre dağılımı incelendiğinde (Tablo 2), erkeklerin %24,5’inin kilolu kategorisinde yer aldığı, bu oranın kadınlarda yalnızca %5,1 düzeyinde gerçekleştiği görülmektedir. Bölümlere göre katılımcı sayılarına bakıldığında, en düşük katılımın rekreasyon bölümünden olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %52,2’si ( $n=344$ ) takım sporları, %33,8’i ( $n=223$ ) ise bireysel spor branşları ile ilgilenmektedir, %14,0’lük kısmın ( $n=92$ ) ise branşı yoktur. Aktif olarak spora devam eden oranı %42,6’dır. IPAQ-SF testinden elde edilen FA düzeyi verilerine göre, katılımcıların %33,2’si yüksek, %53,4’ü orta ve %13,4’ü düşük FA düzeyine sahiptirler.

Shapiro-Wilk testi kullanılarak yapılan normal dağılıma uygunluk testi sonucuna göre verilerin normal dağılıma uygun olmadıkları ( $p<0,05$ ) görülmüştür. *MWU* testi kullanılarak yapılan istatistiklerde, MET değerleri, BSÖ ve KSÖ puanlarında BKİ kategorilerine göre anlamlı farkın olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). *KWH* testi sonuçları, BKİ düzeyleri, MET

değerleri, BSÖ ve KSÖ puanlarında, öğrenim görülen bölümün anlamlı bir farka neden olmadığını ortaya koymuştur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Sporculuk durumuna göre BKİ değerleri ve ölçek puanlarındaki farkların incelenmesi.

		<i>n</i>	Ortalama±SS	Sıra ort.	Sıralar top.	MWU	Z	<i>p</i>		
Erkek ( <i>n</i> =444)	BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	Aktif sporcu	200	23,5±2,70	230,28	46055,5	22844,5	-1,16	0,25	
		Aktif değil	244	23,2±2,98	216,13	52734,5				
	MET	Aktif sporcu	200	3310,7±2635,29	245,14	49027,5	19872,5	-3,37	0,00*	
		Aktif değil	244	2579,1±2348,29	203,94	49762,5				
	BSÖ Puanı	Aktif sporcu	200	33,4±5,30	238,03	47606,0	21294,0	-2,31	0,02**	
		Aktif değil	244	32,1±5,79	209,77	51184,0				
	KSÖ Puanı	Aktif sporcu	200	55,8±12,08	212,42	42483,5	22383,5	-1,50	0,13	
		Aktif değil	244	57,5±11,30	230,76	56306,5				
	Kadın ( <i>n</i> =215)	BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	Aktif sporcu	81	21,4±2,37	114,63	9285,0	4890,0	-1,21	0,22
			Aktif değil	134	20,9±2,07	103,99	13935,0			
MET		Aktif sporcu	81	2464,4±2151,46	111,52	9033,0	5142,0	-0,64	0,52	
		Aktif değil	134	2372,9±2462,06	105,87	14187,0				
BSÖ Puanı		Aktif sporcu	81	33,4±5,21	107,68	8722,0	5401,0	-0,06	0,95	
		Aktif değil	134	33,5±5,17	108,19	14498,0				
KSÖ Puanı		Aktif sporcu	81	60,2±11,95	126,62	10256,0	3919,0	-3,41	0,00*	
		Aktif değil	134	54,2±11,07	96,75	12964,0				

\*  $p<0,01$ ; \*\*  $p<0,05$

**Tablo 4.** Sınıf düzeyine göre BKİ, MET, BSÖ ve KSÖ değerlerindeki farkın incelenmesi.

Değişkenler	<i>n</i>	Ortalama±SS	Sıra ort.	KWH	<i>sd</i>	<i>p</i>	MWU	
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	1. sınıf (1)	225	22,0±2,50	287,12	22,749	3	0,00*	$I<3$
	2. sınıf (2)	101	22,4±2,68	319,73				$I<4$
	3. sınıf (3)	155	22,9±2,93	348,01				$2<4$
	4. sınıf (4)	178	23,3±3,13	374,34				
MET	1. sınıf (1)	225	2948,9±2521,40	348,03	7,900	3	0,048**	$I>4$
	2. sınıf (2)	101	2728,2±2428,39	333,41				
	3. sınıf (3)	155	2803,8±2387,62	339,81				
	4. sınıf (4)	178	2446,0±2466,36	296,73				
BSÖ Puanı	1. sınıf (1)	225	32,7±5,22	318,35	5,609	3	0,132	
	2. sınıf (2)	101	32,8±5,22	323,06				
	3. sınıf (3)	155	32,4±5,95	318,49				
	4. sınıf (4)	178	33,6±5,47	358,69				
KSÖ Puanı	1. sınıf (1)	225	57,8±11,7	347,36	3,620	3	0,305	
	2. sınıf (2)	101	55,8±11,76	309,95				
	3. sınıf (3)	155	55,9±11,36	317,90				
	4. sınıf (4)	178	56,2±11,90	329,97				

\*  $p<0,01$ , \*\*  $p<0,05$ , SS: Standart sapma, sd: Serbestlik derecesi, KWH: Kruskal-Wallis H, MWU: Mann-Whitney U

Katılımcıların BKİ ölçümünden ve diğer ölçeklerden elde ettikleri puanların aktif olarak spor yapma durumuna göre değişiklik gösterip göstermediği MWU ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre (Tablo 3), hem erkeklerde hem de kadınlarda, sporculuk durumuna göre BKİ

değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ). Erkek katılımcılarda, aktif sporcu olanların MET değerleri [ $U(N_{\text{aktif sporcu}}=200, N_{\text{aktif değil}}=244)=19872,5; Z=-3,37; p<0,01$ ] ve BSÖ puanları [ $U(N_{\text{aktif sporcu}}=200, N_{\text{aktif değil}}=244)=21294,0; Z=-2,31; p=0,02$ ], aktif sporcu olmayanlara göre, anlamlı düzeyde yüksektir. Erkeklerde KSÖ puanları, aktif sporculuk durumundan etkilenmemektedir ( $p>0,05$ ). Kadın katılımcılar değerlendirildiğinde, MET değerleri ve BSÖ puanlarında aktif sporculuk durumuna göre fark gözlenmediği ( $p>0,05$ ), KSÖ puanlarının [ $U(N_{\text{aktif sporcu}}=81, U(N_{\text{aktif değil}}=134)=3919,0; Z=-3,41; p<0,01$ ] ise aktif sporcu olanlarda daha yüksek olacak şekilde anlamlı farka neden olduğu anlaşılmıştır.

Katılımcıların BKİ, MET, BSÖ ve KSÖ ortalamalarının arasında sınıf düzeyine göre fark olup olmadığı *KWH* testi ile incelenmiş ve BKİ [ $\chi^2(3)=22,749; p<0,01$ ] ve MET [ $\chi^2(3)=7,900; p=0,048$ ] değerlerinin sınıflar arasında farklılık gösterdiği, BSÖ ve KSÖ puanlarında ise fark olmadığı bulunmuştur. Farklılığın hangi sınıflar arasında olduğunun incelenmesi için *MWU* kullanılarak yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, BKİ ortalamalarına göre üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin BKİ değerlerinin birinci sınıf öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu, ayrıca dördüncü sınıfların BKİ ortalamalarının ikinci sınıfların ortalamasından da yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $p<0,01$ ). BKİ ortalamalarına bakıldığında, sınıf düzeyi arttıkça, BKİ değerlerinin de arttığı görülmektedir. MET değerlerine göre, birinci ve dördüncü sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve birinci sınıflar lehine fark olduğu bulunmuştur.

**Tablo 5.** Spor dalı kategorisine göre BKİ, MET, BSÖ ve KSÖ değerlerindeki farkın incelenmesi.

Değişkenler		<i>n</i>	Ortalama±SS	Sıra ort.	<i>KWH</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	<i>MWU</i>
<b>BKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>	<i>Bireysel sporlar (1)</i>	223	22,6±3,16	324,17	12,901	2	0,002*	1>3 2>3
	<i>Takım sporları (2)</i>	344	22,8±2,70	349,71				
	<i>Branşı yok (3)</i>	92	21,8±2,49	270,43				
<b>MET</b>	<i>Bireysel sporlar (1)</i>	223	2933,8±2626,46	340,34	10,298	2	0,006*	1>3 2>3
	<i>Takım sporları (2)</i>	344	2852,1±2513,39	339,09				
	<i>Branşı yok (3)</i>	92	1887,5±1542,26	270,94				
<b>BSÖ Puanı</b>	<i>Bireysel sporlar (1)</i>	223	33,4±4,90	341,02	2,695	2	0,260	
	<i>Takım sporları (2)</i>	344	32,8±5,71	330,24				
	<i>Branşı yok (3)</i>	92	32,1±5,81	302,39				
<b>KSÖ Puanı</b>	<i>Bireysel sporlar (1)</i>	223	55,4±10,54	308,62	6,516	2	0,038**	1<2
	<i>Takım sporları (2)</i>	344	57,7±12,33	348,02				
	<i>Branşı yok (3)</i>	92	55,4±11,62	314,42				

\*  $p<0,01$ , \*\*  $p<0,05$ , SS: Standart sapma, sd: Serbestlik derecesi, *KWH*: Kruskal-Wallis H, *MWU*: Mann-Whitney U

Tablo 5'te, katılımcıların BKİ, MET, BSÖ ve KSÖ ortalamalarının spor dalı kategorisinden etkilenip etkilenmediğinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiş olan *KWH* testi sonuçları ve *MWU* testi kullanılarak yapılan ikili grup karşılaştırmaları sonucunda tespit edilen farkların hangi gruplar arasında olduğu verilmektedir. Buna göre, hem bireysel sporlarda hem de takım sporlarında yer alan katılımcıların BKİ ve MET ortalamaları, branşı olmayan katılımcıların BKİ ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir ( $p<0,01$ ). KSÖ ortalamaları incelendiğinde, takım sporlarında yer alan katılımcıların puanlarının, bireysel sporlarda yer alanların puanlarından yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu



( $p<0,05$ ) görülmüştür. Spor dalı kategorisinin BSÖ puanlarında anlamlı bir fark yaratmadığı ( $p>0,05$ ) da gözlenmiştir.

**Tablo 6.** Fiziksel aktivite düzeylerine göre BSÖ ve KSÖ puanları arasındaki farkın incelenmesi.

Değişkenler		<i>n</i>	Ortalama±SS	Sıra ort.	<i>KWH</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	<i>MWU</i>
<b>BSÖ Puanı</b>	<i>Yüksek düzey (1)</i>	219	33,8±5,49	364,29	10,704	2	0,005*	$1>2$ $1>3$
	<i>Orta düzey (2)</i>	352	32,5±5,39	313,56				
	<i>Düşük düzey (3)</i>	88	32,4±5,58	310,44				
<b>KSÖ Puanı</b>	<i>Yüksek düzey (1)</i>	219	54,7±11,24	296,61	15,511	2	0,000*	$1<2$ $1<3$ $2<3$
	<i>Orta düzey (2)</i>	352	57,0±11,89	336,06				
	<i>Düşük düzey (3)</i>	88	60,0±11,20	388,84				

\*  $p<0,01$ , *SS*: Standart sapma, *sd*: Serbestlik derecesi, *KWH*: Kruskal-Wallis *H*, *MWU*: Mann-Whitney *U*

FA düzeyinin BSÖ ve KSÖ puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farka neden olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6). FA düzeyi yüksek olanların BSÖ puanı ortalamaları, orta ve düşük düzeyde olanların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir ( $p<0,05$ ). KSÖ puanlarına bakıldığında, yüksek FA düzeyinde olanlar, orta ve düşük düzeydekilerden daha düşük; orta düzeyde olanlar da düşük düzeyde olanlardan daha düşük KSÖ puanlarına sahiptirler ve bu farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ( $p<0,01$ ). FA düzeyi yükseldikçe BSÖ puanlarının arttığı ve KSÖ puanları azaldığı görülmektedir.

**Tablo 7.** Fiziksel aktivite düzeyi, BSÖ ve KSÖ arasındaki ilişkinin incelenmesi.

		Genel		Erkek		Kadın	
		BSÖ Puanı	KSÖ Puanı	BSÖ Puanı	KSÖ Puanı	BSÖ Puanı	KSÖ Puanı
<b>MET</b>	<i>rho</i>	0,142*	-0,137*	0,148*	-0,121**	0,144**	-0,193*
	<i>p</i>	0,000	0,000	0,002	0,011	0,035	0,005
<b>BSÖ Puanı</b>	<i>rho</i>		-0,346*		-0,329*		-0,378*
	<i>p</i>		0,000		0,000		0,000

\*  $p<0,01$ ; \*\*  $p<0,05$

FA düzeyi, BSÖ ve KSÖ arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiş, bulgular Tablo 7'de verilmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, MET ile BSÖ arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ( $rho=0,142$ ;  $p<0,01$ ); KSÖ ile negatif yönlü ve düşük düzeyde korelasyonun ( $rho=-0,137$ ;  $p<0,01$ ) var olduğu tespit edilmiştir. BSÖ ile KSÖ arasında ise negatif yönlü ve düşük düzeyde korelasyon mevcuttur ( $rho=-0,346$ ;  $p<0,01$ ). Bu korelasyonlar aynı yön ve şiddette olmak üzere, erkek ve kadın katılımcılar için de geçerlidir.

## TARTIŞMA

Bu çalışma, SBF öğrencilerinin FA, benlik saygısı ve kendini sabotaj düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan istatistiksel incelemelerde, değişkenlerin cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi, sporculuk durumu ve spor branşı kategorisi açısından farklılıkların olup olmadığı da değerlendirilmiştir.

Yapılan çalışma sonucunda, SBF öğrencilerinin FA düzeylerinin; yüksek %33,2, orta %53,4 ve düşük %13,4 şeklinde dağılım gösterdiği bulunmuştur. Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin FA düzeylerinin incelendiği diğer çalışmalarda şu bulgulara ulaşılmıştır. Kaya vd. (2010) tarafından BESYO öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, katılımcıların ( $n=229$ ) %48,5'inin yüksek, %12,2'sinin orta ve %39,3'ünün ise düşük/sedanter düzeyde FA seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Aydın ve Yalız Solmaz (2016), SBF öğrencilerinin FA düzeylerini inceledikleri çalışmada, katılımcıların ( $n=208$ ) %59,1'inin yüksek, %33,2'sinin orta ve %7,7'sinin düşük düzeye sahip olduklarını göstermişlerdir. Kılıç vd. (2017), beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ( $n=100$ ) %50,0'sinin yüksek, %39,0'unun orta ve %11,0'inin düşük FA düzeyine sahip olduklarını bildirmişlerdir. Ölçücü vd. (2015) üniversite öğrencilerinin FA düzeylerini incelemiş ve çalışmaya katılan 455 öğrencinin %36,3'ünün yeterli, %43,3'ünün orta, %20,4'ünün düşük düzeyde FA puanlarına sahip oldukları belirtilmiştir. Literatürde yer alan bilgilerle karşılaştırıldığında, mevcut çalışmaya katılan ve yüksek düzeyde FA'ye sahip olan katılımcıların oranının, diğer çalışmalarda bildirilen oranlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğu (%53,4) orta düzeyde FA'ye sahiptir ve bu oran, diğer çalışmalarda bildirilen oranların üzerindedir. Düşük düzeye sahip katılımcıların oranı da (%13,4) diğer çalışmalardaki oranlardan genel olarak daha düşüktür. Bu bulgulara göre, SBF öğrencilerinin FA düzeylerinin birbirinden farklı olduğu sonucuna ulaşılabılır. Bu farklılıkların, FA ölçeğinde yer alan soruların “son bir haftada yapılan faaliyetler göz önüne alınarak” cevaplanmasının istenmesi ve ölçümün yapıldığı dönemlerin (sınav dönemi, tatil, müsabaka dönemi vb.) birbirinden farklı olması nedeniyle ortaya çıkmış olabileceği değerlendirilmektedir.

Katılımcıların FA düzeylerinin diğer değişkenlerden etkilenip etkilenmedikleri incelendiğinde, BKİ düzeyi ve öğrenim görülen bölümün FA düzeyleri üzerinde farka neden olmadığı, erkeklerin FA düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin kadınlardan daha yüksek FA düzeyine sahip oldukları (King vd., 1992; Monteiro vd., 2003; Azevedo vd., 2007; Aydın ve Yalız Solmaz, 2016) ve SBF öğrencilerinin FA düzeylerinin öğrenim görülen bölüm değişkeninden etkilenmediği gösterilmiştir (Aydın ve Yalız Solmaz, 2016). Cinsiyetin FA düzeyi üzerindeki etkisinin, kadınların daha çok ev işleri ile uğraşma ve FA olarak yürüyüş ve doğa gezilerini seçme, erkeklerin ise egzersiz ve spora daha fazla ilgi gösterme eğilimlerinden kaynaklanabileceği daha önce bildirilmiştir (Azevedo vd., 2007). Ancak, erkekler ile kadınların arasında, şiddetli FA hariç olmak üzere, farkın olmadığını bildiren araştırmalar da mevcuttur (Hallal vd., 2003; Hallal ve Siqueira, 2004). Elde edilen bulgular, literatür bilgileri ile karşılaştırıldığında, FA düzeyi ve cinsiyet konusunda literatürde mutabakata varılmamış olduğu görülmekle birlikte, erkeklerin FA düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu gösteren çalışmaların daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, mevcut çalışmadan elde edilen bulguların literatür bilgileri ile uyum gösterdiği söylenebilir. Ayrıca mevcut çalışmada, aktif erkek sporcuların aktif olmayanlara göre, bireysel ve takım sporlarında yer alanların branşı olmayanlara göre ve birinci sınıfta olanların dördüncü sınıfta olanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek FA'ye sahip oldukları bulunmuştur.

Mevcut çalışmaya katılan SBF öğrencilerinin BSÖ puanlarının; cinsiyet, sınıf, BKİ, bölüm ya da spor branşı türü (takım/bireysel) değişkenlerinden etkilenmediği görülmüştür. Yalnızca erkek katılımcılarda, aktif sporcu olanların BSÖ düzeylerinin aktif olmayanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu ancak bu farkın kadınlar için gözlenmediği bulunmuştur. Ayrıca, BSÖ puanlarının FA düzeyinden etkilendiği ve yüksek FA düzeyine sahip olanların, orta ve düşük FA düzeyine sahip olanlardan daha yüksek benlik saygısı puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Farklı üniversitelerde öğrenim gören BESYO öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri incelendiğinde, BSÖ puanlarında cinsiyet (Özşaker vd., 2011; Abbasoğlu ve Öncü, 2013), sınıf düzeyi, BKİ düzeyi, spor branşı değişkenlerine göre fark olmadığı ancak aktif sporcu olanların yüksek benlik saygısı düzeylerinin e sahip oldukları (Akçakoyun, 2018) bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda, FA'nin hem gençlerde (Fernandez-Bustos ve ark., 2019), hem de erişkinlerde (Alfermann ve Stoll, 2000; Sani vd., 2016) benlik saygısı üzerinde pozitif etkisinin olduğunu gösterilmiştir. FA, bireylerde vücutlarının iyileştiği hissini yaratmakta ve bu da sağlık, fiziksel yeterlilik ve beden imajını olumlu etkilemekte, sonuç olarak da bireylerin benlik saygısında artışa neden olmaktadır (Biddle vd., 2000). Çalışmadan elde edilen, FA'nin benlik saygısı üzerinde olumlu etkisinin olduğu yönündeki bulgular, literatürde yer alan bilgilerle uyum göstermektedir.

Çalışmadan elde edilen verilere göre, katılımcıların KSÖ puanlarının literatürde belirtilen ortanca değere ( $M=60$ ) oldukça yakın olduğu görülmektedir cinsiyet, BKİ düzeyi, sınıf ve bölüm değişkenlerinden etkilenmediği görülmüştür. Aktif spor yapma durumuna göre değerlendirildiğinde, erkeklerin KSÖ puanlarında fark bulunmazken, kadınlarda aktif sporcu olanların KSÖ puanlarının aktif sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde FA ve KSÖ arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Nadir olan bu çalışmalardan bir tanesinde Chen vd. (2009), aerobik dans faaliyetlerine katılan kadın öğrencilerin başarısızlık korkuları ile kendini sabotaj düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin mevcut olduğunu göstermişlerdir. Genel olarak erkeklerin KSÖ puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmesine (Coudevylle vd., 2008b; Anlı vd., 2015) karşın, bu konuda bir fikir birliği sağlanmış değildir. Cinsiyetin KSÖ puanları üzerinde etkisinin olmadığını öne süren çalışmalar mevcutken (Tice, 1991; Finez vd., 2012; Büyükgöze ve Gün, 2015), kadınların KSÖ puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu öne süren çalışmalar da mevcuttur (Weary ve Williams, 1990; Yavuzer, 2015). Erkeklerin, sosyal statülerini koruyabilmek için kendini sabotaja davranışına başvurabilecekleri (Lucas ve Lovaglia, 2005), başarının sosyal yeterlilik durumunu etkileyeceği düşünülüyorsa kadınların, başarının akademik yeterliliği gösterdiği durumda ise erkeklerin KSÖ puanları daha yüksek olmaktadır (Dietrich, 1995). Literatürde yer alan bilgiler ışığında, mevcut çalışmadaki aktif sporcu kadınların KSÖ puanlarının yüksek olarak bulunmasının, spor yapan kadınların sosyal yeterliliklerinin sportif performans sonucunda ortaya koyacakları başarıdan etkilenmesi kaygısından kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, takım sporlarında yer alan katılımcıların KSÖ puanları, bireysel spor dallarındaki katılımcıların KSÖ puanlarından daha yüksektir. Bunun nedeni, takım sporlarında yer alan sporcuların başarısızlık halinde, takım arkadaşları tarafından dışlanma ve sosyal baskıya maruz kalma endişesiyle, benliğini koruma içgüdüleri olarak kendini sabotaja yönelmeleri olabilir.

FA düzeylerine göre değerlendirildiğinde, katılımcıların FA düzeyleri yükseldikçe KSÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde azaldığı görülmüştür. Fiziksel olarak aktif olan bireylerin kendilerini fiziksel olarak daha iyi hissetmeleri, beden imajının desteklenmesi ve dolaylı olarak benlik saygısı düzeylerinde artışın gerçekleşmesi (Biddle vd., 2000) nedeniyle FA düzeyi arttıkça KSÖ puanlarının azaldığı düşünülmektedir. Kendini sabotaj ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve kendini sabotaja yönelimin aslında benlik saygısının korunması amacıyla gerçekleştirildiği daha önce gösterilmiştir (Harris vd., 1986; Hirt vd., 2003). Mevcut çalışmadan elde edilen, FA düzeyi arttıkça KSÖ puanlarının azaldığı bulgusunun literatür bilgileriyle uyum gösterdiği bulunmuştur.

FA, benlik saygısı ve kendini sabotaj arasındaki ilişkiye bakıldığında, FA ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu, beklendiği bir ilişki yönüdür çünkü FA düzeyindeki artış bireylerin fiziksel ve fizyolojik iyi olma halini artırmakta, bu da dolaylı olarak benlik saygısı düzeyinde artışa neden olmaktadır. Diğer yandan, FA ile KSÖ arasındaki ilişki negatif yönlüdür ve bu durum oldukça doğaldır. Çünkü FA düzeyi düştükçe bireylerin fiziksel performansla ilgili başarı elde etme olasılıkları azalacak ve bu durumu önceden sezen birey, benlik saygısını koruyabilmek üzere kendini sabotaj stratejilerine eğilim gösterecektir. Yukarıda da değinildiği üzere, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu bilinmektedir ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular da bunu desteklemektedir.

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Mevcut çalışma sonucunda elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, FA ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü, FA ve benlik saygısı düzeyleri ile kendini sabotaj düzeyi arasında negatif yönlü ve düşük şiddetli korelasyon olduğu bulunmuştur. Erkeklerin FA düzeyleri kadınlardan daha yüksek olduğu fakat kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeyleri cinsiyetten etkilenmediği görülmüştür. Takım sporlarında yer alan sporcuların, bireysel branşlarda yer alanlardan daha yüksek kendini sabotaj puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Benzer bir çalışmanın tekrarlanması halinde; katılımcıların akademik başarı durumlarının, eğitim aldıkları kurumdaki öğretim elemanlarının mesleki bilgi ve beceri düzeyleri hakkındaki algılarının ve mesleğe yönelik kaygı düzeylerinin de araştırma kapsamına dahil edilmesi önerilebilir.

## **TEŞEKKÜR**

Verilerin toplanması aşamasında desteklerini esirgemeyen Muhammed Can SAMSA'ya ve Kakajan KOMEKOV'a teşekkür ederim.

## KAYNAKLAR

- Abbasoğlu, E. Öncü, E. (2013). Beden eğitimi öğretmenleri adaylarının benlik saygıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 407-425
- Akçakoyun, F. (2018). Analysis of self-esteem levels of students in physical education and sports high school. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 73-79.
- Akın, A. (2012). Kendini sabotaj ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 37(164), 176-187.
- Alfermann, D., Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 31(1):47-65.
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A.H., Eker, H. (2015). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 160-172.
- Aydın, G., Yalız Solmaz, D. (2016). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-46.
- Azevedo, M. R., Araujo, C. L. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., Silva, M. C., Hallal, P. C. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal of Public Health*, 52(1), 8-15. <https://doi.org/10.1007/s00038-006-5062-1>
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *American Psychological Society*, 4(1), 1-44.
- Biddle, S. J. H., Mutrie, N., Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions. London: Routledge.
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R., Boutcher, S. H. (2000). Physical activity and psychological well-being. London: Routledge.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4): 205-14. <http://doi.org/10.5505/TurkHijyen.2013.67442>
- Büyüköze, H., Gün, F. (2015). Araştırma görevlilerinin kendini sabotaj eğilimlerinin incelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 689-704.
- Chen, L. H., Chen, M., Lin, M., Kee, Y. H., Shui, S. (2009). Fear of failure and self-handicapping in college physical education. *Psychological Reports*, 105(3), 707-713. <https://doi.org/10.2466/pr0.105.3.707-713>
- Chen, Z., Sun, K., Wang, K. (2018). Self-esteem, achievement goals, and self-handicapping in college physical education. *Psychological Reports*, 121(4), 690-704. <https://doi.org/10.1177/0033294117735333>
- Cheng, T. O. (2006). Obesity is a global challenge. *The American Journal of Medicine*, 119, e11. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2006.04.006>

- Coudevylle, G. R., Ginis, K. A. M., Famose, J. P. (2008a). Determinants of self-handicapping strategies in sport and their effects on athletic performance. *Social Behavior and Personality*, 36(3), 391-398. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.3.391>
- Coudevylle, G. R., Ginis, K. A. M., Famose, J. P., Gernigon, C. (2008b). Effects of self-handicapping strategies on anxiety before athletic performance. *The Sport Psychologist*, 22(3), 304-315. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.304>
- Cox, C. B., Guiliano, T. A. (1999). Constructing obstacles vs. making excuses: examining perceivers' reactions to behavioral and self-reported self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14(3), 419-433.
- Dietrich, D. (1995). Gender differences in self handicapping: regardless of academic or social competence implications. *Social Behavior and Personality*, 23(4), 403-410.
- Eronen, S., Nurmi, J. E., Salmela-Aro, K. (1998). Optimistic, defensive-pessimistic, impulsive and self-handicapping strategies in university environments. *Learning and Instruction*, 8(2), 159-177.
- Fernandez-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, A., Cuevas, R., Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, Article no: 1537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01537>
- Finez, L., Berjot, S., Rosnet, E., Cleveland, C., Tice D. M. (2012). Trait self-esteem and claimed self-handicapping motives in sports situations. *Journal of Sports Sciences*, 30(16), 1757-65. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.718089>
- Gilani, S. R. M., Dashipour, A. (2017). The effects of physical activity on self-esteem: a comparative study. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 6(1), e35955. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.35955>
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Wells, J. C. K., Lima, R. C. (2003). Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(11), 1894-1900.
- Hallal, P. C., Siqueira, F. V. (2004). Compliance with vigorous physical activity guidelines in Brazilian adults: prevalence and correlates. *Journal of Physical Activity and Health*, 1(4), 389-397. <https://doi.org/10.1123/jpah.1.4.389>
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., Wells, J. C. K. (2006). Adolescent physical activity and health. *Sports Medicine*, 36(12), 1019-1030.
- Harris, R. N., Snyder, C. R., Higgins, R. L., Schrag, J. L. (1986). Enhancing the prediction of self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1191-1199.
- Hirt, E. R., McCrea, S. M., Boris, H. I. (2003). I know you self-handicapped last exam: gender differences in reactions to self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 177-193. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.177>
- Karasar, N. (2006). Bilimsel araştırma yöntemi. (16. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, A. M., İnan, T., Kelleci, M. (2010). Cumhuriyet Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin atılganlık ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sports Sciences*, 5(3), 218-226.

- Kearnes, H., Forbes, A., Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change*, 24(3), 157-172.
- Kılıç, T., Uğurlu, A., Doğan A. (2017). Öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 38-43.
- King, A. C., Blair, S. N., Bild, D. E., Dishman, R. K., Dubbert, P. M., Marcus, B. H. et al. (1992). Determinants of physical activity and interventions in adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), S221-S236. <https://doi.org/10.1249/00005768-199206001-00005>
- Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O'Dwyer, L. Prvulovic, D. Alves, G., Kollmann, B. et al. (2012). Cognitive and behavioural effects in physical exercise in psychiatric patients. *Progress in Neurobiology*, 96, 46-68. <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2011.11.007>
- Liu, M., Wu, L., Ming, Q. (2015). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a meta-analysis. *PLoS ONE*, 10(8), e0134804. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804>
- Lucas, J. W., Lovaglia, M. J. (2005). Self-handicapping: gender, race and status. *Current Research in Social Psychology*, 10(15), 234-249.
- Monteiro, C. A., Conde, W. L., Matsudo, S. M., Matsudo, V. R., Bonsenor, I. M., Lotufo, P. A. (2003). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996–1997. *Revista Panamericana de Salud Publica*, 14(4), 246–254. <https://doi.org/10.1590/s1020-49892003000900005>
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., Çelik, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, 294 303.
- Özşaker, M., Canpolat, M., Yıldız, L. (2011). Beden eğitimi öğretmen adaylarının epistemolojik inançları ve benlik saygıları arasındaki ilişki. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 155-164.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory self-protective acts. (Ed) R. Higgins, C. R. Snyder, and S. Berglas. Self-handicapping: the paradox that isn't. New York: Guilford Press.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. New Jersey: Princeton University Press.
- Sani, S. H. Z., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M. et al. (2016). Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 2617–2625. <https://doi.org/10.2147/NDT.S116811>

- Self, E. A. (1990). Situational influences on self-handicapping. (Ed) R. Higgins, C. R. Snyder ve S. Berglas. *Self-handicapping: the paradox that isn't*. New York: Guilford Press.
- Sonstroem, R. J. (1998). Physical self-concept: assessment and external validity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 26(1), 133–64.
- Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.5.711>
- Tukuş, L. (2010). *Benlik saygısı değerlendirme ölçeği-kısa formu Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması*. Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Uzmanlık Tezi. Kocaeli.
- Üzar Özçetin, Y. S., Hiçdurmaz, D. (2016). Kendini sabote etme ve ruh sağlığı üzerine etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 145-154. <https://doi.org/10.18863/pgy.13806>
- Üzbe, N., Bacanlı, H. (2015). Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- Vonk, R. (2006). Improving self-esteem. In: M. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers*. New York: Psychology Press.
- Weary, G., Williams, J. P. (1990). Depressive self-presentation: beyond self handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 892-898. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.892>
- World Health Organization (WHO). (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(4), 879-890. <https://doi.org/10.12738/estp.2015.4.2434>
- Yazıcıoğlu, Y., Erdoğan, S. (2011). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Zuckerman, M., Tsai, F. F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442.