



Uluslararası Egzersiz
Psikolojisi Dergisi

International Journal of Exercise Psychology



e-ISSN: 2687-6051

Uluslararası
Egzersiz
Psikolojisi
Dergisi

International Journal of Exercise Psychology

Cilt: 5

Sayı: 1

Yıl: 2023

egzersizpsikolojisi@gmail.com

<https://dergipark.org.tr/intjouexerpsyc>

ULUSLARARASI EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ DERGİSİ

International Journal of Exercise Psychology

e-ISSN: 2687-6051

Cilt / Volume: 5

Sayı / Number: 1

Yıl / Year: 2023

ISSN: 1302-2040

EDİTÖR / EDITOR

Deniz BEDİR, Erzurum, TÜRKİYE.

DİL EDİTÖRLERİ / LANGUAGE EDITORS

Erhan Erdem, Erzurum

YAYIN KURULU / EDITORIAL BOARD

- Dr. Ali BRIAN**, University of South Carolina, ABD.
Dr. Emi TSUDA, West Virginia University, ABD.
Dr. Jacqueline D. GOODWAY, Ohio State University, ABD.
Dr. Jerraco Johnson, Ohio State University, ABD.
Dr. Ruri FAMELIA, State University of Padang, ENDONEZYA.
Dr. Saeed SHOKOUFEH, Malekan-Azad University, İRAN.
Dr. Seung Yeon PARK, Norfolk State University, ABD.
Dr. Abdurrahman AKTOP, Akdeniz Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Ahmet YAPAR, Çanakkale Onsekiz Mart, TÜRKİYE.
Dr. Aydın İLHAN, Pamukkale Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Elif KARAGÜN, Kocaeli Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Feyza Meryem KARA, Kırıkkale Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Gökhan ÇALIŞKAN, Iğdır Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Gözde ERSÖZ, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. İhsan SARI, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. İlker ÖZMUTLU, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. İlyas GÖRGÜT, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Mehmet GÜLLÜ, İnönü Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Sevinç NAMLI, Erzurum Teknik Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Tamer KARADEMİR, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Zekihan HAZAR, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, TÜRKİYE.
Dr. Zinnur GEREK, Gaziantep Üniversitesi, TÜRKİYE.

Amaç ve Kapsam / Aim and Scope

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisinin amacı, bilim dünyasına spor psikolojisi alanında deneysel ve teorik katkılar yayınlamaktır.

Egzersiz ve spor psikolojisi, psikolojinin sportif performansı üzerine etkisi, psikolojik beceriler gibi makaleler dergimizin kapsamı için uygundur. UEPD'nin amacı, titiz ve ilgili çalışmaların sonuçlarını yaymak, teorinin geliştirilmesi ve önceki bulguların onaylanması veya çelişkileri ile ilgili bulguları ve yorumları ortaya koymaktır. UEPD, epistemoloji, araştırma soruları, araçlar, istatistiksel veya klinik analizler ve tartışma veya potansiyel uygulamalar arasındaki tutarlılığı içeren çeşitli metodolojiler sunmaktadır. Nitel ve nicel analizler ve vaka çalışmaları uygun bir şekilde kullanıldığında ilgi çekicidir. UEPD, spor ve psikolojiyle ilgili aşağıdaki bölümlerden oluşur:

Spor Psikolojisi, Egzersiz Psikolojisi, Performans Psikolojisi, Motivasyon, İletişim, Öz Güven, Kaygı, Stres, Saldırganlık, İmgeleme, Hedef Belirleme vs.

The aim of the International Journal of Exercise Psychology is to publish experimental and theoretical contributions to the world of science in the scope of sport psychology.

Articles such as exercise and sports psychology, the effect of psychology on sport performance, psychological skills are suitable for the scope of our journal. The aim of the UEPD is to spread the results of rigorous and relevant studies, to develop findings and interpretations of the approvals or contradictions of previous findings. The UEPD offers a variety of methodologies, including consistency between epistemology, research questions, tools, statistical or clinical analysis, and discussion or potential applications. Qualitative and quantitative analysis and case studies are interesting when used appropriately. The UEPD consists of the following sections on sports and psychology:

Sport Psychology, Exercise Psychology, Psychology of Performance, Motivation, Communication, Self Confidence, Anxiety, Stress, Aggression, Imagery, Goal Setting, etc.

Yayın Periyodu / Publishing Period

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 2 kere yayımlanan bilimsel ve hakemli bir dergidir. Derginin dili Türkçe olmasının yanı sıra İngilizce makalelere de yer verilmektedir. Dergimiz, egzersiz ve spor psikolojisi alanında hem ulusal hem de uluslararası düzeyde özgün araştırmaları ve derleme (review) makaleleri yayımlamaktadır.

International Journal of Exercise Psychology is a scientific and peer-reviewed journal published twice a year in June and December. The language of the journal is Turkish, as well as articles in English. This journal publishes original research and review articles in the field of sports psychology, both nationally and internationally.

Yayın hakkı / Copyright

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisinde yayınlanan yazı, resim, şekil ve tablolar yayıncının izni olmadan kısmen veya tamamen herhangi bir nedenle basılamaz, çoğaltılamaz. Referans göstermek kaydıyla özetleme ve alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı, şekil ve resimlerden yazarları, ilan ve reklamlardan firmaları sorumludur.

The articles, pictures, figures and tables published in the International Journal of Exercise Psychology cannot be printed or reproduced for any reason, partially or completely, without the permission of the publisher. Summarizing and quoting can be done provided that they show a reference. The authors are responsible for the articles, figures and pictures published in the journal, and the companies for the announcements and advertisements.

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi (IntJourExerPsyc)

Tel:(0543) 599 64 54

egzersizpsikolojisi@gmail.com

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

Adres: Saltuklu Mah. Dadaş Cad. No:53, Kat:4, No:7, Aziziye/ERZURUM

1. BAŞLIK VE YAZAR BİLGİSİ

Makale metninde yazı tipi olarak Times New Roman, 11 punto ve 1,0 satır aralığı kullanılmalıdır. Başlık **14 punto**, sözcüklerin ilk harfi büyük harflerle, ortalanmış olarak yazılmalıdır. Türkçe yazılmış makalelerde Türkçe başlığın altına İngilizce, İngilizce yazılmış makalelerde İngilizce başlığın altında Türkçe başlığa yer verilmelidir.

Çalışmanın yazarının adı soyadı **11 punto**, soyadı büyük harflerle ve ortalanmış olarak, yazar birden fazla ise, adlar çalışmaya katkılarına göre yan yana sıralı yazılmalıdır. Yazar(lar)ın çalıştıkları üniversite, fakülte/yükseköğül, şehir ve ülke bilgileri İngilizce başlığın altında yazar ismi ya da isimleriyle eşleştirilmiş imlerle (1,2,3) belirtilmelidir.

Çalışma herhangi bir bilimsel etkinlikte bildiri olarak sunulmuş ise, makalenin başlığına im (*) konularak, makalenin ilk sayfasının altında etkinliğin adı, yeri ve tarihi belirtilmelidir. Çalışma herhangi bir araştırma kurumu ya da fonu tarafından desteklenmiş ise, makalenin başlığına im (*) konularak, desteği sağlayan kuruluşun adı, projenin numarası ve tamamlandığı tarih ilk sayfanın altında belirtilmelidir. Çalışma lisansüstü tezlerden üretilmiş ise, makalenin başlığına im (*) konularak, tezin adı, danışmanın adı ve tamamlandığı tarih ilk sayfanın altında belirtilmelidir. Dip notlardaki tüm bilgiler **9 punto** olmalıdır.

2. ÖZ

Çalışmalar Türkçe ve İngilizce dillerinde gönderilebilir. Her çalışmanın baş kısmında Türkçe ve İngilizce özet bulunmalıdır. Özet, 10 punto büyüklüğünde ve 260 sözcüğü geçmeyecek şekilde tek sütun ve iki yana yaslı olarak yazılmalıdır. “Öz” metni içinde kaynak verilmemelidir. Her özeti altında o dilden çalışmayı betimleyen 3-5 anahtar kelime bulunmalıdır.

3. BÖLÜMLER VE ALT BÖLÜMLER

Çalışmalarda ana bölüm başlıkları numaralandırılarak ortalanmış, 12 punto ve büyük harfle yazılmalıdır. Alt bölüm başlıkları (İkinci düzey başlıklar) sola yaslı, ilk harfleri büyük, 11 punto, kalın ve italik olarak yazılmalıdır. Üçüncü düzey başlıklar ise sola yaslı, 11 punto, bold, italik ve sadece ilk kelimenin ilk harfi büyük olacak biçimde yazılmalıdır.

Metin içindeki paragraflar en az üç cümleden oluşmalı ve paragraflar arasında bir satır boşluğu bırakılmalıdır. Makaleler, **9000 sözcüğü** geçmemelidir.

Çalışmalarda ana bölümler sırasıyla;

- GİRİŞ
- YÖNTEM

- Evren ve örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar/Denekler (bunlardan sadece biri)
- Veri toplama yöntem(ler)i/teknikleri/araçları
- Verilerin analizi

- BULGULAR
- TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER
- DESTEK VE TEŞEKKÜR BEYANI
- ETİK BEYANI
- YAZAR KATKILARI
- KAYNAKLAR

bölümlerinden oluşmalıdır.

Ana metine, öz ve/veya abstract'tan sonra “GİRİŞ” alt başlığı yazılarak metne başlanmalıdır. YÖNTEM, BULGULAR ve TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER bölümlerine yeni sayfadan başlanmamalı, bir bölüm bittikten sonra, aynı sayfada diğeri onu izlemelidir.

Sıklıkla kullanılan istatistiksel tekniklerle yapılan çözümlenmelerin sonuçları belirli bir standarda göre metinde yer almalıdır. Aşağıda en yaygın kullanılan tekniklerin sunumuna ilişkin bazı kurallar yer almaktadır:

- Varyans analizi sonucu metinde, “...yaş değişkeninin temel etkisi anlamlıdır ($F(1,123) = 5.43, p < .05$)” örneğindeki gibi rapor edilmelidir.
- Korelasyon ve ki-kare değerleri sunulurken denek sayısına (n) yer verilmelidir.
- t testi ve varyans analizi sonucunda yapılan çoklu karşılaştırmalar (Tukey testi gibi) sunulurken serbestlik derecesi (sd) verilmelidir.
- Regresyon analizleri sunulurken R, R², F, Beta, t ve p değerleri verilmelidir.

- Faktör analizi sunulurken her faktör altındaki maddelerin faktör yükleri (factor loadings), her faktörün özdeğeri (eigenvalue) ve açıkladığı varyans verilmelidir.

Yukarıda verilenlerden farklı istatistiksel çözümler kullanılması durumunda ilgili tekniklere ilişkin sembol ve açıklamalar uygun yerlerde yer almalıdır.

Türkçe makalelerde Türk Dil Kurumu'nun sözlükleri ve yazım kılavuzu dikkate alınmalı ve mümkün olduğunca Türkçe sözcükler kullanılmalıdır. Alana özgü yabancı dildeki kavramın/terimin Türkçe karşılığı kullanılırken ilgili kavramın/terimin ilk kullanıldığı yerde yabancı dildeki karşılığı parantez içinde verilmelidir.

4. KAYNAKLARIN BELİRTİLMESİ

Makalenin sonunda, varsa ek(ler)den önce kaynaklar, yazarın veya kurum ismi, isim sırasıyla belirtilmelidir. Kaynaklar 9 punto ile aralık bırakmadan ardı ardına yazılmalıdır.

Kaynakçada APA 7 stili kullanılmalıdır.

Stille ilgili detaylı bilgiye aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines/references/examples>

5. ŞEKİLLER

Şekil ve grafikler beyaz bir kâğıt üzerine basılabilecek nitelikte, 130x180 mm'den büyük olmayacak biçimde çizilmiş olmalı, mikrograflar, radiograflar ve fotoğraflar siyah beyaz parlak kâğıda basılmış olmalıdır. Büyük şekiller numaralandırılmalı, alt yazısı olmalı, kaynak kullanılmış ise parantez içinde şekil altına kaynak bilgisi eklenmelidir. Şeklin başlığı sola dayalı, koyu renk ve italik, 11 punto ve başlığın sadece ilk kelimesinin ilk harfi büyük olmalıdır. Şekil içindeki yazılar ise 11 punto olmalıdır. Şekil başlığı ile tablo arasındaki boşluk, 1.15 satır aralığında olmalıdır. Şeklin başlığı, şeklin altında yer almalıdır.

6. TABLOLAR

Tablolar sola dayalı ve "Times New Roman" karakterinde, tablo başlığı koyu renk, 11 punto, başlığın sadece ilk kelimesinin ilk harfi büyük olmalı ve başlık, tablo sayısının yanında verilmelidir. Tablo içi değerler/yazılar ise 10 punto olmalıdır. Tablo başlığından sonra 6nk satır aralığı olmalıdır. Tablolar metin içinde tablo sayısı verilerek belirtilmelidir. Tablolar, metin içinde kullanıldıkları veya izleyen sayfada yer almalıdır. İlgili not ve kaynaklar, tablonun altında, "Not:" veya "Kaynak:" ifadelerinden sonra, belirtilmelidir. Tablolar pencereye otomatik olarak sığdırılmalıdır.

7. MAKALE ŞABLONU

Bir makale çalışmasıyla ilgili bütün ayrıntılar burada belirtilmemiş olabilir. Biçimlendirmeye ilgili daha ayrıntılı bilgi, dergiye yollanacak çalışmalar için kullanılması gereken şablon dosyada bulunmaktadır. Burada verilen bilgilerle şablon dosyadaki bilgilerin çelişmesi durumunda şablon dosyası temel alınmalıdır.

Çalışmaların derginin yazım kurallarına uygun hazırlanabilmesi için şablon dosyanın kullanılması gerekmektedir (Dosya: [Dergi-Şablon](#)). (Dosya-İngilizce: [Journal-Template](#)). Eğer yazım işlemi başka bir dosyada yapılmışsa ilgili dosyanın içeriği şablon dosyaya aktarılmalı ve bu dosyada bulunan stiller ilgili (başlıklara-metinlere gibi) yerlere uygulanmalıdır.

8. DÜZELTME ÇİZELGESİ

Makaleye ilişkin düzeltme önerileri almış olan yazar(lar), hakem raporları ile birlikte gönderilen "[Düzeltilme Çizelgesi](#)" üzerinde, her hakemin istemiş olduğu düzeltme/değişiklik önerilerine dayalı olarak yapılan işlemi sayfa numarası belirterek çizelgede belirtmelidir.

1. TITLE AND AUTHOR KNOWLEDGE

Times New Roman, 11 font size and 1.0 line spacing should be used in the article text. The title should be written in 14 font size and the first letter of the words should be upper case and centered. Articles written in Turkish should include English under the Turkish title, and articles written in English should include the Turkish title under the English title.

The name and surname of the author of the study should be written in 11 font size, and the surname should be upper case and centered. The university, faculty/college, city and country information of the author (s) should be indicated under the English title with names (1,2,3) paired with the author's name or names.

If the article was presented as a paper in any scientific event, the title of the article should be marked with an asterisk (), and the name, location and date of the activity should be indicated at the bottom of the first page of the article. If the article is supported by any research institution or fund, the title of the article should be marked with an asterisk (*), and the name of the organization providing the support, the project number and the date of completion should be indicated at the bottom of the first page. If the article was produced from postgraduate theses, the title of the article should be marked with an asterisk (*), and the name of the theses, the name of the consultant and the date of completion should be indicated at the bottom of the first page. All information in footnotes should be 9 font size.*

2. ABSTRACT

Studies can be submitted in Turkish and English languages. Turkish and English abstracts should be included at the beginning of each article. The abstract should be written in a single font with a font size of 10 and not exceeding 260 words, and justified. The citation should not be given in the text of the "abstract". Below each abstract, there should be 3-5 keywords that describe working from that language.

3. SECTIONS AND SECTIONS

In the article, main titles should be numbered, upper case and written in 12 font size, bold and upper case letters. Subtitle titles (Second level titles) should be written left justified, upper case letters first, 11 pt, bold and italic. Third level titles should be left-justified, 11 point, bold and italic. The first letter of the title should be written in upper case letters.

The paragraphs in the text should consist of at least three sentences and a line space should be left between the paragraphs. Articles should not exceed **9000 words**.

The main parts of the article consist of

- INTRODUCTION
- METHOD
 - Population and sample / Working Group / Participants / Subjects (only one of them)
 - Data collection method (s) / techniques / tools
 - Analysis of the data
- RESULTS
- DISCUSSION, CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS
- ACKNOWLEDGMENTS
- ETHICS STATEMENT
- AUTHOR CONTRIBUTIONS
- REFERENCES

sections, respectively.:

The main text should be written by entering the subtitle "INTRODUCTION" after abstract. METHOD, RESULTS, and DISCUSSION, CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS sections should not be started from the new page, after one section is finished, the other page should follow.

In Turkish articles, dictionaries and spelling guides of Turkish Language Institution should be taken into consideration and Turkish words should be used as much as possible. When using the Turkish equivalent of the concept / term in the field-specific foreign language, the equivalent of the concept / term should be given in parentheses in the first place.

4. SPECIFICATION OF CITIATIONS

At the end of the article, before the appendix (s), the sources should be stated in the order of the author. References should be written one after the other with 9 font size.

All references used in the article should be in accordance with the APA7 style.

You can find detailed information about the style from the link below.

<https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines/references/examples>

5. FIGURES

Figures and graphics should be printed on a white paper, not more than 130x180 mm, micrographs, radiographs and photographs should be printed on black and white glossy paper. Large figures should be numbered, captioned, if the source is used, source information should be added under the figure in parentheses. The title of the figure should be left-justified, bold and italic, 11 font size and only the first letter of the title should be capitalized. Writings in the figure should be 11 points. The space between the figure title and the table should be in the 1.15 line spacing. The title of the figure should be under the figure.

6. TABLES

Tables should be left-justified and in the "Times New Roman" character, the table title should be bold, 11 font size, only the first letter of the title should be upper case and the title should be given next to the number of tables. In-table values/articles should be 10 font size. There should be a 6nk line spacing after the table header. Tables should be specified by giving the number of tables in the text. Tables should be placed in the text or on the following page. Relevant notes and sources should be stated below the table, after the words "Note:" or "Source:". Tables should automatically fit in the window.

7. ARTICLE TEMPLATE

All details about an article work may not be mentioned here. More detailed information about formatting is available in the template file, which should be used for work to be sent to the journal. If the information given here conflicts with the information in the template file, the template file should be based on.

In order to prepare the studies in accordance with the writing rules of the journal, the template file should be used (File: Sample Article). (File-English: Article Template). If the writing is done in another file, the content of the relevant file should be transferred to the template file and the styles included in this file should be applied to the relevant places (such as headings-texts).

8. REFEREE CORRECTION DIRECTIVE

The author (s), who received correction suggestions for the article, should state the procedure on the "Referee Correction Directive" sent with the referee reports, stating the page number based on the correction / change proposals requested by each referee.

ULUSLARARASI EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ DERGİSİ

International Journal of Exercise Psychology

TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

...../...../23

Makale Başlığı/Article Title:

.....
.....
.....

Sayın Editör, / Dear Editor,

Yayınlanması dileğiyle Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi'ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak; / As the authors of the article given above, which we sent to the International Journal of Exercise Psychology, wishing it to be published;

Bu çalışmanın: / We accept and declare that

- 1. Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu, / the scientific and ethical responsibility of this article belongs to us,**
- 2. Daha önce herhangi bir yerde Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını, / this study has not been published anywhere in Turkish or in a foreign language,**
- 3. Başka bir yayın organına yayınlanmak üzere gönderilmediğini, / this study has not been sent to another publication to be published,**
- 4. Bütün yazarlarının gönderilen makaleyi gördüğünü ve sonuçlarını onayladığını, / all the authors have seen the submitted article and approved the results,**
- 5. Yayına kabulü halinde tüm yayın haklarının Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi'ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz. / all copyrights belong to the International Journal of Exercise Psychology, after this study is accepted for publication.**

Makalenin Editörler Kurulunca yayına kabul edilmemesi durumunda bu belge geçersizdir. / In case the article is not accepted for publication by the Editorial Board, this document is invalid.

Yazar(lar) / Author(s)

İmza / Signature

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
ULUSLARARASI EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ DERGİSİ
International Journal of Exercise Psychology










e-ISSN: 2687-6051

Cilt / Volume: 5

Sayı / Number: 1

Yıl / Year:2023

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Sayfa No / Page Number	Makale Türü / Article Type	Makaleler / Articles
01-08	Research/ Araştırma	The Effect of Psychological Well-Being on Self-Confidence in Exercise Participants Egzersiz Katılımcılarında Psikolojik İyi Oluşun Öz Güven Üzerindeki Etkisi Buse SULU  , Şeval KAYĞUSUZ  , Ebru SİNİCİ  , Fahimeh HASSANİ 
09-14	Review/ Derleme	The Relationship Between Body Composition and Self-Esteem and Body Image in Male Bodybuilding Athletes Erkek Vücut Geliştirme Sporcularında Vücut Kompozisyonu ile Benlik Saygısı ve Beden İmgesi Arasındaki İlişki Gözde ŞENTÜRK  , Pınar GÖBEL 
15-21	Araştırma/ Research	Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının İş Bulma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi Investigation of Physical Education Teacher Candidates' Job-Finding Anxiety Levels Selim ASAN 
22-29	Araştırma/ Research	Amatör Futbol Ligindeki Stadyumlarda Alınan Güvenlik Önlemlerine İlişkin Seyirci Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi Investigation of Audience Perceptions Regarding the Safety Measures Taken at Stadiums in the Amateur Football League in Terms of Various Variables Burak KARABABA  , Davut BUDAK 

The Effect of Psychological Well-Being on Self-Confidence in Exercise Participants

Egzersiz Katılımcılarında Psikolojik İyi Oluşun Öz Güven Üzerindeki Etkisi

OPEN ACCESS

Editor:

Deniz BEDİR

Erzurum Technical University, Faculty of Sport Sciences, Erzurum, Türkiye.

Reviewers:

Selim ASAN

Erzurum Technical University, Faculty of Sport Sciences, Erzurum, Türkiye.

Çiğdem ÖNER

Istanbul Rumeli University, Faculty of Sport Sciences, Erzurum, İstanbul, Türkiye.

Kürşat ACAR

Sinop University, Faculty of Sport Sciences, Sinop, Türkiye

Correspondence:

Buse SULLU

buse.sulu@gedik.edu.tr

Şeval KAYĞUSUZ

sevalkaygusuz@gmail.com

Ebru SİNİCİ

esinicigmail.com

Fahimeh HASSANİ

fahimeh.hassani@gedik.edu.tr

Dates:

Received: 27.01.2023

Accepted: 02.03.2023

Published: 30.06.2023

Citation:

Sulu, B., Kayğusuz, Ş., Sinici, E., & Hassani, F. (2023). The effect of psychological well-being on self-confidence in exercise participants. *International Journal of Exercise Psychology*, 5(1), 01-08. <https://doi.org/10.51538/intjouexerpsyc.1243506>

Buse SULLU¹, Şeval KAYĞUSUZ¹, Ebru SİNİCİ², Fahimeh HASSANİ¹

¹Istanbul Gedik University, Faculty of Sport Sciences, Istanbul, Türkiye.

²Ankara University, Faculty of Sports Sciences, Ankara, Turkey.

ABSTRACT: This study aimed to examine the relationship between psychological well-being and self-confidence in exercise participants and investigate the effect on it. Personal Information Form, Psychological Well-Being Scale, and Self-Confidence Scale were data collection tools. Participants were reached by convenience sampling method, one of the sampling methods not based on probability. The research population consisted of individuals aged 18-45 who regularly exercise (30 minutes at least three days a week for one year). The study sample consisted of 306 participants, 145 men (47.39%), and 161 women (52.61%), who exercise regularly. Pearson Correlation and Regression analysis were used through the SPSS package program to analyze the obtained data. When the research results were examined, it was seen that psychological well-being had a positive and significant effect on internal and external self-confidence ($p<0.05$). As a result, psychological well-being is an important predictor of internal self-confidence (62.0%) and external self-confidence (41.0%) in exercise participants.

Keywords: exercise, psychological well-being, self-confidence.

ÖZ: Bu çalışmanın amacı egzersiz yapan katılımcılarda psikolojik iyi oluş ve öz güven arasındaki ilişkiyi incelemek ve bunun üzerindeki etkisini araştırmaktır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Öz Güven Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılara seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Araştırma evrenini 18-45 yaş arası düzenli egzersiz yapan (bir yıl boyunca haftada en az üç gün 30 dakika) bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi, düzenli egzersiz yapan 145 erkek (%47,39) ve 161 kadın (%52,61) olmak üzere toplam 306 katılımcıdan oluşmaktadır. Elde edilen verileri analiz etmek için SPSS paket programı aracılığıyla Pearson Korelasyon ve Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun içsel ve dışsal öz güven üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Sonuç olarak psikolojik iyi oluş, egzersiz katılımcılarında içsel öz güvenin (%62,0) ve dışsal öz güvenin (%41,0) önemli bir yordayıcısıdır.

Anahtar Kelimeler: egzersiz, psikolojik iyi oluş, öz güven

1. INTRODUCTION

Because exercise has many curative and preventive effects on mental and physical health, there has been a growing interest in raising awareness of mental and physical health through exercise. Exercise is any bodily activity that develops or maintains physical fitness and general health and wellness (Kylasov & Gavrov, 2011). Exercise is essential to improve overall health, maintain fitness, and help prevent the development of obesity, hypertension, and cardiovascular disease. According to Vuori (1995), the positive effect of exercise not only improves mental and physical health, but also improves psychological well-being.

It has been observed that researchers in exercise psychology studies generally focus on negative emotions such as unhappiness, depression, and lack of motivation. According to Seligman, dealing with psychopathology is useful, but not sufficient to deal with all emotions (Seligman, 2003). However, it was suggested by Martin Seligman, the pioneer of the positive psychology movement, that the field of psychology should be viewed not only from the framework of negative emotions or approaches but also from a different perspective, which also deals with positive emotions (Yıldız, 2021). It has been stated that positive psychology is an approach that focuses on the strengths of individuals apart from their weaknesses, and their solutions rather than their problems (Demir & Türk, 2020). This approach is aimed not only at reducing or eliminating the discomfort of individuals but also at increasing the development, well-being, and quality of life of individuals. This emphasis of positive psychology on the development and strengths of individuals has brought the concept of well-being with it. The concept of well-being is a subjective concept where positive emotions exist and are described as getting rid of negative emotions (Deci & Ryan, 2008; Antaramian et al., 2010). When the studies in the literature are examined, it is seen that well-being has definitions such as enjoying life, well-being, and well-being (Penedo & Dahn, 2005).

Well-being is handled in two ways: the hedonic approach and the eudaimonic approach. The hedonic approach is subjective well-being (Ryan & Deci, 2001). In this approach, a theory based on obtaining satisfaction, providing happiness through pleasure, and avoiding pain, includes the emotional elements of the balance between positive and negative emotions (Budak, 2017; Karaarslan, 2021; Keyes & Ryff, 2002). The

eudaimonic approach is defined as psychological well-being (Ryan & Deci, 2001). This approach defines a complete and reassuring life, the developmental processes of individuals and their functioning holistically by realizing themselves (Disatoba et al., 2016; Linley, 2013; Ryan & Deci, 2001). When other sources are examined, it also includes the quality of social relations in the lives of individuals, where psychological well-being emphasizes meaning and purpose, is strongly related to the orientation to the meanings it attributes to happiness and the search for meaning in life (Ryan et al., 2008). Research has highlighted the link between psychological well-being with more components such as subjective well-being and happiness, optimistic thinking, positive mood, fulfilling life, autonomy, creative relationships with others, as well as self-acceptance, self-confidence, self-esteem, and meaning in life (Diener et al., 1999; Disabato et al., 2016; Seligman, 2008; Sin & Lyubomirsky, 2009; Ryan & Deci, 2001).

Self-confidence is the belief that individuals can successfully perform a certain activity. It is also about individuals' ability to direct and complete their actions successfully (Feltz, 1988; Gottlieb et al., 2022; Karademir, 2015). Self-confidence is also shaped by an individual's character, experiences, expectations, and social and cultural conditioning. An individual's previous experiences and basic confidence can inform his future confidence, such that self-confidence can be built on himself in a positively or negatively (Costello, 2005; Gottlieb et al., 2022). When the concept of self-confidence is examined in-depth, it appears internal and external. While internal self-confidence is a situation related to the self-confidence of individuals, external self-confidence is a situation related to the self-confidence specific to the external environment and social life (Akin, 2007). In the concept of inner self-confidence, beliefs such as self-love, self-knowledge, setting clear goals for and being contented and at peace with oneself by including positive thoughts and feelings towards these beliefs are mentioned. The concept of external self-confidence includes behaviors such as interaction and communication with the environment, self-expression, self-confidence, and controlling emotions (Lindenfield, 2004).

Individuals engage in activities such as sports, art, etc., in their spare time to reduce the negative effects of the external environment, regain the declining mental energy in business and social life, and feel happy, good, and healthy. They can participate in many activities (Tekin, Amman, Tekin, 2009). Physical activity has an important place in these activities. When the literature is examined in general, it is seen that physical activities

positively contribute to individuals (Başar, 2018). In studies where psychological well-being and self-confidence were investigated together, it was stated that the self-confidence levels of individuals with high psychological well-being levels would also be high, and the effect of exercise was positive in reaching this conclusion (Avşar, 2019; İlhan et al., 2021; Khair et al., 2021; Polat, 2020; Yalçın & Ayhan, 2020; Yıldırım, 2013). Considering this information, it was aimed to investigate the effect of psychological well-being on self-confidence in exercise participants in this study.

2. METHOD

2.1. Research Model

In this study, descriptive research design, one of the quantitative research models, was used to determine the participants' demographic characteristics, psychological well-being, and self-confidence levels. The relational research model was used to examine the relationship between the participants' psychological well-being and self-confidence levels. The relational research method is used to determine the relationships between variables and to predict possible outcomes. The level of relationship between two or more variables is measured using statistical tests (Karasar, 2009). For this study, the necessary ethical permissions were obtained from the Ethics Committee of Istanbul Gedik University (Number: E-56365223-050.01.04-2022.137548.59-329, Dated: 29.03.2022).

2.2. Participant (Subject) Characteristics

The population of the study is made up of individuals between the ages of 18 and 45 who exercise regularly. In the study, regular exercise was 30 minutes or more three days a week for at least one year. The study's sampling was made using the random sampling method, which is one of the random sampling methods. Minimum sample size calculation with the Gpower program; The effect size was determined as 0.1, the margin of error was 5%, the power was 95%, and it was determined as 185 people. Accordingly, 306 participants, 145 men (47.39%) and 161 women (52.61%) who exercise regularly, were included in the study voluntarily.

2.3. Data Collection Tools

This study used the Personal Information Form, Psychological Well-Being Scale (PWBS), and Self-Confidence Scale as data collection tools.

2.3.1. Personal Information Form

The researcher prepared a personal information form to learn the general information of the people who will participate in the research. Using the personal information form, information such as gender, how many years they have been exercising, how many days and how many hours a week they exercise, and what type of exercise they like to do were obtained.

2.3.2. Psychological Well-Being Scale

The Psychological Well-Being Scale introduced by Diener et al. (2009) to measure multiple facets of psychological well-being, from positive relationships of individuals and feelings of adequacy to having a meaningful and purposeful, was translated into and adapted Turkish by Telef (2013). According to the exploratory factor analysis of the scale, the total explained variance was 42%. It shows that the scale has a general factor as in the original version. The factor load of the scale items was calculated to range from 0.54 to 0.76. In the original version, the explained variance was 53%, and the factor loads ranged between 0.61 and 0.77 (Diener et al., 2009). The fit indexes in the confirmatory factor analysis results indicated that the ratio of the chi-square value to the degree of freedom was below 5 ($92.90/20= 4.645$). Other fit indexes were RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 and IFI=0.95. When these results are considered, the scale may be interpreted to have acceptable fit indexes.

2.3.3. Self-confidence Scale

Self-confidence was measured using the Self-Confidence Scale, an instrument developed by Akin (2007). The Self-Confidence Scale is a validated 33-item questionnaire, with each item having a possible score ranging from 1 to 5, with a minimum score of 33 and a maximum of 165. Self-confidence level is measured as the total scale score divided by 33, the number of questions. A score of less than 2.5 indicates low self-confidence, a score between 2.5 and 3.5 indicate moderate self-confidence and a score higher than 3.5 indicates a high level of self-confidence. Construct and concurrent validities, internal consistency and test-retest reliabilities, and item-total correlations were examined for the scale. Factor analysis for construct validity revealed that inner self-confidence and external self-confidence account for 43.6% of the total variance. The internal consistencies were 0.83 for the entire scale, 0.83 for inner self-confidence, and 0.85 for external self-confidence. Test-retest reliability coefficients were 0.94 for the entire scale, 0.97 for inner self-confidence, and 0.87 for external self-confidence. Findings also

demonstrated that item–total correlations ranged from 0.30 to 0.72 (Akin, 2007).

2.4. Data Analysis

The data collected in the study were analyzed, and the results were interpreted through the SPSS 25.0 statistical package program. Skewness-Kurtosis test was used in the normalization test. Correlation analysis and simple linear regression analysis were performed. The margin of error of the study was taken as 0.05.

When the normal distribution of the research data is examined (Table 1), it is seen that the skewness and

kurtosis values of the scores obtained from the scales are within the limits of -1 ± 1 and the data show a normal distribution (Büyüköztürk, 2011).

Table 1. Distribution of scale scores

	n	M ± SD	Skewness	Kurtosis
Psychological Well-Being	306	5.43±1.82	-.865	.099
Internal Self-Confidence	306	4.14±1.61	-.366	.312
External Self-Confidence	306	4.22±1.29	-.944	.078

3. RESULTS

Table 2. Correlations between all variables

	n	M ± SD	Psychological Well-Being	Internal Self-Confidence	External Self-Confidence
Psychological Well-Being	306	5.43±1.82	1		
Internal Confidence	306	4.14±1.61	,589**	1	
External Confidence	306	4.22±1.29	,143*	,858**	1

*p<0.05, **p<0.01

When the analysis results in Table 2 are examined, it is seen that there is a statistically significant moderate positive relationship between psychological well-being and internal self-confidence; It was determined that

there was a statistically significant low-level positive relationship between psychological well-being and external self-confidence (p<0.01).

Table 3. The effect of psychological well-being on internal self-confidence

	B	t	p	β	VIF	F	p(Model)	R ²
Stable	5.193	19.193	.00					
Psychological Well-Being	.728	2.861	.01	.583	2.149	24.187	.000	.620

Dependent Variable: Internal Self-Confidence

In Table 3, linear regression analysis was used to determine the effect of psychological well-being on internal self-confidence. As a result of the analysis, it was determined that the psychological state predicted

the internal self-confidence variable by 62% (adj. R²=.620). In addition, it was determined that psychological well-being affects internal self-confidence positively (β=.583, p<0.01).

Table 4. The effect of psychological well-being on external self-confidence

	B	t	p	β	VIF	F	p(Model)	R ²
Stable	4.076	9.058	.00					
Psychological Well-Being	,912	1,967	.00	.397	1.682	18.925	.000	.410

Dependent Variable: External Self-Confidence

In Table 4, linear regression analysis was used to determine the effect of psychological well-being on external self-confidence. As a result of the analysis, it was determined that the psychological state predicted the external self-confidence variable by 41% (adj. R²=.410). In addition, it was determined that

psychological well-being had a positive effect on external self-confidence (β=.397, p<0.01).

4. DISCUSSION

The study examined the effect of psychological well-being on self-confidence in people who exercise

regularly. There is a statistically significant positive correlation between psychological well-being, internal and external self-confidence; it has also been determined that psychological well-being positively affects internal and external self-confidence.

Many studies have shown that, in general, those who exercise have higher levels of psychological well-being than those who do not. For example, adults who exercise tend to have higher self-confidence, less distress, and be free from depression than those who are less active (Yeung & Hemsley, 1997). The general interpretation of such results is that individuals who start exercising feel better or with high psychological well-being are more likely to exercise (Delextrat et al., 2016; Elmas et al., 2021; Osman, 2017).

As a result of their study, Csikszentmihalyi and Hunter (2003) examined the behaviors, habits, and environmental factors that affect psychological well-being. They determined that instant assessments significantly change happiness both on the days of the week and in periods during the day. They found that certain activities, especially social activities, were associated with changes in people's well-being levels. In the literature examined, it was concluded that the 8-week zumba activity increased the psychological well-being of physical activity in women (Delextrat et al., 2016). Elmas et al. (2021), physical activity increases the psychological well-being of university students; Başar and Sarı (2018) stated that regular exercise affects psychological well-being positively; Hicks et al. (2003) found that regular physical activity provides significant gains in both physical and psychological well-being of the individual. Considering the integrated structure of the concept of psychological well-being, it was thought that it would be effective to consider and evaluate it with the concept of self-confidence.

Examples of the psychological mechanisms by which exercise can affect mental health and psychological well-being, such as avoiding stress and worries, and increasing self-esteem and self-confidence, can be counted among the positive effects of physical activity (Liao et al., 2017; Lubans et al., 2016; Mikkelsen et al., 2017). Self-confidence is based on self-respect and the courage to realize the truth about who one is, what one likes and believes (Peterson, 2017). In other words, it is about knowing one's strengths and weaknesses. Slutzky and Simpkins (2009) stated that doing sports regularly or participating in physical activities relates to personality structure, self-confidence and developing positive behaviors. Sebire et al. (2008) emphasized that exercise increases physical self-worth and confidence,

supports psychological well-being, and helps reduce physical anxiety. In a study by Kouli et al. (2010) examining the relationship between the emotional state and self-confidence levels of Greek athletes, it was determined that there was a positive relationship between mood and self-confidence level.

As a result, the study emphasizes that exercise participants' psychological well-being levels significantly affect their inner and outer self-confidence. Factors affecting psychological well-being have received great attention in the last decade. These findings can be integrated into various assistance programs to increase psychological well-being through a better understanding of the factors affecting psychological well-being and the development of a comprehensive program of psychological flexibility, self-confidence, and self-understanding. In addition, inclusion of individuals in exercise programs that they are interested in will positively affect their self-confidence levels, thus leading to higher psychological well-being levels. Therefore, it is recommended that individuals participate in such activities to improve their psychological health, well-being, and quality of life.

The present study has several limitations. First, our sample needed to be more extensive and diverse. The sample obtained can be expanded by providing the participation of more exercisers. Second, cross-sectional, correlational design limits the number of conclusions that can be drawn about the direction and nature of relationships. Thus, the effect of psychological well-being on self-confidence can be seen more effectively with a longitudinal study. In addition, other methods such as observation and interview can be used to increase the effectiveness of the research.

5. ACKNOWLEDGMENTS

This project would have been impossible without the support of the participants who made this work possible.

6. ETHICS STATEMENT

For this study, the necessary ethical permissions were obtained from the Ethics Committee of Istanbul Gedik University (Number: E-56365223-050.01.04-2022.137548.59-329, Dated: 29.03.2022).

7. AUTHOR CONTRIBUTIONS

BS was the study organizer and participated in the research design, data collection, and data analysis. SK,

ES, and FH participated in the literature research, editing, and writing stages. The authors read and approved the final version of the article and accepted the authors' presentation order. The authors declare that they have no competing interests.

8. REFERENCES

- Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri [The development and psychometric characteristics of the self-confidence scale]. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176. <https://dergipark.org.tr/en/pub/aibuefd/issue/1494/18075>
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2010). A dual-factor model of mental health: Toward a more comprehensive understanding of youth functioning. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 462. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01049.x>
- Avşar, V. (2019). *The effect of individual counseling based on cognitive behavior therapy on social anxiety, self-efficacy, and psychological well-being* [Unpublished master's thesis]. Ankara University.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi [The effect of regular exercise on depression, happiness and mental well-being]. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34. <https://dergipark.org.tr/en/pub/inubesyo/issue/42725/442445>
- Budak, S. (2017). *Psikoloji sözlüğü* (5.bs) [Psychology Dictionary]. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Costello, C.Y. (2005). *Professional identity crisis: Race, class, gender, and success at professional schools*. Vanderbilt University Press.
- Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2014). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. In M. Csikszentmihalyi (Eds.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 89-100). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_6
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., & Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0535>
- Demir, R., & Fulya, T. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar [Positive Psychology: History, Basic Concepts, Therapeutic Process, Criticisms and Contributions]. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hp/issue/54982/727363>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Eds.), *Assessing well-being* (pp. 247-266). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471-482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H. & Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Investigation of the relationship between physical activity and psychological well-being levels of university students]. *Sportive*, 4(1), 1-17. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sportive/issue/60562/733503>
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp. 278-294). Human Kinetics. <https://psycnet.apa.org/record/2007-07146-029>
- Gottlieb, M., Chan, T. M., Zaver, F., & Ellaway, R. (2022). Confidence-competence alignment and the role of self-confidence in medical education: A conceptual review. *Medical Education*, 56(1), 37-47. <https://doi.org/10.1111/medu.14592>
- Hicks, A. L., Martin, K. A., Ditor, D. S., Latimer, A. E., Craven, C., Bugaresti, J., & McCartney, N. (2003). Long-term exercise training in persons with spinal cord injury: effects on strength, arm ergometry performance and psychological well-being. *Spinal Cord*, 41(1), 34-43. <https://doi.org/10.1038/sj.sc.3101389>
- İlhan, A., Göktepe, B., & Ergün, K. (2021). Tenisçilerin spor karakterleri ve özgüven duygularının incelenmesi [Examining Tennis Players Sports Characters and Self-Confidence Emotions]. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(2), 79-84. <https://doi.org/10.51538/intiouxerpsyc.1033766>
- Karaarslan, A. (2021). *İnsan kaynakları uygulamalarının çalışan performansına etkisinde psikolojik iyi oluşun aracı rolü: Katılım bankaları örneği* [Mediating role of psychological well-being in the effect of human resources practices on employee performance: The case of participation banks] [Unpublished doctoral dissertation]. Düzce University.
- Karademir, N. (2015). Fen edebiyat fakültesi coğrafya bölümü öğrencilerinin özgüven algıları [Students perception of self-confidence in department of geography in faculty of science and letters]. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 53-77. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ksusb/issue/10292/126245>
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler [Scientific research method: Concepts-principles-techniques]. Nobel Akademik Yayıncılık. <https://www.nobelyayin.com/bilimsel-arastirma-yontemi-kavramlar-ilkeler-teknikler-1755.html>
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Khair, K., Holland, M., Dodgson, S., McLaughlin, P., Fletcher, S., & Christie, D. (2021). Fitness enhances psychosocial well-being and self-confidence in young men with hemophilia: results from Project GYM. *Research and Practice in Thrombosis and Haemostasis*, 5(8), e12622. <https://doi.org/10.1002/rth2.12622>
- King, G. A., Law, M., King, S., Hurley, P., Hanna, S., Kertoy, M., & Rosenbaum, P. (2007). Measuring children's participation in recreation and leisure activities: construct validation of the CAPE

- and PAC. *Child: Care, Health and Development*, 33(1), 28-39. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2006.00613.x>
- Kiran, Z. (2021). *The psychological well-being of elite athletes after sports career* [Unpublished Master's Thesis]. Pamukkale University.
- Kouli, O., Bebetos, E., Kamperis, I., & Papaioannou, A. (2010). The relationship between emotions and confidence among Greek athletes from different competitive sports. *Kinesiology*, 42(2.), 194-200. <https://hrcak.srce.hr/62907>
- Ku, P. W., Hamer, M., Liao, Y., Hsueh, M. C., & Chen, L. J. (2020). Device-measured light-intensity physical activity and mortality: A meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(1), 13-24. <https://doi.org/10.1111/sms.13557>
- Kylasov, A., & Gavrov, S. (2011). Diversity of sport: non-destructive evaluation. *Encyclopedia of Life Support Systems*, 2, 462-491.
- Liao, Y., Chou, C. P., Huh, J., Leventhal, A., & Dunton, G. (2017). Associations of affective responses during free-living physical activity and future physical activity levels: an ecological momentary assessment study. *International Journal of Behavioral Medicine*, 24, 513-519. <https://doi.org/10.1007/s12529-016-9626-z>
- Lindenfield, G., (2004). *Kendine güvenen çocuk yetiştirme* (Çev., Gülder Tümer) [Raising confident children]. Hyb Publishing. <https://www.dr.com.tr/Kitap/Kendine-Guvenen-Cocuklar-Yetistirmek/Egitim-Basvuru/Aile-Cocuk/Aile-Cocuk/urunno=0000000372540>
- Linley, P. A. (2013). Human strengths and well-being: Finding the best within us at the intersection of eudaimonic philosophy, humanistic psychology, and positive psychology. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 269–285). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14092-014>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Osman, K. (2017). *13-15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* [Examination of body image perception and psychological well-being levels of 13-15 year old obese boys after 12 weeks of physical activity] [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Dumlupınar University.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193. https://journals.lww.com/co-psychiatry/Fulltext/2005/03000/Exercise_and_well_being_a_review_of_mental_and.13.aspx
- Peterson, T. (2017, May 24). *What is self-confidence?* HealthyPlace. Retrieved on 2019, June 19 from <https://www.healthypace.com/self-help/self-confidence/what-is-self-confidence>.
- Polat, B., Erdil, C., & Koçak, İ. (2020). Okul takımlarında oynayan lise öğrencilerin özgüven düzeylerinin incelenmesi [Investigation of confidence levels of high school students playing in school teams]. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 54-61. <https://besyodergi.bozok.edu.tr/ubosbid/ozet/13/okul-takimlarinda-oynayan-lise-ogrencilerin-ozguven-duzeylerinin-incelemesi>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied Psychology*, 57, 3-18. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>
- Seligman, M. E. P. (2003). Foreword: The past and future of positive psychology. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Ed.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp.11–20). American Psychological Association. <https://www.apa.org/pubs/books/431686A>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.006>
- Tekin, G., Amman, T.M., & Tekin, A. (2009). The effect of recreational physical exercise on depression and assertiveness levels of university students. *Journal of Human Sciences*, 6(2), 148-159. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/665>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması [The adaptation of psychological well-being into Turkish: A validity and reliability study]. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384. http://efdergi.hacettepe.edu.tr/shw_artcl-237.html
- Vuori, I. (1995). Exercise and physical health: Musculoskeletal health and functional capabilities. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(4), 276-285. <https://doi.org/10.1080/02701367.1995.10607912>
- Yağcı, İ., & Ayhan, C. (2020). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisi [The effect of physical appearance perfectionism and psychological well-being on self-confidence in women participating in sportive recreational activities]. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 205-212. <https://doi.org/10.33689/spormetre.625218>
- Yeung, R. R., & Hemsley, D. R. (1997). Personality, exercise and psychological well-being: Static relationships in the community. *Personality and Individual Differences*, 22(1), 47-53. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00158-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00158-4)
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Adaptation of sport trait self-confidence subscale and studying Sports Trait Self-Confidence in various variables on high school

students] [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.

[Prosocial behaviors as predictors of psychological well-being and meaning in life of university students] [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.

Yıldız, D. (2021). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlamın yordayıcısı olarak prososyal davranışlar*

The Relationship Between Body Composition and Self-Esteem and Body Image in Male Bodybuilding Athletes

Erkek Vücut Geliştirme Sporcularında Vücut Kompozisyonu ile Benlik Saygısı ve Beden İmgesi Arasındaki İlişki

Gözde ŞENTÜRK¹ , Pınar GÖBEL² 

¹Ministry of Youth and Sports, Department of Athlete Health and Performance, Ankara, Türkiye.

²Ankara Medipol University, Faculty of Health Sciences, Ankara, Türkiye.

ABSTRACT: Being in optimal body composition is an important factor in athletes due to factors such as health, performance, and success of athletes. In general, lean body mass is considered an indicator of muscle fitness and is a performance-related factor. Bodybuilding is a branch of sports that aims to increase the strength and volume of the muscles and is mainly done by males. After a while, the training goals can move toward body images that cannot be achieved under normal conditions. This review aims to examine the relationship between body composition, self-esteem, and body image in male bodybuilders. Recent studies have shown an increased interest in the relationship between body dissatisfaction, self-esteem, and body image. It is seen that there is a negative relationship between self-esteem and body image in individuals with body dissatisfaction. Approaches that change one's self-esteem and body image can provide positive results in a treatment that will provide an approach to body dissatisfaction. More work is needed on this subject.

Keywords: bodybuilder, body composition, self-esteem, body image.

ÖZ: Sporcuların sağlığı, performansı, başarısı gibi faktörlerden dolayı optimal vücut kompozisyonunda olmaları sporcular için önemli bir etkidir. Genel olarak yağsız vücut kütlesi, kas kondisyonunun bir göstergesi olarak kabul edilir ve performansla ilişkili bir faktördür. Vücut geliştirme, kasların gücünü ve hacmini artırmayı amaçlayan ve ağırlıklı olarak erkekler tarafından yapılan bir spor dalıdır. Bir süre sonra antrenman hedefleri normal şartlarda elde edilemeyen vücut imajına doğru kayabilir. Bu derleme, erkek vücut geliştiricilerde vücut kompozisyonu, benlik saygısı ve beden imajı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Son araştırmalar, beden memnuniyetsizliği, benlik saygısı ve beden imajı arasındaki ilişkiye artan bir ilgi göstermiştir. Beden memnuniyetsizliği olan bireylerde benlik saygısı ile beden imajı arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Kişinin benlik saygısını ve beden imajını değiştiren yaklaşımlar, beden memnuniyetsizliğine yaklaşım sağlayacak bir tedavide olumlu sonuçlar verebilir. Bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: vücut geliştirme, vücut kompozisyonu, benlik saygısı, beden imajı.

OPEN ACCESS

Editor:

Deniz BEDİR

Erzurum Technical University, Faculty of Sport Sciences, Erzurum, Türkiye.

Reviewers:

Elif KARAGÜN

Kocaeli University, Faculty of Sport Sciences, Kocaeli, Türkiye.

Yasemin ARI

Tekirdağ Namık Kemal University, Faculty of Sport Sciences, Tekirdağ, Türkiye.

Correspondence:

Gözde ŞENTÜRK

gozde.senturk@gsb.gov.tr

Pınar GÖBEL

pinar.gobel@ankaramedipol.edu.tr

Dates:

Received: 13.02.2023

Accepted: 17.04.2023

Published: 30.06.2023

Citation:

Şentürk, G., & Göbel, P. (2023). The relationship between body composition and self-esteem and body image in male bodybuilding athletes. *International Journal of Exercise Psychology*, 5(1), 09-14.

<https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1250281>

1. INTRODUCTION

Analysis and follow-up of body composition in athletes are important for athletes' the health, performance, and success. Variations of body composition may attract the attention of athletes due to different exercise types, image, and composition requirements. In general, lean body mass is accepted as an indicator of muscle fitness (Marini et al., 2020).

Recently, it has been observed that significant body image disorders have emerged in males (Babusa et al., 2015). There is an increase in the importance of body image depicting the 'ideal' male body with strong bodies in the media (Greenway & Price, 2020). In athletes competing in weight categories, their body composition should match the optimal fat-to-muscle ratio. Optimal body composition provides the strength required for optimal performance throughout the season (Canda, 2021).

Bodybuilding is a sport that requires long-term and intense resistance training to have a high muscle mass and a symmetrical body (Chappell et al., 2018). Success in professional bodybuilding is evaluated according to posing performance on stage and muscle mass. At the same time, they must be at the minimum body fat that is marginal for survival (Alves et al., 2020). There are evidence-based guidelines for a balanced diet and training to achieve ideal body composition. However, professional bodybuilders generally choose restrictive eating to achieve the desired body composition (Helms et al., 2014; Mitchell et al., 2017). In bodybuilders, an obsession with a muscular body image precedes maintaining health (Efthymiou et al., 2021).

Bodybuilding aims to increase energy intake, and muscle strength, and volume through weight training. It is a sport branch performed mainly by males (Kouri et al., 1995). The main purpose of training programs is to reach ideal body images, usually associated with muscularity. In order to reach the target, special nutrition programs are applied to increase lean body mass and muscular body structure. After a while, the goals of these trainings move towards more muscular body images, which are impossible to achieve under normal conditions (Ricciardelli & McCabe, 2003). Various studies describe gender-neutral professional bodybuilders as dissatisfied with their muscularity, low self-esteem, and high levels of disordered eating behavior. Professional bodybuilders take their symmetrical body appearance and obsessive performance level to measure their success. Irregular

eating patterns common among bodybuilders are seen as anxiety, anorexia nervosa, binge eating disorder, and body dysmorphia. The motivations of recreational bodybuilders are different from professional bodybuilders. They generally aim to increase self-acceptance and self-satisfaction (Efthymiou et al., 2021). This study aims to examine the relationship between body composition, self-esteem, and body image of male bodybuilder athletes.

1.1. Self-Esteem

Self is the state of being aware of who one is and being aware of its potential (Neff, 2011).

Rosenberg examines the theoretical structure of the self-concept in three basic parts:

- 1) Existing self (social identity, characteristic personality, and physical traits),
- 2) Desired self (image of the direction that the individual wishes to be, the image that activates in this direction, and the moral image),
- 3) Presented self (presenting the desired image by socially and culturally accepted rules of action and behavior) (Rosenberg, 1979).

The existing self consists of parts that make up the whole of the self, relations between departments, dimensions that make up the self, and the development of ego boundaries. It includes the individual's social identity elements, characteristic features, and physical characteristics. Also, the existing self; also consists of the attitudes, abilities, and habits of the individual (Tatli, 2012). The first aspect of the desired self is the idealized self-image. Horney states that neurotics create their idealized images using fantasy and imagination. He states they gradually move away from their authentic selves with a foreign sense of self by not assimilating their real feelings, desires, and thoughts (Horney, 2008). The self-presented includes conforming to social roles and norms. The most important phenomenon is the satisfaction of self-esteem and self-consistency. The individual uses this self as a tool to reach his goals. This self includes social validation (Tatli, 2012).

Self-esteem develops after the second and third months of infancy when he can distinguish the relationship between himself and the outside world. According to Ericson, adolescence is when a person begins to know himself with all his features and form an identity. A healthy recovery during this period shows that self-esteem will develop positively (Kiran, 2021). Rosenberg (1965) stated that self-esteem has two factors as high and low. It is stated that if the person's

attitude in the development process is positive, he has high self-esteem, and if he has a negative attitude, he has low self-esteem.

Education received from infancy, communication, body image, gender, psychological health, social values, hobby, traumas experienced, self-evaluation, and many factors such as affect the development of self-esteem. They state that sports activities affect psychological well-being, reduce depression and anxiety, and improve self-esteem and body image (Kiran, 2021).

Athletes who practice rapid and unhealthy weight loss and chemical and biological functions can cause them to feel mentally unwell in parallel with physiological symptoms such as dehydration or hypoglycemia (Seyhan, 2018). These athletes have been reported to have decreased self-esteem, increased loneliness, and depression. Low self-esteem may result in thinking about the possibility of winning a match, especially against high-level opponents (Franchini et al., 2012).

Males body image disorders are associated with low self-esteem and depression. A study stated that muscle mass and body dissatisfaction might coexist in a significant proportion of 328 young French males. This relationship may lead to a greater risk for depression and eating disorders (Valls et al., 2013). Body dissatisfaction in some athletes has created low self-esteem, which leads to excessive training frequency and causes body image problems in some athletes (Greenway & Price, 2018).

1.1.1 The relationship between body composition and self-esteem in male bodybuilder athletes

It is stated that when males feel physically inadequate, this affects their self-esteem and causes body anxiety. Self-esteem requires individuals to self-evaluate based on external factors such as social comparisons and valued norms (Greenway & Price, 2018). Significant relationships were found between muscular drive, sociocultural pressure, narcissism, negative affect, and muscle-building behaviors. It has been noted that males with a higher drive for narcissism, vulnerability, and muscularity tend to report more negative effects. It has been stated that higher levels of narcissistic vulnerability, criticism, personal failures, and inability to meet one's ideal self-image in males create a stronger sense of shame (Besser & Priel, 2010).

Bodybuilding, a sport related to body image, also strongly affects the eating attitudes of athletes (Efthymiou et al., 2021). Stapleton et al. (2016) state that some male gym members experience clinical eating and

body image concerns, and body dissatisfaction, while others experience clinically significant symptoms that may be a precursor to the development of eating disorders. Given the sensitivity to self-image, physical appearance may represent a more important part of these males' self-representations and can be overestimated when it comes to assessing one's own personal worth (Begin et al., 2019). Another study that included 74 participants aimed to reveal the relationship between body satisfaction and self-esteem found that those who scored high on self-objectification measures showed more muscularity than those who scored low on self-objectification measures (Grieve & Helmick, 2008).

1.2. Body Image

Body image is a multifaceted construct encompassing thoughts, feelings, behaviors, and beliefs about the body. Positive body image refers to loving and respectful attitudes toward the unity and functionality of the body. Positive body image; body acceptance is the tendency to focus on feelings of comfort, happiness, and security related to the body and to emphasize the existing rather than the body's flaws. It expresses the capacity and desire to be protected from messages that are unrealistic and potentially harmful (Aime et al., 2020).

Body image includes perceptions, feelings, and attitudes about one's body. Poor body image has been associated with a number of negative outcomes, including but not limited to low self-esteem, poorer psychological functioning, and poorer interpersonal functioning. According to social comparison, individuals compare themselves with the physical appearance standards of the media to improve their self-understanding (for example, to evaluate their appearance to place themselves in a beauty hierarchy) (Goldsmith & Byers, 2016). Not being able to accept the changes in people's physical appearance (such as disability or disease affecting their appearance) or the inconsistency of their body appearance with the ideal body appearance in their dreams can cause negative body image (Tan & Karabulut, 2004). Talks about forms of body stigma (perceptions of not being accepted by others, body weight bias, etc.) are associated with low body appreciation. Individuals with low body appreciation may be more likely to focus more on body flaws, overestimate beauty ideals, and compare their appearance with others. The preservation and development of positive body image of these individuals can be prevented (Aime et al., 2020).

1.2.1 The relationship between body composition and body image in male bodybuilder athletes

Body image dissatisfaction is when one's body weight and shape are perceived negatively (Soohinda et al., 2020). Body image disorders arise due to western socio-cultural pressures (strong and muscular masculine figure, slim feminine figure). For decades, the focus of body image disorders has been on the female gender, whose ideal is reflected in the weak appearance in the West, and recently there has been increasing interest in their research, as body dissatisfaction rates are equal in both males and females (Behar & Arancibia, 2015). This fact is based on specific reports stating that males will not be satisfied with their appearance (Soohinda et al., 2020; Modica, 2020).

It is more commonly cited in weightlifting athletes than medical students who want to maintain or reduce their silhouettes to achieve a prototype of the imagined physical appearance. In addition, it has been found that weightlifters spend most of their daily time observing in mirrors (Danilova et al., 2013; Parker & Scott, 2018; Walker et al., 2009).

It is seen that males who experience muscle dissatisfaction and are seen as a high-risk population for body image disorders typically participate in physical activities that increase muscle size and strength, such as football, rowing, weightlifting or competitive bodybuilding (Behar & Arancibia, 2015; Babusa et al., 2015). In the study of 328 French males of normal weight (mean age 21.9 ± 2.4 years); It has been stated that body and muscle mass dissatisfaction may be in a significant minority of young males and may also lead to a greater risk for depression and eating disorders (Valls et al., 2013). It is an important risk factor for conditions such as eating disorders, body dysmorphic disorder, depression, anxiety and substance use disorders. Body image disorders develop from a complex interaction between psychological (personality, self-esteem), physical (body mass index), and cultural factors (social expectations and media messages) (Soohinda et al., 2020).

In the literature, limited studies evaluate body image and self-esteem in individuals who do bodybuilding exercises (Erdoğanoglu & Tunç, 2020). In a study by Pickett et al., muscle and body images were examined in males. As a result, it was stated that amateur and elite bodybuilders had higher appearance evaluation scores than other active people (Pickett et al., 2005). Frederick et al. (2007) stated that 51 to 71% of the males who participated in their study were unsatisfied with their body fat percentage, and 90%

stated that they wanted to be more muscular. Individuals with higher self-concept, a strong association exists between lower body image concerns and a lower incidence of eating pathology. In one study, it is stated that self-understanding interventions for body image and eating pathology are effective. These findings support that self-compassion appears to be an adaptive emotion regulation strategy in eating disorders and body image (Turk & Waller, 2020). Self-compassion can protect against dysfunctional attempts to regulate emotions in eating disorders and body image concerns (Klimecki et al., 2014; Braun et al., 2016). Instead of escaping negative emotions with self-compassion, these emotions are recognized as valid and important. Self-compassion training can activate brain areas associated with positive emotions (Klimecki et al., 2014). The results of 21 studies show that higher levels of body image concerns are associated with lower levels of self-compassion. Self-compassion interventions resulted in a more positive body image with moderate effect sizes. This result shows that the relationship between self-compassion and body image variables is causal rather than merely correlational. Therefore, it is stated that self-compassion interventions are effective in developing a healthy body image (Turk & Waller, 2020).

The unrealistic body ideal desires that males try to achieve may cause more negative effects among males with low self-esteem (Begin et al., 2019). In a study with 294 participants, coping with body image; showed a positive correlation with bodybuilding addiction and a negative correlation with muscle satisfaction. It has been stated that some males who do weight training may be selective about whom they show their bodies to because they fear negative labels or are accused of using steroids when they do not consume steroids and similar substances. It is possible that these individuals, who may be satisfied with their physique, may exhibit avoidance behavior in certain situations in order to avoid negative labels and perceive that the corrections they have contribute to their quality (Tod & Edwards, 2015).

The currently widely accepted triple-effect model of body dissatisfaction assumes that social pressures from the media, peers, and family lead to body dissatisfaction through internalizing social body ideals and social comparison (Klimek et al., 2018).

2. CONCLUSION AND SUGGESTIONS

In most societies, it is seen that people's physical appearance is of great importance in their social lives. It is seen that there are relationships between the body

compositions of the athletes, their self-esteem, and body images.

It is seen that there are negative relationships between self-esteem and body image in individuals with muscle dissatisfaction. Approaches that change the person's attitude towards self-esteem and body image may have positive results in the direction of treatment. It is thought that more work is needed on this subject. It is stated in studies that self-concept and body image are closely related to each other. For this reason, it is thought that knowing what coping strategies people use with negative body image will be beneficial in improving the psychiatric disorders associated with body image and protecting the mental health of people with physical defects. The limitations of this study may be the lack of a systematic review and adequate studies in the field.

3. AUTHOR CONTRIBUTIONS

GŞ and PG designed the research. GŞ did a literature review. GŞ wrote the article. PG critically reviewed and audited.

8. REFERENCES

- Aimé, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Dion, J., Markey, C. H., Strodl, E., McCabe, M., ... & Maïano, C. (2020). Assessing positive body image, body satisfaction, weight bias, and appearance comparison in emerging adults: a cross-validation study across eight countries. *Body Image*, 35, 320-332. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.014>
- Alves, R. C., Prestes, J., Enes, A., de Moraes, W., Trindade, T. B., de Salles, B. F., ... & Souza-Junior, T. P. (2020). Training programs designed for muscle hypertrophy in bodybuilders: A narrative review. *Sports*, 8(11), 149. <https://doi.org/10.3390/sports8110149>
- Babusa, B., Czeglédi, E., Túry, F., Mayville, S. B., & Urbán, R. (2015). Differentiating the levels of risk for muscle dysmorphia among Hungarian male weightlifters: a factor mixture modeling approach. *Body Image*, 12, 14-21. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.001>
- Bégin, C., Turcotte, O., & Rodrigue, C. (2019). Psychosocial factors underlying symptoms of muscle dysmorphia in a non-clinical sample of men. *Psychiatry Research*, 272, 319-325. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.120>
- Behar, R., & Arancibia, M. (2015). Body image disorders: anorexia nervosa versus reverse anorexia (muscle dysmorphia). *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 6(2), 121-128. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.10.005>
- Besser, A., & Priel, B. (2010). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations: emotional reactions to achievement failure and interpersonal rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(8), 874-902. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.8.874>
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117-131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>
- Canda, A. S. (2021). Muscle mass index estimated by anthropometry vs bioelectrical impedance: Study in athletes competing by weight categories. *Apunts Sports Medicine*, 56(211), 100360. <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2021.100360>
- Chappell, A. J., Simper, T., & Barker, M. E. (2018). Nutritional strategies of high level natural bodybuilders during competition preparation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0209-z>
- Danilova, D., Diekhoff, G. M., & Vandehey, M. A. (2013). A multidimensional scaling analysis of male body perception in men with muscle dysmorphia: "The adonis complex". *International Journal of Men's Health*, 12(2), 83-106. <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=21ee7069-12e5-4854-88c2-5915fa20c058%40redis>
- Efthymiou, D., Kokokiris, L., Mesiari, C., & Vassilopoulou, E. (2021). Perceived ideal body weight exacerbates bulimia and dieting in Bodybuilding Athletes. *Toxicology Reports*, 8, 1777-1782. <https://doi.org/10.1016/j.toxrep.2021.10.007>
- Erdoğanoglu, Y., & Tunç, Ü. (2020). Vücut geliştirme egzersiz programı uygulayan bireylerde beden algısı ve benlik saygısı [Body perception and self-esteem in individuals performing a bodybuilding exercise program]. *Spor Hekimliği Dergisi* [Turkish Journal of Sports Medicine], 55(2), 079-085. <https://doi.org/10.5152/tjism.2020.163>
- Franchini, E., Brito, C., & Artioli, G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-52>
- Frederick, D. A., Buchanan, G. M., Sadehgi-Azar, L., Peplau, L. A., Haselton, M. G., Berezovskaya, A., & Lipinski, R. E. (2007). Desiring the muscular ideal: Men's body satisfaction in the United States, Ukraine, and Ghana. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(2), 103. <https://psycnet.apa.org/buy/2007-06097-004>
- Goldsmith, K. M., & Byers, E. S. (2016). Perceived impact of body feedback from romantic partners on young adults' body image and sexual well-being. *Body Image*, 17, 161-170. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.008>
- Greenway, C. W., & Price, C. (2018). A qualitative study of the motivations for anabolic-androgenic steroid use: The role of muscle dysmorphia and self-esteem in long-term users. *Performance Enhancement & Health*, 6(1), 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2018.02.002>
- Greenway, C. W., & Price, C. (2020). Muscle dysmorphia and self-esteem in former and current users of anabolic-androgenic steroids. *Performance Enhancement & Health*, 7(3-4), 100154. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2019.100154>
- Grieve, R., & Helmick, A. (2008). The influence of men's self-objectification on the drive for muscularity: Self-esteem, body satisfaction and muscle dysmorphia. *International Journal of*

- Men's Health, 7(3), 288. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=e56f8753-b642-4e94-af79-917c5d9a6f4d%40redis>
- Helms, E. R., Aragon, A. A., & Fitschen, P. J. (2014). Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1), 1-20. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-11-20>
- Horney, K. (2008). *Nevrotik kişilik. çağımızın nevrotik kişiliği* [The neurotic personality of our time](S. Koçak, Ed.), Doruk Publications. <https://wnorton.com/books/9780393310979>
- Kıran, Z. (2021). *Spor sonrası yaşamda elit sporcuların psikolojik iyi oluşları* [The Psychological Well-Being of Elite Athletes After Sports Career] [Unpublished master's thesis]. Pamukkale University.
- Klimecki, O. M., Leiber, S., Ricard, M., & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9, 873–879. <https://doi.org/10.1093/scan/nst060>
- Klimek, P., Murray, S. B., Brown, T., Gonzales IV, M., & Blashill, A. J. (2018). Thinness and muscularity internalization: Associations with disordered eating and muscle dysmorphia in men. *International Journal of Eating Disorders*, 51(4), 352-357. <https://doi.org/10.1002/eat.22844>
- Kouri, E. M., Pope, H. G., Jr., Katz, D. L., & Oliva, P. (1995). Fat-free mass index in users and nonusers of anabolic-androgenic steroids. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 5 (4), 223-228. https://journals.lww.com/cjsportsmed/Abstract/1995/10000/Fat_Free_Mass_Index_in_Users_and_Nonusers_of.3.asp?casa_token=NkQGywWIPrkAAAAA:TBxjv-kryZu6avq0luAfnFIQO3iy0JfSH1eSwM86ID6coM0cQaiA57i9f152lVjJsCkeObn4Ehno1QnF9p3P9sOOdvB
- Marini, E., Campa, F., Buffa, R., Stagi, S., Matias, C. N., Toselli, S., ... & Silva, A. M. (2020). Phase angle and bioelectrical impedance vector analysis in the evaluation of body composition in athletes. *Clinical Nutrition*, 39(2), 447-454. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2019.02.016>
- Mitchell, L., Murray, S. B., Cogley, S., Hackett, D., Gifford, J., Capling, L., & O'Connor, H. (2017). Muscle dysmorphia symptomatology and associated psychological features in bodybuilders and non-bodybuilder resistance trainers: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(2), 233-259. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0564-3>
- Modica, C. A. (2020). The associations between Instagram use, selfie activities, appearance comparison, and body dissatisfaction in adult men. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), 90-99. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0434>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Parker, O., & Scott, J. (2018). *Mirror mirror: A look into muscle dysmorphia*. WKU. <https://digitalcommons.murraystate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3184&context=postersatthecapitol>
- Pickett, T. C., Lewis, R. J., & Cash, T. F. (2005) Men, muscles and body image: Comparisons of competitive bodybuilders, weight trainers, and athletically active controls. *British Journal of Sports Medicine*, 39(4); 217-22. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2004.012013>
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2003). A longitudinal analysis of the role of biopsychosocial factors in predicting body change strategies among adolescent boys. *Sex Roles*, 48(7), 349-359. <https://doi.org/10.1023/A:1022942614727>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. <https://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjjh>
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books, 56-68. https://openlibrary.org/works/OL4097248W/Conceiving_the_self
- Seyhan, S. (2018). Evaluation of the rapid weight loss practices of taekwondo athletes and their effects. *Journal of Education and Training Studies*, 6(10), 213-218. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i10.3663>
- Soohinda, G., Sampath, H., Mishra, D., & Dutta, S. (2020). Body image dissatisfaction in young Indian Men: Prevalence, psychosocial correlates, and the impact of sociocultural pressure. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 36(2), 130-135. https://journals.lww.com/ijsp/Fulltext/2020/36020/Body_Image_Dissatisfaction_in_Young_Indian_Men_.8.aspx
- Stapleton, P., McIntyre, T., & Bannatyne, A. (2016). Body image avoidance, body dissatisfaction, and eating pathology: Is there a difference between male gym users and non-gym users?. *American Journal of Men's Health*, 10(2), 100-109. <https://doi.org/10.1177/15579883145566>
- Tan, M., & Karabulutlu, E. (2004). Sürekli Ayaktan Periton Diyalizi (SAPD) uygulanan hastaların benlik saygısı ve beden imajını algılayışları [Self-esteem and body image perceptions of patients undergoing Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis (CAPD)], *Atatürk Üniversitesi, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* [Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences], 7(3), 67-73. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunihem/issue/2628/33808>
- Tatlı, E. (2012). *Benlik saygısı ve şüphe durumları yönünden gençlerin siyasal reklamlara yaklaşımı* [The attitude of youth toward political advertisements in term of their self-esteem and skepticism level] [Unpublished doctoral dissertation]. Marmara University.
- Tod, D., & Edwards, C. (2015). Relationships among muscle dysmorphia characteristics, body image quality of life, and coping in males. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5), 585-589. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.07.015>
- Turk, F., & Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 79, 101856. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856>
- Valls, M., Bonvin, P., & Chabrol, H. (2013). Association between muscularity dissatisfaction and body dissatisfaction among normal-weight French men. *Journal of Men's Health*, 10(4), 139-145. <https://doi.org/10.1089/jomh.2013.0005>
- Walker, D. C., Anderson, D. A., & Hildebrandt, T. (2009). Body checking behaviors in men. *Body image*, 6(3), 164-170. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.05.001>

Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının İş Bulma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*

Investigation of Physical Education Teacher Candidates' Job-Finding Anxiety Levels

Selim ASAN¹ 

¹Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

ÖZ: Artan işsizlik oranları ekonomik ve sosyal hayatı olumsuz etkileyerek toplumsal bir problem haline gelmiştir. Tüm dünyada var olan işsizlik, Türkiye'de de önde gelen problemlerden biridir. Mezun sayısına göre az sayılabilecek öğretmen atamaları ve özel sektörde sınırlı istihdam alanına sahip olunması öğretmen adaylarının iş bulma kaygısını tetikleyebilmektedir. Bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı; Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının iş bulma kaygı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve akademik başarı gibi değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya 2022- 2023 eğitim öğretim yılında Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 62 (%50.4) erkek, 61 (%49.6) kadın olmak üzere toplam 123 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Verileri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formu ve "Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği (SÖİBKÖ)" kullanılmıştır. Çalışmanın verileri SPSS paket programında tanımlayıcı istatistikler Bağımsız Örneklem T-Testi ve Anova Testi ile elde edilmiştir. Sonuç olarak; Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının lisans programından mezun olduktan sonra iş bulma konusunda farklı değişkenlere göre anlamlı düzeyde bir kaygı yaşamadıkları tespit edilmiştir ($p>.05$). Fakat sınıf düzeyi arttıkça kaygı düzeyini yükseldiği aynı zamanda 21-23 yaş aralığındaki katılımcıların kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçların sebebi olarak pandeminin bitmiş olması ve öğrencilerin yüz yüze eğitime başlamaları ve mezun olduktan sonraki sınavlara rahatlıkla çalışabileceklerini ve spor alanında geniş bir çalışma alanının olduğunu düşünmelerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: beden eğitimi, iş bulma kaygısı, öğretmen adayı, spor bilimleri öğrencisi.

ABSTRACT: Increasing unemployment rates have become a social problem negatively affecting economic and social life. Unemployment, which exists all over the world, is also one of the leading problems in Turkey. The low number of teacher appointments compared to the number of graduates and limited employment opportunities in the private sector may trigger teacher candidates' anxiety about finding a job. In line with the information, this study aims to examine job-finding anxiety levels of physical education and sports candidates regarding age, gender, grade level and academic achievement. A total of 123 students, 62 (50.4%) males and 61 (49.6%) females, studying in the 2022- 2023 academic year, participated in the study voluntarily. The personal information form created by the researcher and "Sports Sciences Students' Job Finding Anxiety Scale (SSSJFAS)" were used as data collection tools. The study data were obtained with descriptive statistics, Independent Sample T- Test and Anova Test in the SPSS package program. As a result, it was determined that physical education and sports teacher candidates did not experience a significant level of anxiety about finding a job after graduating from the undergraduate program according to different variables ($p>.05$). However, it was determined that the anxiety level increased as the grade level increased, and the anxiety levels of the participants between the ages of 21-23 were higher. It can be said that the reason for the results obtained in the study is that the pandemic is over, and the students have started face-to-face education and they think that they can easily study for the exams after graduation and that there is a wide field of study sports.

Keywords: physical education, job finding anxiety, candidate teacher, sport sciences student.

AÇIK ERIŞİM

Editör:

Deniz BEDİR
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

Hakemler:

Ali Burak TOY
Ardahan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu, Ardahan, Türkiye.
Buğra Çağatay SAVAŞ
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

İletişim:

Selim ASAN
selim.asan@erzurum.edu.tr

Tarihler:

Geliş: 06.03.2023
Kabul: 25.04.2023
Yayınlanma: 30.06.2023

Künye:

Asan, S. (2023). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının iş bulma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 5(1), 15-20. <https://doi.org/10.51538/intjouexerpsyc.1261152>

*Bu makale 8. Uluslararası Başkent Sosyal ve Beşerî Bilimler Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.

1. GİRİŞ

Üniversite eğitimi, bireyleri farklı sektörlerde çalışmaya hazırlama sürecidir (Dursun & Aytaç, 2009). Yükseköğretim, bireyleri topluma hazırlayan, mesleki girişimleri destekleyen ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olan, iş hayatına hazırlayan bir eğitim kurumudur. Üniversite gençliği hedeflerine odaklanırsa kariyer hedeflerine ulaşabilirler (Çimen ve ark., 2022). Spor bilimi açısından bakıldığında eğitimin amacı; Sadece öğretmen yetiştirmek değil topluma faydalı, çözüm odaklı geleceğin öğretmenleri yetiştirmek olmalıdır. Aslında spor bilimciler toplumun gelişimini ve nitelikli bireylerin yetişmesini sağlayacak modellerdir (Guo & Li, 2017; Göksel & Yıldız, 2021). Ancak toplumun her kesiminde olduğu gibi öğretmen adayları da gelecek kaygısı yaşamaktadır.

Kaygı, insanda birden fazla olumsuz duyguları kapsayabilir. Bu duygular, karamsarlık, başarısızlık, umutsuzluk ve endişe ile karakterize edilebilir. Kaygı, geleceğe dair olumsuz duyguları barındırabilir (Özusta,1995). Bu olumsuz duyguların yanı sıra çevreden kaynaklanabilecek olası tehlikelere karşı gerekli adaptasyonları sağlamak ve yaşamaya devam etmek için insanları motive edebilmektedir (Özusta,1995). Anksiyete, yakın bir tehlikenin neden olduğu, bireyin yaşadığı bir huzursuzluk ve endişe halidir. İş bulmayı ümit eden biri iş bulamayınca kendini çaresiz, umutsuz ve hatta depresif hissedebilir (Akgün ve ark., 2007; Önocak, 2008). Bu durumla karşı karşıya kalan gençler gelecek kaygısı yaşamakta, umutsuz ve güvensiz hissedebilmektedirler (Akgün ve ark., 2007; Önocak, 2008).

İş bulamamaktan endişe duyan insanlar, gelecekle ilgili kaygı ve dikkatsizlik meydana gelmektedir. Ayrıca kişide kas gerginliği, uyku bozukluğu ve hipereksitabilite oluşabilmektedir (Alaosman, 2019). Psikoloji literatürüne baktığımızda geçmişini unutamayan ve sürekli bahseden kişilerde depresyon, gelecek endişesi taşıyan kişilerde kaygı durumu ortaya çıkmaktadır (Alaosman, 2019). İş kaygısını etkileyen faktörler arasında çevresel ve ailesel faktörler yer alır. Okuldaki eğitim yoluyla bireyin yeteneği yani mesleki bilgi ve tecrübesi arttıkça işinde bir sıkıntı olmayacağı anlatılmaktadır (Ersoy Kart & Erdost, 2008). Ancak son yıllarda durum pek de öyle olmadığı düşünülmektedir. Referans sistemlerinin özellikle küçük yerleşkelerde yaygın olarak kullanılmasının eğitimlilerin iş bulma kaygısını artırdığı görülmektedir (Ersoy Kart & Erdost, 2008).

Her geçen gün artan işsiz sayısı ekonomik ve sosyal hayatı etkileyen önemli bir toplumsal sorun olmuştur. Tüm dünyada var olan işsizlik, Türkiye'de de ekonomik ve sosyal problemlerin en önde gelenlerinde biridir (Karagöl & Akgeyik, 2010). Gündemdeki öncelikli konulardan biri olan işsizlik, Türkiye'de son yıllarda daha da ciddi boyutlara ulaşmış ve yapısal bir sorun haline gelmiştir (Karagöl & Akgeyik, 2010). Bireyler, sosyo-ekonomik durumlarını iyileştirmek, daha iyi iş olanakları ve daha yüksek gelir elde etmek için üniversiteye hatta lisansüstü eğitim almaktadır (Taşğın ve ark., 2017). Ülkede var olan işsizlik sorunu üniversite öğrencileri arasında da işsizlik kaygısını artırmıştır (Dursun & Aytaç, 2009). Çünkü işsizlerin arasında üniversite mezunu sayısı oldukça fazladır (Durukan & Öncel, 2013).

Üniversite sayısındaki hızlı artış, mezun sayısında da hızlı artışa yol açmış, bu durum üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısını tetiklemiştir (Dursun & Aytaç, 2009; Yılmaz & Caz, 2022).Üniversite öğrencilerinde işsizlik kaygısının artmasının sebepleri arasında, öğrencilerin birçok mezun arasından istihdamda öncelikli olan binlerce gençle rekabet etmek zorunda kalması, deneyimsizlik ve işsizlerin kusurlu ya da yetersiz olduğu algısı yer almaktadır (Dursun & Aytaç, 2009; Yılmaz & Caz, 2022). Ayrıca, üniversite mezunlarının yoğun rekabet ortamında bir işte çalışmaması, aileden ayrı yaşayamaması ve kendi geçimini sağlayamaması durumu halen üniversitede olan öğrencileri de karamsarlığa itmektedir (Ersoy & Erdost, 2008). Beden eğitimi öğretmeni atama sayısında belli dönemlerde artış olsa da son beş yılda azalmıştır. Bununla beraber atamaya esas puanlar 2018 Temmuz 76.94 puan iken, 2022 Temmuz 81.73 puana kadar yükselmiştir (MEB, 2023). Bu yüzden de öğretmen adaylarının iş bulma kaygı düzeyleri her geçen gün artmaktadır. Bu açıdan bakıldığında çalışmanın amacı, Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının iş bulma kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve akademik başarı ile iş bulma kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemanın bulunduğu evrende, evrenin tümü ya da bazı örnek ya da örneklemeler üzerinden, evren hakkında genel bir yargıya varmak için yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar,2004).

Yayın etiğine uygun olarak etik kurul onay çalışma öncesinde Erzurum Teknik Üniversitesi Bilimsel

Araştırma ve Yayın Etik Kuruludan 29.12.2022 tarih 12 sayılı toplantı ve 6 sayılı karar ile gerekli resmi izinler alınmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

2022- 2023 eğitim öğretim yılında Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören gönüllü öğrencilerden oluşturulmuştur. Katılımcıların demografik bilgileriyle ilişkili tamamlayıcı bulgular Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların tamamlayıcı bilgilerine ilişkin bulgular

Değişkenler	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	62	50.4
	Kadın	61	49.6
Yaş	18-20 arası	32	26.0
	21-23 arası	71	57.7
	24-26 arası	6	4.9
	27-29 arası	14	11.4
Akademik Başarı	2.01-2.50 arası	9	7.3
	2.51-3.00 arası	47	38.2
	3.01-3.50 arası	53	43.1
Sınıf Düzeyi	3.51-4.00 arası	14	11.4
	2. Sınıf	37	30.1
	3. Sınıf	44	35.8
Toplam	4. Sınıf	42	34.1
		123	100

Tablo 1'e göre, çalışmaya 18-29 yaş aralığında spor bilimleri fakültesinin 2. ve 4. sınıflarında öğrenim gören 61'i kadın, 62'si erkek olmak üzere toplam 123 öğrenci katılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu ile "Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği" Akademik başarının tespiti için öğrencilerin ağırlıklı not ortalaması kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacının hazırladığı "Kişisel Bilgi Formu" ile çalışma grubundaki katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik not ortalaması (AGNO) hakkında bilgi toplamayı amaçlayan ifadelerden oluşturulmuştur.

2.3.2. Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği (SÖİBKÖ): Geçerlik ve güvenilirliği, Aslan ve Uğraş (2021)' in yaptığı ölçek, tek boyutlu ve 8 maddedir. Ölçek "1-Asla doğru Değil, 2-Nadiren Doğru, 3-Ara Sıra Doğru, 4- Genellikle Doğru, 5-Daima Doğru" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte ters kodlanması yapılan madde bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilen puan 40 puana sınırına geldikçe bireyin kaygı düzeyinin arttığı

söylenbilir. Aslan ve Uğraş tarafından yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda alfa güvenilirlik kat sayısı 0,958 olarak tespit edilmiştir. Ölçekte katılımcılara yöneltilen örnek sorulara aşağıda sunulmuştur.

1. Spor Bilimleri Fakültesi veya BESYO mezunlarının istedikleri işte çalışamadıklarını görmek kaygımı artırıyor.
2. İş bulma kaygısı ile yaşamak psikolojimi olumsuz yönde etkiliyor.
3. Spor Bilimleri Fakültesi veya BESYO mezunlarının özel sektördeki çalışma şartlarının çok iyi olmadığını gözlemlemek kaygımı artırıyor.

2.3.3. Akademik Başarı: Alan yazında öğrencilerin akademik başarı düzeylerini tespit etmek için genel akademik not ortalamalarına dayalı çalışmalar bulunmaktadır (Demirtaş & Özer, 2007; Çimen ve ark., 2022; Yeşil ve ark., 2009; Sığı & Gürbüz, 2011; Tektaş & Tektaş, 2010). Bu bakış açısıyla, aday öğretmenlerin akademik başarı düzeylerini belirlemek için nesnel veriler kullanılmış ve öğrenim döneminden önceki öğretim yılında elde edilen son genel akademik not ortalaması esas alınmıştır. İstatistiksel analizlerde sorun yaratmaması için öğretmen adaylarının değerlendirilmesinde dörtlülük not sistemine göre değerlendirme yapılmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Veriler, Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gönüllü katılımıyla online anket yoluyla toplanmıştır. Ölçek uygulaması için üç gün süre sınırı koyularak ölçeklerin ders saatleri dışında ortamdaki uyarıcıların en az olduğu sakin ortamlarda doldurulması istendi. Bu amaçla gönüllü katılımcılara anket açıklanmış ve cevaplarının sadece bilimsel araştırmada kullanılacağı belirtilmiştir.

2.5 Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen verilere çarpıklık ve basıklık testleri uygulanarak normal dağılım gösterip göstermediğini belirlenmiştir (Çarpıklık =-.309, Basıklık= -.076). +1,5 ile -1,5 arasındaki çarpıklık ve basıklık değerleri normal dağılım olarak kabul edildiği için (Tabachnick & Fidell, 2007) parametrik test için gerekli olan diğer varsayımları da (Histogram, Q-Q Plot, Kolmogorov Simirnov) karşılandığı için veri analizinde Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü ANOVA testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi p<.05 olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre iş bulma kaygı düzeyleri

Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Erkek	62	3.48	.915	-.672	.503
Kadın	61	3.59	.869		

Tablo 2’de araştırmada yer alan katılımcıların cinsiyetine göre iş bulma kaygı düzeyinde kadınların erkekler oranla daha yüksek ortalamalara sahip olmalarına rağmen anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 3. Katılımcıların yaş değişkenine göre iş bulma kaygı düzeyleri

Yaş	n	\bar{X}	ss	F	p
18-20	32	3.43	.908	.524	.667
21-23	71	3.62	.845		
24-26	6	3.41	.773		
27-29	14	3.38	1.14		

Tablo 3’te katılımcıların yaşlarına göre iş bulma kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4. Katılımcıların sınıf düzeyine göre iş

Sınıf Düzeyi	n	\bar{X}	ss	F	p
2. Sınıf	37	3.35	.777	1.78	.173
3. Sınıf	44	3.50	1.00		
4. Sınıf	42	3.72	.837		

bulma kaygı düzeyleri

Tablo 4’te katılımcıların sınıf düzeyine göre iş bulma kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$). Ancak sınıf düzeyi arttıkça kaygı düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların akademik başarılarına göre iş bulma kaygı düzeyleri

AGNO	n	\bar{X}	ss	F	p
2.00- 2.50	9	3.72	.698	.269	.848
2.51- 3.00	47	3.49	.974		
3.01- 3.50	53	3.50	.780		
3.51- 4.00	14	3.66	1.14		

Tablo 5’te araştırmada yer alan katılımcıların akademik başarılarına göre iş bulma kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Fakat anlamlı farklılık olmamasına rağmen AGNO’su en düşük ve en yüksek olanların diğerlerinin ortalamasından daha fazla olduğu belirlenmiştir.

4. TARTIŞMA

Üniversite mezunu sayısındaki hızlı artış rekabeti de artırmıştır (Kıran ve ark., 2020). Bu durum geleceğe dair umutsuzluk, sosyo-ekonomik sorunlar ve eğitim güçlükleri öğrencilerin kaygı ve umut düzeylerini olumsuz etkilemiştir (Duman ve ark., 2009). Spor bilimleri mezunlarının istihdam ve kariyerlerinin ulusal eğitim ve siyasi sistemlerden, bireysel niteliklerden ve sektörden etkilendiğini belirtmektedir (Yazıcı & Koçak, 2018). Spor bilimleri bölümünde mezun olanların istihdam kaygısının yüksek olduğunu ve mevcut istihdam verilerinin bu endişeyi desteklediğini vurgulanmıştır (Atalay, 2020). Ataçoçuk ve Zelyurt (2017), Eğitim ve sporla ilgili kurumlara iş gücü yetiştiren üniversite bölümlerinin yetiştirdiği insan kaynağının tam olarak istihdam edilemediği ve mezunların işsizliktense eksik istihdama yöneleceklerini belirtmektedir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda çalışmada beden eğitimi öğretmeni adaylarının iş bulma kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmada katılımcıların cinsiyetine göre iş bulma kaygı düzeyinde kadınların erkekler oranla daha yüksek ortalamalara sahip olmalarına rağmen anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında çalışmanın sonuçlarını destekler araştırmaların olduğu görülmektedir (İşlek, 2018; Uzunbaş ve ark., 2020; Uzunbaş ve ark., 2021; Yumuşaker & Kılıç, 2021; Yılmaz & Caz 2022). Bunun yanı sıra çalışmanın sonuçlarından farklı bulguların elde edildiği araştırmalarda tespit edilmiştir (Dursun & Aytaç 2009; Tayfun & Korkmaz 2016; Kaya 2022; Şenel & Karakuş, 2022). Çalışmada kaygı düzeylerin erkekler oranla kadınlarda fazla olmasının sebebi gelişen dünya da erkekler kadar kadınlarında iş hayatında yer alması ve her geçen günde kadınların ekonomiye olan katkılarının artması olarak gösterilebilir.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının iş bulma kaygı düzeyi ile yaş parametresi arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde İşlek (2018), Şenel ve Karakuş (2022), Kaya (2022) tarafından yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular ile bu çalışmanın sonuçları benzerlik gösterir iken; alan yazın incelendiğinde çalışmanın sonuçları ile çelişen bulgularında elde edildiği görülmektedir (Dumangöz & Sanlav 2021; Şahinler 2021). Farklı bir çalışmada ise işsizlik sorunundan özellikle 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri en fazla etkilenmekte ve bu durum kaygı belirtilerinin çok yüksek olduğunu göstermektedir (Surat & Ceran, 2020). Çalışmada da en yüksek kaygı düzeyine 21-23 yaş aralığındaki katılımcıların sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmada iş bulma kaygı düzeyi ile sınıf değişkeni arasında anlamlı düzeyde fark olmamasına karşın son sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde çalışmanın bulguları ile örtüşen son sınıf öğrencilerinin iş bulma kaygısı yaşadığının tespit edildiği çalışmaların olduğu bulunmuştur (Dursun & Aytaç 2009; Tayfun & Korkmaz 2016; Kaya 2022). Farklı bir araştırmanın sonuçları ise çalışmanın genele bulgularını destekler niteliktedir (Yılmaz & Caz 2022). Literatürde tam birlik sağlanmadığı bunun sebebi olarak da kullanılan ölçeklerin farklılık göstermesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Akademik başarı düzeyi değişkeni ile işsizlik kaygısı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Çalışma ile benzer sonuçların elde edildiği bir çalışmada öğretmen adaylarının akademik performans düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Çakmak & Hevedanlı, 2004). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan diğer bir çalışmada da araştırma sonuçlarını destekler bulgular elde edilmiştir (Tayfun & Korkmaz, 2016).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının lisans programından mezun olduktan sonra iş bulma konusunda farklı değişkenlere göre anlamlı düzeyde bir kaygı yaşamadıkları tespit edilmiştir. Fakat sınıf düzeyi arttıkça kaygı düzeyini yükseldiği aynı zamanda 21-23 yaş aralığındaki katılımcıların kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçların sebebi olarak pandeminin bitmiş olması ve öğrencilerin yüz yüze eğitime başlamaları ve mezun olduktan sonraki sınavlara rahatlıkla çalışabileceklerini ve spor alanında geniş bir çalışma alanı olduğunu düşünmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Örneklem sayısı artırılarak benzer çalışmaların farklı branş öğretmenlik bölümlerine yapılması önerilmektedir.

6. DESTEK VE TEŞEKKÜR BEYANI

Araştırma sürecinde çalışmaya katılan öğrencilere teşekkür ederiz.

7. ETİK BEYANI

Yayın etiğine uygun olarak etik kurul onay çalışma öncesinde Erzurum Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan 29.12.2022 tarih 12 sayılı toplantı ve 6 sayılı karar ile gerekli resmi izinler alınmıştır.

8. YAZAR KATKILARI

Araştırmanın uygulanması, veri toplanması, literatür araştırması ve yazım aşamasında S.A. görev almıştır.

9. KAYNAKLAR

- Akgün, A., Gönen, S. & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/esosder/issue/6134/82271>
- Alaosman, F. B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ve başa çıkma yöntemleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Aslan, M. & Uğraş, S. (2021). Validity and reliability study of the sports sciences students' job finding anxiety scale. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 6(13), 1143-1170.
<http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.366>
- Ataçocuğu, M. Ş. & Zelyurt, M. K. (2017). Spor bilimleri fakülteleri mezunlarının işsizlik deneyimleri üzerine nitel bir araştırma. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 70-97.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/sbsebd/issue/33388/346326>
- Atalay, A. (2020). İstihdam edilebilir miyim? Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin istihdam edilebilme algıları: Ardahan Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 245-257. <https://doi.org/10.17155/omuspd.672280>
- Cebeci, F., Artan, T. & Karaman, M. (2020). Sosyal hizmet bölümü stajyer öğrencilerinin iş bulma kaygısını azaltmaya yönelik grup çalışması. *Turkish Studies*, 15(3), 1721-1738.
<https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.43350>
- Çakmak, Ö., & Hevedanlı, M. (2004). Biyoloji öğretmen adaylarının kaygılarını etkileyen etmenler. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6(9), 1-11.
- Çimen, E., Koçyiğit, B. & Doğan, F. (2022) Spor bilimleri öğrencilerinin akademik hedef yönelimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Süleyman Demirel Üniversitesi örneği). *Sportive*, 5(2), 69-77.
<https://doi.org/10.53025/sportive.1185699>
- Demirtaş, H. & Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkisi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-47.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/epasr/issue/17477/182967>
- Duman, S., Taşgın, Ö. & Özdağ, S. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(3), 27-32.
- Dumangöz, P.D. & Sanlav, R. (2021). Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin kişisel özellikleri ile gelecek beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(24), 551-561. <https://doi.org/10.34189/asbd.8.24.010>
- Dursun, S. & Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-81.

- <https://search.trdizin.gov.tr/en/yayin/detay/114014/universite-ogrencileri-arasinda-issizlik-kaygisi>
- Durukan, K. A., & Öncel, S. Y. (2013). Üniversite öğrencilerinde işsizlik kaygısı durumunun değerlendirilmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Bilimde Gelişmeler Dergisi*, 2(1), 108-117.
- Ersoy Kart, M. & Erdost, H.E. (2008). Unemployment worries among Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(2), 275-288. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.2.275>
- Göksel, A.G. & Yıldız, L. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilimsel araştırmaya yönelik tutumları: spor bilimleri fakültesi örneği. *Eurasian Research in Sport Science*, 6 (1), 1-14. DOI: 10.29228/ERISS.1
- Guo, W. & Li, X. (2017). Study on the evaluation and inceptive of research ability of physical education teachers. *Chinese Automation Congress*, 6563-6566. <https://doi.org/10.1109/CAC.2017.8243959>
- İşlek, Y. (2018). *Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin işsizlik ile ilgili kaygıların depresyon ve kaygı düzeyleri ile ilişkisi açısından incelenmesi (Akdeniz Bölgesi örneği)* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Karagöl, E. T. & Akgeyik, T. (2010). Türkiye’de istihdam durumu: Genel eğilimler. *Siyaset, Ekonomi ve Toplum Araştırmaları Vakfı*, 21, 1-28. <https://www.setav.org/turkiyede-istihdam-durumu-genel-egilimler/>
- Karasar, N. (2004) *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Kaya, L. (2022). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde işsizlik kaygısı ve okula yabancılaşma arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Kıran, B., Bozkur, B., & Cengiz, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(6), 2401-2409. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702233>
- MEB. (2023). http://atama.meb.gov.tr/sonuclar/arsiv/sayisal_veriler.asp. Erişim Tarihi:07/04/2023
- Önocak, D. (2008). *İşsizlik sürecinin bireyler üzerindeki psikolojik ve sosyo-ekonomik etkileri: Sivas örneği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Özusta, Ş. (1995). Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 32-44. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319950000m000289.pdf>
- Sıgır, Ü. & Gürbüz, S. (2011). Akademik başarı ve kişilik ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Savunma Bilimleri Dergisi*, 10(1), 30-48. <https://dergipark.org.tr/en/pub/khosbd/issue/19226/204312>
- Surat, A. & Ceran, D. (2020). Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 4(3), 145-166. <https://doi.org/10.46291/ISPECIJSSHvol4iss3pp145-166>
- Şahinler, Y. (2021). Covid-19 sürecinde spor bilimler fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 13-26. <https://dergipark.org.tr/en/pub/inubesyo/issue/62031/865714>
- Şenel, E. & Karakuş, K. (2022). Spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinde uzaktan eğitime yönelik tutum ile iş bulma kaygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 677-687. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1097667>
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2007). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Taşgın, Ö., Bozgeyikli, H. & Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6(16), 551-567. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hakisderg/issue/33300/364605>
- Tayfun, A.N.T. & Korkmaz, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde işsizlik kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17), 534-558. <https://dergipark.org.tr/en/pub/makusobed/issue/45268/567048>
- Tektaş, M. & Tektaş, N. (2010). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23, 221-229. <https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61800/924535>
- Uzunbacak, H. H., Erhan, T., Köse Yürük, S. & Gençel, B. (2021). Denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylerin yaşadıkları iş bulma kaygısının sıkışmışlık hissi üzerine etkisi. *Business & Management Studies: An International Journal*, 9(3), 1104-1119. <https://doi.org/10.15295/bmij.v9i3.1880>
- Uzundağ, H. İ., Urgan, S. & Özer, E. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının mesleki kaygı durumunun incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 119-129. <http://cuspor.cumhuriyet.edu.tr/tr/pub/issue/60106/848474>
- Yazıcı, T. & Koçak, S. (2018). The development and employment status of sports management career and the case of Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(2), 1-18. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1745501>
- Yeşil, R., Korkmaz, Ö. & Kaya, S. (2009). Eğitim fakültesindeki akademik başarının kamu personeli seçme sınavındaki başarı üzerinde etkisi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 149-160. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/firatsbed/issue/6328/84526>
- Yılmaz, K. & Caz, Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer planlamaları ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişki. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 39-52. <https://dergipark.org.tr/en/pub/comusbd/issue/71126/1129665>
- Yumuşaker, M. C. (2020). *Muhasebe dersi alan ön lisans öğrencilerinin muhasebe derslerine yönelik tutumlarının ve iş bulma kaygılarının incelenmesi: muhasebe ve vergi uygulamaları programı öğrencileri üzerinde bir araştırma* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi.

Amatör Futbol Ligindeki Stadyumlarda Alınan Güvenlik Önlemlerine İlişkin Seyirci Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Investigation of Audience Perceptions Regarding the Safety Measures Taken at Stadiums in the Amateur Football League in Terms of Various Variables

Burak KARABABA¹, Davut BUDAK²

¹Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

²Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

ÖZ: Futbol müsabakalarına katılan seyirciler için müsabaka alanındaki güvenlik önlemleri büyük önem arz etmektedir. Fakat amatör düzeyde oynanan müsabakalardaki güvenlik önlemlerinin yeterli olup olmadığı incelenmesi gereken bir konudur. Bu nedenle amatör futbol ligini izlemek için müsabaka alanında bulunan taraftarların, müsabakalar için alınan güvenlik önlemlerine karşı bakış açılarını ortaya koymak amaçlanmaktadır. Bu çalışma, katılımcıların güvenlik önlemlerine yönelik bakış açılarını ortaya koymak açısından tanımlayıcı bir yapıdadır. Çalışma evrenini Erzurum amatör futbol ligi müsabakalarındaki taraftarlar oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise evren içerisinde rastgele seçilen ve araştırmaya katılmayı kabul eden 316 taraftardan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve taraftarların alınan güvenlik önlemlerine yönelik bakış açılarını belirlemek için "Sporda Güvenlik" ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik testlerden One Way Anova Testi kullanılmıştır. Araştırma neticesinde; yaş değişkenine göre alınan güvenlik önlemlerine, güvenlik sistemlerinin kullanılma algısına ve gerekli kontrol işlemlerinin yapılma algısında 25 ve altı yaş grubunda olan katılımcıların diğer yaş aralığındaki katılımcılara göre daha düşük ortalamalara sahip oldukları; katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre daha düşük düzeyde eğitim seviyelerine sahip olan katılımcıların daha yüksek düzeyde eğitim seviyelerine sahip olan katılımcılara göre yüksek düzeyde ortalamalara sahip oldukları ve katılımcılara stadyumlarda yaşanan şiddetin sorumlusunun kim olduğuna yönelik yöneltilen soruya göre ağırlıklı olarak meydana gelen şiddet olaylarının sorumlusunun tek bir grupta toplanmadığı; sporcular, taraftarlar ve yöneticiler üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Bu çalışma ile amatör futbol müsabakalarının düzenlendiği tesislerin güvenlik önlemleri bakımından yetersiz olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: sporda güvenlik, futbol, taraftar, şiddet, amatör.

ABSTRACT: Security measures in the competition area are very important for the spectators participating in football matches. However, it is an issue that needs to be examined whether the security measures in the competitions played at the amateur level are sufficient. For this reason, it aims to reveal the perspectives of the fans in the competition area to watch the amateur football league against the security measures taken for the competitions. This study is descriptive in revealing the participants' perspectives on security measures. The universe of the study consists of the fans in Erzurum amateur football league competitions. The sample group comprises 316 supporters randomly selected from the universe and agreed to participate in the research. A personal information form was used as a data collection tool, and the "Safety in Sports" scale was used to determine the fans' perspectives on the security measures taken. Due to the normal distribution of the data, the One Way Anova Test, one of the parametric tests, was used. As a result of the research, According to the age variable, the participants in the 25 and under age group have lower averages than the participants in the other age groups in the perception of the security measures taken, the perception of using the security systems and the necessary control procedures; According to the educational status variable of the participants, the participants with a lower level of education had higher averages than the participants with a higher level of education. According to the question asked to the participants responsible for the violence experienced in the stadiums, it was not found that the person responsible for the violence that occurred predominantly was in a single group. It is seen that it focuses on athletes, fans, and managers. This study concluded that the facilities where amateur football competitions are held need to be improved regarding security measures.

Keywords: safety in sports, football, fan, violence, amateur.

AÇIK ERIŞİM

Editör:

Deniz BEDİR

Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

Hakemler:

Talha MURATHAN

İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Malatya, Türkiye.

Yunus Sinan BİRİCİK

Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

İletişim:

Burak KARABABA

burak.karabab@erzurum.edu.tr

Davut BUDAK

dbudak@atauni.edu.tr

Tarihler:

Geliş: 02.04.2023

Kabul: 01.05.2023

Yayınlanma: 30.06.2023

Künye:

Karababa, B., & Budak, D. (2023).

Amatör futbol ligindeki stadyumlarda

alınan güvenlik önlemlerine ilişkin

seyirci algılarının çeşitli değişkenler

açısından incelenmesi. *Uluslararası*

Egzersiz Psikolojisi Dergisi, 5(1), 22-29.

<https://doi.org/10.51538/intjouexerpsyc.1291232>

1. GİRİŞ

Spor müsabakaları spor tüketicilerine birçok alanda hizmet sunmaktadır. Spor tüketicilerinin stresten uzaklaşma ve aitlik duygusu gibi özelliklerini geliştirmekte ve seyircilerin sabırsızlıkla bekleyip eğlence amaçlı katıldıkları bir alandır (Basım & Argan, 2009). Spor 19. yüzyılda çeşitli nedenlerden dolayı yaygınlaşmaya başlamış, 21. yüzyılda ise spor olgusunun önüne geçmiştir. İnsanların günlük yaşamda adlandıramadıkları duyguların yansımaları bu olgu içerisinde bulabilmektedirler. Futbol insanlara üzüntü, sevinç ve eğlence gibi duyguları yaşayabilecekleri bir alan sunmaktadır (Talimciler, 2008). Amatör düzeyde oynanan futbol müsabakalarında futbolcuların davranışlarının zaman zaman değişebileceği ve yetersiz maddi imkanlardan dolayı sportif kimlik davranışlarının dışına çıkabilecekleri söylenmektedir (Işım ve ark., 2015). “Futbol hem ulusal hem de uluslararası alanda, amatör ve profesyonel düzeyde yapılan takım sporları içerisinde en popüler olan spor dalıdır” (Konter, 2006). Bu popülerliğe paralel olarak futbol karşılaşmalarının yapıldığı stadyumların daha modern ve güvenilir bir yapıya dönüşme ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Bu alandaki etkinlikler sırasında alınan güvenlik tedbirleri izleyiciler için büyük önem arz etmektedir.

Taraftarlar kulüpler ile gönül bağı olan ve müsabakaları takip eden kişilerdir (Talimciler, 2007). Taraftarlar, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzeyi ve farklı meslek gruplarını içerisinde bulunduran değişik gruplardır. Aynı takım taraftarları birbirlerine destek olurken, farklı takım taraftarları ve farklı fikirlere sahip olan kitleler arasında güvenlik tedbirlerini etkileyecek problemler çıkabilmektedir (Albayrak, 2016; Boraloğlu, 2001).

Güvenlik kavramı, insanoğlunun var olduğu günden günümüze kadar olan süre zarfında, içeriden ve dışarıdan gelebilecek zarar ve risklere karşı tedbir alma imkânı sağlamaktadır. İnsanlar kendilerini bedensel ve ruhsal açıdan güvende hissetmek isterler. İnsanoğlu kendisini güvende hissetmediği anda alınmış olan önlem ve tedbirlerin hiçbir ehemmiyeti yoktur (Bahar & Sönmez, 2019). Türkiye’de spor müsabakaları için alınması gereken güvenlik önlemlerine yönelik kurallar “6222 sayılı Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanunla” belirlenmiştir. Oynanacak olan spor müsabakası için ev sahibi takım tarafından, müsabakada oluşabilecek herhangi bir olumsuz durumunun önüne geçebilecek kadar polis memuru, jandarma ve özel

güvenlik görevlileri ile iş birliği yapılarak önlemler alınmalıdır (Taştan ve Yancı, 2016).

Farklı ve branşlara özel düzenlenen çeşitli spor etkinlikleri hem seyircilerin hem de sporcuların ilgisini çekmektedir (Hall ve ark., 2012). Bu tür etkinliklere katılım ne kadar yüksek olursa, riskin boyutu da o derece artar. Bu yüzden dolayı, gerekli güvenliğin sağlanması için politika ve prosedürlerin sağlam temeller üzerine yerleştirilmesi gerekmektedir. Bunları gerçekleştirilmek için kuruluşlar, olaya ve mekâna özgü riskleri belirlemek, analiz etmek ve değerlendirmek için risk değerlendirme ve yönetim stratejilerini kullanır (Yurtseven, 2021).

Risk değerlendirmeleri, kuruluşların bir mekâna veya etkinliğe yönelik potansiyel tehditlere karşı koruyucu görevini üstlenmek ve koruma işlemi için tüm tehlikeleri içeren bir yaklaşımı benimseyerek "olaylar" için riskleri göz önüne almalıdır (Yurtseven, 2021). Spor ve özel etkinlik organizasyon işletmecileri, kendi sahalarında var olan eksiklikleri tanımlayarak ve tespit edilenlerle başa çıkmak için birtakım yöntemler geliştirerek bir tür risk söylemi aracılığıyla bunu başarmak için gerekenleri yaparlar (Yurtseven, 2021).

Literatür incelendiğinde; sporda güvenlik yönetimi üzerine çok az sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Bu çalışmada, amatör futbol ligindeki güvenlik önlemlerinin yeterliliğini taraftarların bakış açısıyla ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu çalışma alan yazındaki sporda güvenlik yönetimi kavramı ile ilgili eksikliğin giderilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır. Amatör futbol müsabakalarındaki taraftarların;

1. “Alınan güvenlik önlemlerine” bakış açıları “yaş” değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
2. “Alınan güvenlik önlemlerine” bakış açıları “eğitim durumu” değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
3. “Alınan güvenlik önlemlerine” bakış açıları “Sizce stadyumlarda yaşanan şiddetin sorumlusu kimdir?” değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada betimsel araştırmalarda genellikle kullanılan tarama yönteminden faydalanılmıştır (Thomas & Nelson, 1996). Tarama yöntemi sayıca fazla gruplar üzerinde yürütülen, bireylerin konu ya da olayla ilgili görüş ve tutumlarının alındığı, bu konu ve olayların kendi koşulları içerisinde olduğu gibi betimlenmeye

çalışıldığı model olarak tanımlanmaktadır (Karakaya, 2009; Karasar, 2005).

Etik kurul onayı Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığının” tarafından 25.04.2023 tarih E-70400699-050.02.04-2300134107 sayılı karar ile alınmıştır. Araştırmaya gönüllü katılım politikası izlenmiş ve katılmak istemeyen katılımcılar araştırma kapsamına dahil edilmemiştir.

2.2. Çalışma Evreni ve Örneklem

Çalışma evrenini Erzurum amatör futbol ligi müsabakalarındaki taraftarlar oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise 2023 yılı mart ayı içerisinde Erzurum ilinde düzenlenen amatör futbol müsabakalarında evren içerisinde rastgele seçilen ve araştırmaya katılmayı kabul eden 316 taraftardan oluşmaktadır. Katılımcıların çoğunun 26-33 yaş aralığında olduğu (n=80, %25.3) olduğu, katılımcıların eğitim durumlarında çoğunun lisans mezunu (n=132, %41,8) olduğu, katılımcıların çoğunluğunun futbol seyirciliklerinin orta düzeyde (n=120, %38,0) olduğu ve stadyumlarda yaşanan şiddet olayların sorumlusunun çoğunlukla taraftarlar (n=128, %40,5) tarafından ortaya çıktığı görülmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılardan veri toplama amacı ile iki bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. İlk bölüm araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan kişisel bilgi formudur. Bu bölümde katılımcıların yaş, eğitim durumu ve sizce stadyumlarda yaşanan şiddetin sorumlusu kimdir gibi sosyo-demografik özelliklerini tespit etmeye yönelik sorular yer almaktadır. Anket formunun ikinci bölümünde katılımcıların alınan güvenlik önlemlerine yönelik bakış açılarını ortaya koymak için Taştan ve Yancı (2016) tarafından geliştirilen “Sporda Güvenlik” ölçeği yer almaktadır. Beşli Likert tipli anket ölçeği kullanılmış, (1) kesinlikle Katılıyorum, (2) katılıyorum, (3) kararsızım, (4) katılmıyorum ve (5) kesinlikle katılmıyorum olarak 5 aşamada derecelendirilmiştir. Ölçeğin K.M.O değeri

açısından .847, ‘Barlett’s Testi’ sonucu anlamlı bulunmuştur (p=.000). Sporda güvenlik ölçeği 20 soru 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar şu şekildedir:

- Alınan güvenlik tedbirlerinin yeterliliği algısı: 12, 10, 13, 11, 20 (Boyut 1),
- Çıkan şiddet olaylarının güvenlik güçleri tarafından engellenebilme algısı: 16, 15, 18, 14, 17, 19 (Boyut 2),
- Stadyumlarda güvenlik sistemlerinin kullanılma algısı: 5, 4, 8, 9, 6 (Boyut 3),
- Stadyumlara girişlerde kontrollerin yapılma algısı: 1, 2, 3, 7. (Boyut 4) maddelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin güvenilirliğini belirlemeye yönelik yapılan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı analiz işlemine göre, ölçeğin tamamında Cronbach Alfa değeri .880 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach’s Alpha değeri .887 olarak bulunmuştur.

2.4. İstatistik Analizi

İlk etapta frekans analizinin ardından grupların normal dağılım gösterip göstermediği belirlenmiştir. Normalite testi için Çarpıklık ve Basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık değeri -.548 ile .873 arasında, Basıklık değeri ise -1.066 ile .872 arasında değiştiği gözlenmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Yaş, eğitim durumu ve sizce stadyumlarda yaşanan şiddetin sorumlusu kimdir değişken grubuna sahip demografik özelliklere göre sporda güvenlik ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında Tek Yönlü ANOVA Testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için Post Hoc (LSD) Testi kullanılmıştır. Çalışmada analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiş ve anlamlılık düzeyi p<.05 olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1

Katılımcı Görüşlerinin “Yaş” Değişkenine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{x}	ss	F	p(sig.)	Post hoc (LSD)
Alınan güvenlik tedbirlerinin yeterliliği algısı	25 ve altı ¹	72	2.74	1.146	12.089	.000*	1<2,3,4,5
	26-33 ²	80	3.42	.696			
	34-41 ³	76	3.67	.891			
	42-49 ⁴	48	3.68	.843			
Çıkan şiddet olaylarının güvenlik güçleri tarafından engellenebilme algısı	50 ve üstü ⁵	40	3.42	.930	2.048	.088	-
	25 ve altı ¹	72	2.16	.970			
	26-33 ²	80	2.46	.817			
	34-41 ³	76	2.15	.614			
engellenebilme algısı	42-49 ⁴	48	2.31	.661			
	50 ve üstü ⁵	40	2.30	.695			

Stadyumlarda güvenlik sistemlerinin kullanılma algısı	25 ve altı ¹	72	2.23	1.133	44.876	.000*	1<2,3,4,5 2<3,4,5
	26-33 ²	80	2.95	1.251			
	34-41 ³	76	3.89	1.176			
	42-49 ⁴	48	4.25	.437			
	50 ve üstü ⁵	40	4.22	.465			
Stadyumlara girişlerde kontrollerin yapılma algısı	25 ve altı ¹	72	2.05	1.108	41.074	.000*	1<2,3,4,5 2<3,4,5
	26-33 ²	80	2.92	1.196			
	34-41 ³	76	3.77	1.191			
	42-49 ⁴	48	4.14	.499			
	50 ve üstü ⁵	40	3.82	.870			
SGÖ_ Toplam	25 ve altı ¹	72	2.30	.988	27.377	.000*	1<2,3,4,5 2<3,4,5
	26-33 ²	80	2.91	.733			
	34-41 ³	76	3.29	.666			
	42-49 ⁴	48	3.50	.455			
	50 ve üstü ⁵	40	3.36	.603			

*p<0.05

Tablo 1’de görüldüğü üzere çalışmaya katılanların yaşlarına göre sporda güvenlik düzeylerinin karşılaştırılmasında; alınan güvenlik tedbirlerinin yeterliliği algısı p<.05, stadyumlarda güvenlik sistemlerinin kullanılma algısı p<.05, stadyumlara girişlerde kontrollerin yapılma algısı p<.05 alt boyutları ve ölçek toplam puanında p<.05 anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Yapılan çoklu karşılaştırma sonucunda alınan güvenlik tedbirlerinin yeterliliği algısı, stadyumlarda

güvenlik sistemlerinin kullanılma algısı, stadyumlara girişlerde kontrollerin yapılma algısı ve toplam boyutunda 25 ve altı yaş grubunda olan katılımcıların diğer yaş aralığındaki katılımcılara göre daha düşük ortalamalara sahip oldukları ve stadyumlarda güvenlik sistemlerinin kullanılma algısı, stadyumlara girişlerde kontrollerin yapılma algısı ve toplam boyutunda 26-33 yaş aralığındaki katılımcıların daha yüksek düzeydeki tüm yaş aralığında bulunan katılımcılara göre daha düşük ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 2

Katılımcı Görüşlerinin “Eğitim Durumu” Değişkenine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim durumu	n	\bar{x}	ss	F	p(sig.)	Post hoc (LSD)
Alınan güvenlik tedbirlerinin yeterliliği algısı	İlköğretim ¹	24	3.83	.845	2.539	.040*	1>4,5
	Lise ²	112	3.41	.928			
	Ön Lisans ³	28	3.54	.541			
	Lisans ⁴	132	3.23	1.031			
	Lisansüstü ⁵	20	3.16	1.254			
Çıkan şiddet olaylarının güvenlik güçleri tarafından engellenebilme algısı	İlköğretim ¹	24	2.58	.976	6.684	.000*	2<1,4,5 3>2,4
	Lise ²	112	2.06	.422			
	Ön Lisans ³	28	2.78	.844			
	Lisans ⁴	132	2.27	.815			
	Lisansüstü ⁵	20	2.46	1.234			
Stadyumlarda güvenlik sistemlerinin kullanılma algısı	İlköğretim ¹	24	4.43	.432	20.767	.000*	1>2,3,4,5 2>3,4 3<4,5 4>5
	Lise ²	112	3.87	.986			
	Ön Lisans ³	28	2.31	1.254			
	Lisans ⁴	132	2.94	1.340			
	Lisansüstü ⁵	20	3.56	1.227			
Stadyumlara girişlerde kontrollerin yapılma algısı	İlköğretim ¹	24	4.54	.698	19.968	.000*	1>2,3,4,5 2>3,4 4>3 5>4
	Lise ²	112	3.62	.923			
	Ön Lisans ³	28	2.25	1.427			
	Lisans ⁴	132	2.82	1.327			
	Lisansüstü ⁵	20	3.50	1.287			
SGÖ_ Toplam	İlköğretim ¹	24	3.75	.503	9.252	.000*	1>2,3,4,5 2>3,4
	Lise ²	112	3.16	.615			
	Ön Lisans ³	28	2.75	.805			
	Lisans ⁴	132	2.79	.949			
	Lisansüstü ⁵	20	3.12	1.047			

*p<0.05

Tablo 2’de görüldüğü üzere çalışmaya katılanların eğitim durumlarına göre sporda güvenlik bilgi düzeylerinin karşılaştırılmasında; alınan güvenlik tedbirlerinin yeterliliği algısı ($p=.040$), çıkan şiddet olaylarının güvenlik güçleri tarafından engellenebilme algısı ($p=.000$), stadyumlarda güvenlik sistemlerinin kullanılma algısı ($p=.000$), stadyumlara girişlerde kontrollerin yapılma algısı ($p=.000$) alt boyutları ve ölçek toplam puanında ($p=.000$) anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Yapılan çoklu karşılaştırma sonucunda 1. boyutta ilköğretim eğitim düzeyine sahip olanların lisans ve lisansüstüne göre; 2. boyutta ilköğretim, lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların liseye göre ve ön lisans eğitim düzeyine sahip olanların lise ve lisans eğitim düzeyine sahip olanlara göre; 3. boyutta

ilköğretim eğitim düzeyine sahip olanların diğer tüm aralıklardaki katılımcılara göre, lise cevabını veren katılımcıların ön lisans ve lisansa göre, lisans ve lisansüstü cevabı veren katılımcıların ön lisansa göre ve lisans cevabını veren katılımcıların lisansüstü cevabı veren katılımcılara göre; 4. boyutta ilköğretim eğitim düzeyine sahip olanların diğer tüm aralıklardaki katılımcılara göre, lise cevabı veren katılımcıların ön lisans ve lisans cevabı veren katılımcılara göre, lisans cevabı veren katılımcıların ön lisans cevabı veren katılımcılara göre ve lisansüstü cevabı veren katılımcıların lisans cevabı veren katılımcılara göre ve toplam boyutunda ilköğretim eğitim düzeyine sahip olanların diğer tüm aralıklardaki katılımcılara göre ve lise cevabı veren katılımcıların ön lisans ve lisans cevabı veren katılımcılara göre daha yüksek düzeyde ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3

Katılımcı Görüşlerinin “Sizce stadyumlarda yaşanan şiddetin sorumlusu kimdir” Değişkenine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	SSYŞSK	n	\bar{x}	ss	F	p(sig.)	Post hoc (LSD)
Alınan güvenlik tedbirlerinin yeterliliği algısı	Sporcular ¹	40	3.60	.724	8.775	.000*	1>4,5 2>4,5 3>2,4,5 5>4
	Taraftarlar ²	128	3.28	.967			
	Yöneticiler ³	88	3.70	.969			
	Güvenlik Güçleri ⁴	4	2.00	.000			
	Holiganlar ⁵	56	2.95	.925			
Çıkan şiddet olaylarının güvenlik güçleri tarafından engellenebilme algısı	Sporcular ¹	40	1.98	.804	4.045	.003*	3>1,2 5>1
	Taraftarlar ²	128	2.19	.675			
	Yöneticiler ³	88	2.50	.888			
	Güvenlik Güçleri ⁴	4	2.00	.000			
	Holiganlar ⁵	56	2.36	.749			
Stadyumlarda güvenlik sistemlerinin kullanılma algısı	Sporcular ¹	40	3.72	1.347	14.970	.000*	1>4,5 2>4,5 3>4,5
	Taraftarlar ²	128	3.55	1.217			
	Yöneticiler ³	88	3.67	1.255			
	Güvenlik Güçleri ⁴	4	2.00	.000			
	Holiganlar ⁵	56	2.32	.939			
Stadyumlara girişlerde kontrollerin yapılma algısı	Sporcular ¹	40	3.80	1.299	14.195	.000*	1>2,4,5 2>4,5 3>4,5
	Taraftarlar ²	128	3.36	1.270			
	Yöneticiler ³	88	3.46	1.282			
	Güvenlik Güçleri ⁴	4	2.00	.000			
	Holiganlar ⁵	56	2.23	.806			
SGÖ_ Toplam	Sporcular ¹	40	3.18	.822	10.882	.000*	1>4,5 2>4,5 3>2,4,5
	Taraftarlar ²	128	3.04	.864			
	Yöneticiler ³	88	3.28	.767			
	Güvenlik Güçleri ⁴	4	2.00	.000			
	Holiganlar ⁵	56	2.47	.713			

* $p<0.05$ SSYŞSK (Sizce stadyumlarda yaşanan şiddetin sorumlusu kimdir)

Tablo 3’de görüldüğü üzere çalışmaya katılanların stadyumlarda yaşanan şiddetin sorumlusu kimdir değişkenine göre sporda güvenlik bilgi düzeylerinin karşılaştırılmasında; alınan güvenlik tedbirlerinin yeterliliği algısı ($p=.000$), çıkan şiddet olaylarının güvenlik güçleri tarafından engellenebilme

algısı ($p=.003$), stadyumlarda güvenlik sistemlerinin kullanılma algısı ($p=.000$), stadyumlara girişlerde kontrollerin yapılma algısı ($p=.000$) alt boyutları ve ölçek toplam puanında ($p=.000$) anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Yapılan çoklu karşılaştırma sonucunda 1. Boyutta sporcular ve taraftarlar cevabı verenlerin güvenlik güçleri ve holiganlar cevabı veren katılımcılara göre, yöneticiler cevabı verenlerin taraftarlar, güvenlik güçleri ve holiganlar cevabı veren katılımcılara göre, holiganlar cevabı verenlerin güvenlik güçleri cevabı veren katılımcılara göre; 2. Boyutta yöneticiler cevabı verenlerin sporcular ve taraftarlar cevabı veren katılımcılara göre, holiganlar cevabı verenlerin sporcular cevabı veren katılımcılara göre; 3. Boyutta sporcular, taraftarlar ve yöneticiler cevabı verenlerin güvenlik güçleri ve holiganlar cevabı veren katılımcılara göre; 4. Boyutta sporcular cevabı verenlerin taraftarlar cevabı veren katılımcılara göre ve sporcular, taraftarlar, yöneticiler cevabı verenlerin güvenlik güçleri ve holiganlar cevabı veren katılımcılara göre; toplam boyutta yöneticiler cevabı verenlerin taraftarlar cevabı veren katılımcılara göre ve sporcular, taraftarlar, yöneticiler cevabı verenlerin güvenlik güçleri ve holiganlar cevabı veren katılımcılara göre daha yüksek düzeyde ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, amatör futbol ligindeki güvenlik önlemlerinin yeterliliğini taraftarların bakış açısıyla ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Katılımcıların yaş değişkenine göre alınan güvenlik önlemlerine, güvenlik sistemlerinin kullanılma algısına ve gerekli kontrol işlemlerinin yapılma algısı sonuçlarına göre 25 ve altı yaş grubunda olan katılımcıların diğer yaş aralığındaki katılımcılara göre daha düşük ortalamalara sahip oldukları ve güvenlik sistemlerinin kullanılması, girişlerde kontrollerin yapılması ve toplam boyutunda 26-33 yaş aralığındaki katılımcıların daha düşük ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Eraslan'ın (2023), futbol stadyumlarında alınan güvenlik önlemlerine ilişkin seyirci algısını incelemiş, daha düşük düzeydeki yaş aralığına sahip katılımcıların güvenlik önlemleri yeterliliği algı puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Çıkan şiddet olaylarının engellenebilme algısında yüksek yaş aralığındaki katılımcıların yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Yücel ve arkadaşlarının (2023) stadyumlardaki güvenlik önlemlerine ilişkin yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre anlamlı ilişki görülmemektedir. Taştan' (2023)'in Niğde ilindeki stadyumlarda alınan güvenlik önlemlerine ilişkin yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre anlamlı ilişki görülmemektedir. Kayacan'ın (2020) futbol maçlarında alınan güvenlik önlemlerine ilişkin yaptığı çalışmada stadyumlara girişlerde güvenlik

kontrollerinin yapılması ve çıkan olayların güvenlik güçleri tarafından engellenebilme algısında yüksek yaş aralığındaki katılımcıların yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Bizim çalışmamız ve literatürdeki yapılan çalışmalar doğrultusunda yüksek yaş aralığındaki katılımcıların ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmamızın amatör tesisler üzerine yapılmış olması nedeniyle daha yüksek düzeyde yaş aralığına sahip katılımcıların yüksek ortalamalara sahip olmalarının normal bir durum olduğu düşünülmektedir. Bu farkın nedeni olarak; değişen ve gelişen dünyada teknolojiye verilen önemin artması ile birlikte teknolojinin tesis yapımına getirdiği kolaylıklar ile de daha kaliteli ve daha modern tesisler inşa edilmesinin önünün açıldığı düşünülmektedir (Acar, 1994). Buradan hareketle daha düşük yaş aralığına sahip katılımcıların değişen ve gelişen dünyada daha teknolojik ve modern tesislerin olması ve bu tesislere uygun tedbirlerin alınması gerektiğini düşünmelerinden kaynaklandığı söylenebilir (Ayan, 2002; Öztürk, 2007; Demiröz, 2009).

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre daha düşük düzeyde eğitim seviyelerine sahip olan katılımcıların daha yüksek düzeyde eğitim seviyelerine sahip olan katılımcılara göre yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Eraslan'ın (2023) Futbol stadyumlarında alınan güvenlik önlemlerine ilişkin seyirci algıları isimli çalışmasında daha yüksek düzeyde eğitim seviyesine sahip olan katılımcıların yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Yücel ve arkadaşlarının (2023) stadyumlardaki güvenlik önlemlerine ilişkin yaptığı çalışmada eğitim durumu yüksek olan katılımcılar düşük olanlara oranla "alınan güvenlik önlemlerine ilişkin tedbirlerin", "çıkan şiddet olaylarına karşı güvenlik güçlerinin" ve "stadyumlarda güvenlik sistemi kullanım oranının" yetersiz olduğu sonucuna varmışlardır. Bu duruma neden olarak eğitim seviyesi arttıkça insanların beklentilerinin artacağı düşünülmektedir. Aslan ve Geyik (2018)'in futbol ve basketbol taraftarları üzerine yaptığı bir araştırmada stadyumlarda meydana gelen olaylardaki sebeplerden biri olarak güvenlik önlemlerindeki eksiklikler olduğu sonucuna varmışlardır.

Katılımcılara stadyumlarda yaşanan şiddetin sorumlusunun kim olduğuna yönelik yöneltilen soruya göre ağırlıklı olarak meydana gelen şiddet olaylarının sorumlusunun tek bir grupta toplanmadığı; sporcular, taraftarlar ve yöneticiler üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Bunun nedeni olarak, futbol maçlarında meydana gelen şiddet olayları aktörlerinin

veya etkenlerinin fazla olması ve çeşitli olmasından dolayıdır. Bazı zamanlarda yöneticiler tarafından şiddet içeren sözler, bazı zamanlarda oyuncuların saha içerisindeki sportmenlik dışı hareketleri ve bazı zamanlarda ise tribünlerde meydana gelen kavgalar örnek olarak gösterilebilir (Kayacan, 2020). Literatür incelendiğinde İstanbul maratonu örneğinde şiddetin sorumlusunun büyük oranda sporcular olduğunun sonucuna varılmıştır (Kuş, 2019). Yücel ve arkadaşlarının (2023) stadyumlardaki güvenlik önlemlerine ilişkin yaptığı çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğu meydana gelen şiddet olaylarına holiganların sebep oldukları sonucuna varmışlardır. Yalnız dikkat edilmesi gereken konu, şiddetin nedeni sadece holiganların olmaması ve alınması gereken önlemlerinde buna göre değerlendirilmesidir.

Sporcuların ve sporseverlerin güvenlikleri için stadyumların tasarımı, stadyumlardaki tedbirler ve müsabaka anlarındaki alınan güvenlik tedbirleri büyük önem arz etmektedir. Profesyonel futbol müsabakalarının düzenlendiği tesislerde bu önlem ve tedbirler her ne kadar yeterli olsa da amatör futbol müsabakalarının düzenlendiği tesisler için bu durum aynı değildir. Bu çalışma ile amatör futbol müsabakalarının düzenlendiği tesislerdeki önlem ve tedbirlerin yetersiz olduğu sonucuna varılmıştır. Sportif faaliyetlerin asıl amacının insan sağlığı ve güvenliği olması nedeniyle, bu faaliyetlerin düzenlendiği tesislerde amatör veya profesyonel müsabaka ayrımı gözetilmeksizin gerekli tedbirlerin alınması gereklidir. Önlem ve tedbirlere yönelik yasa veya mevzuatların özenle uygulanması ve uygulamanın yapılmadığı tesislerde gereken yaptırım esaslarının tam anlamıyla uygulanması gerektiği önerilmektedir.

5. DESTEK VE TEŞEKKÜR BEYANI

Araştırmaya katılan katılımcılara teşekkür ederiz.

6. ETİK BEYANI

Etik kurul onayı Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığının” tarafından

25.04.2023 tarih E-70400699-050.02.04-2300134107 sayılı karar ile alınmıştır.

7. YAZAR KATKILARI

Her iki yazarda eşit düzeyde katkı sağlamıştır.

8. KAYNAKLAR

- Acar, Z. A. (1994). *Bursa yöresinde halkın spora eğilimi ve yeni spor tesis politikasının yönü üzerindeki etkileri* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Albayrak, V. (2016). *Elazığsporuna bağlı taraftarlar dernek üyelerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fırat Üniversitesi
- Aslan, Ş., & Geyik, B. (2018). Futbol ve basketbol taraftarlarının sporda şiddet ve istenmeyen davranışlara bakışlarının incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 3(1), 1-14. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eriss/issue/38429/445742>
- Ayan, S. (2002). *Kırıkkale ilinde sporun yaygınlaştırılması için uygulanan spor tesis ve politikalarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Bahar, H., & Sönmez, M. E. (2019). Güvenlik Güçlerinin Sportif Organizasyonlardaki Stres Durumunun Analizi: Gaziantep Şehri Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Ayıntap Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 61-79. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gunaad/issue/51345/644858>
- Basım, N.H. & Argan, M. (2009). *Spor yönetimi*. Detay Yayıncılık. <https://www.detayyayin.com.tr/urun/spor-yonetimi>
- Boralhoğlu, G. (2001). Futbolsuz alanda mahrumiyet pozisyon. In B. Tanıl (Ed.), *Takımdan ayrı düz koşu*. İletişim Yayınları. <https://iletisim.com.tr/kitap/takimdan-ayri-duz-kosu/7456>
- Demiröz, M. V. (2009). *Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne ait spor tesislerinin, fiziksel özelliklerinin ve işletmecilik anlayışının, sporcu ve antrenörlerin ihtiyaç ve beklentileri açısından değerlendirilmesi (Çanakkale ili örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Eraslan, A. (2023). Futbol stadyumlarında alınan güvenlik önlemlerine ilişkin seyirci algıları. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 66-82. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7739750>
- Işım, A. T., Güvendi, B., & Toros, T. (2015). Amatör lig futbolcularında sporda ahlaktan uzaklaşma, güdüselleme ve karar verme. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(1), 54-62. <https://doi.org/10.24289/ijsser.483295>
- Karakaya, İ. (2009). Bilimsel araştırma yöntemleri. In A. Tanrıoğren (Ed.), *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Anı Yayıncılık.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (14. bs.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kayacan, F. (2020). *Futbol maçlarında alınan güvenlik önlemlerinin Taraftar gözüyle değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Konter, E. (2006). *Sporda karşılaşma psikolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım.

- Kuş, A. A. (2019). *Büyük spor organizasyonlarında kullanılan güvenlik sistemleri: İstanbul Maratonu örneği* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Öztürk, M. (2007). *Malatya il merkezindeki spor tesislerinin yönetim ve işletmecilik açılarından değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Talimciler, A. (2007). Futbol Sahaları ve Spor Salonlarındaki Hak İhlalleri ve Taraftarlar Üzerindeki Etkisi. *Sosyoloji Dergisi*, (17).
- Talimciler, A. (2008). Futbol değil iş: Endüstriyel futbol. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26(2), 89-114. <https://www.academia.edu/download/30476419/dergi26.pdf#page=97>
- Taştan, H. Ş. (2019). Niğde ilinde stadyuma maç izlemeye gelen seyircilerin alınan güvenlik önlemlerine ilişkin algıları. *Milli Kültür Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 52-65. <https://dergipark.org.tr/en/pub/mikad/issue/46678/573430>
- Taştan, H. Ş., & Yancı, H. B. A. (2016). Stadyumlarda alınan güvenlik önlemlerine ilişkin seyirci algıları ölçeği: bir ölçek geliştirme çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3), 386-394. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53482/711913>
- Thomas, J. R., Nelson, J. K. (1996). *Research methods in physical activity* (4th ed.). Human Kinetics.
- Yurtseven, C. N. (2021). Sporda güvenlik ve risk yönetimi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 121-131. <https://doi.org/10.29228/roljournal.52706>
- Yücel, A. S., Çiftçi, İ., Karataş, Ö., Tan, Ç., & Karataş, E. Ö. (2018). Stadyumlardaki güvenlik önlemlerine ilişkin taraftar algılarının incelenmesi. *Journal of Educational Researches*, 9(5), 46-51. <http://ijer.inased.org/makale/769>