

DEDE KORKUT

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



Cilt 1, Sayı 1, Haziran 2023

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

@DKBESBD



Dergi Kurulları

İletişim Koordinatörlüğü

Öğr. Gör. Ömer Faruk AKSOY

Sahibi / Owner

Dr. Mutlu TÜRKMEN

Bayburt Üniversitesi Rektörü

Editör / Editor

Dr. Çetin YAMAN

Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı

Yardımcı Editör / Assistant Editor

Dr. Murat KUL Dr. Erkan YARIMKAYA

Dr. Zekai ÇAKIR Dr. İsmail KARATAŞ

Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

İngilizce Dil Editörü / English Language Editor

Dr. Mehmet Ali Ceyhan

Dr. Sinem SON

Teknik Koordinatörlük

Arş. Gör. Talha SERT

Ömer KOÇYİĞİT

Sekreter

Öğr. Gör. Onur AKMAN

Dergi Kurulu

Murat KUL, muratkul@bayburt.edu.tr, BAYBURT ÜNİVERSİTESİ

Yayın veya Danışma Kurulu

İSMAİL KARATAŞ, ismailkaratas@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

ZEKAI ÇAKIR, zekaicakir@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

FERHAT GÜDER, fguder@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

Ali Ozan Erkılıç, ozanerkilic@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

Yunus Emre Cingöz, yunusemrecingoz@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi

Mehmet Ali Ceyhan, mehmetaliceyhan@bayburt.edu.tr, Bayburt Üniversitesi



İÇİNDEKİLER

1-Üniversite Öğrencilerinin Kas Görünüm Memnuniyet Düzeyleri İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN MUSCLE APPEARANCE SATISFACTION LEVELS, PARTICIPATION MOTIVATION IN PHYSICAL ACTIVITY, AND UNIVERSITY STUDENTS)

Emre BOZ, Talha SERT, Ömer Faruk AKSOY, Nermin DEMİRBAŞ

1-16

2. İtfaiyecilerin Beden Kitle İndeksleri İle Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bayburt İli Örneği (EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEXES AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF FIREFIGHTERS: THE CASE OF BAYBURT)

Önder ŞİPAL, Ali Ozan ERKİLİÇ, Miraç MAKUL, Uğur AYDEMİR

17-25

3. Erken Adölesan Çağındaki Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı, Anksiyete Ve Depresyon Düzeyleri İle Antropometrik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, ANXIETY AND DEPRESSION LEVELS AND ANTHROPOMETRIC FEATURES OF EARLY ADOLESCENT STUDENTS)

Yasin ÇETİNTAŞ, İbrahim DEMİRCİ, Melike BİLDİREN, Sefa KAPLAN, Ersin ULAŞ

26-37

4. Beden Eğitimi ve Spor Alanında İmgeleme ve Güdülenme Konulu Lisansüstü Tezlerin Sistemik Derlemesi (A SYSTEMATIC REVIEW OF POSTGRADUATE THESES ON IMAGERY AND MOTIVATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT)

Ebu Bekir Sıddık AKSOY, Umut Can KARAKAYA, Miraç MAKUL, İbrahim DEMİRBAŞ,

38-47

5. Teknolojik Gelişmelerin Hareketsiz Yaşama ve Çocuklarda Psiko-Motor Gelişime Etkileri (THE EFFECTS OF TECHNOLOGICAL DEVELOPMENTS ON SEDENTARY LIFESTYLE AND PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT IN CHILDREN)

Osman Satı COŞKUNTÜRK, Kübra KURCAN, Kader YEL, Sema GÜZEL

48-59



Üniversite Öğrencilerinin Kas Görünüm Memnuniyet Düzeyleri İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Emre BOZ¹, Talha SERT², Ömer Faruk AKSOY³, Nermin DEMİRBAŞ⁴

¹Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt, TÜRKİYE.
e-posta: emreboz94@hotmail.com Orcid: 0000-0001-8117-9329

²Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, TÜRKİYE.
e-posta: talhasert@bayburt.edu.tr Orcid: 0000-0002-2409-9119

³Bayburt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Bayburt, TÜRKİYE.
e-posta: 06aksoy14@gmail.com Orcid: 0000-0002-4988-544X

⁴Sakarya İl Milli Müdürlüğü, Sakarya, TÜRKİYE.
e-posta: nermindemirbas74@gmail.com Orcid: 0000-0002-1607-5088

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 02.01.2023

Kabul Tarihi: 05.06.2023

Online Yayın Tarihi: 30.06.2023

Öz

Araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin kas görünüm memnuniyet düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini bir devlet üniversitesinin fitness salonu üyeleri oluştururken, örneklem grubunu kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 194 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, “Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ)” ve “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA kullanılırken, değişkenlerin arasındaki ilişkilerin sınanması adına Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizler neticesinde KGMÖ ilişkin; cinsiyet, aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme ve katılımcıların kas kütlelerinden memnun olma durumlarına anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. FAKMÖ ilişkin; cinsiyet, aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme, katılımcıların kas kütlelerinden memnun olma durumları ve fitness yapma nedenlerinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Haftalık ve günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi ile KGMÖ ve FAKMÖ alt boyutları ve toplam puanları arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Son olarak; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile kas görünüm memnuniyetleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Kas Görünüm Memnuniyeti, Fiziksel Aktiviteye Katılım.

Examining the Relationship between Muscle Appearance Satisfaction Levels, Participation Motivation in Physical Activity, and University Students

Abstract

The main purpose of the research is; The aim of this study is to examine the relationship between university students' muscular appearance satisfaction levels and their motivation to participate in physical activity. While the population of the research consists of the members of the fitness center of a state university, the sample group consists of 194 participants selected by the convenience sampling method. As a data collection tool; “Personal Information Form”, “Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS)” and “Motivation to Participate in Physical Activity Scale (MPPAS)” were used. While t-Test and ANOVA were used to analyze the differences between the groups in the analysis of the data obtained, Pearson Correlation analysis was used to test the relationships between the variables. As a result of the analyzes made, regarding MASS; It has been determined that there is a significant



difference in terms of gender, being actively involved in a sport and being satisfied with the muscle mass of the participants. Regarding MPPAS; It has been determined that there is a significant difference in gender, being actively involved in a sports branch, being satisfied with the muscle mass of the participants and the reasons for doing fitness. It has been determined that there is a relationship between the time spent in the weekly and daily fitness room, and the sub-dimensions and total scores of MASS and MPPAS. Finally; It has been concluded that there is a positive relationship between university students' motivation to participate in physical activity and their muscular appearance satisfaction.

Keywords: University Students, Muscular Appearance Satisfaction, Participation in Physical Activity.

GİRİŞ

Fiziksel aktiviteye katılımla birlikte bireyin pek çok parametresi üzerinde olumlu etki geliştirilmesinin mümkün olduğu oldukça yaygın bir bilgidir (Kul vd., 2021). Bu bilgiyi referans alan araştırma sonuçları düzenli fiziksel aktiviteyle birlikte aktif olmanın sağladığı ön önemli çıktılarının sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından önem arz ettiğini ifade etmektedir. Hareket etmenin faydaları kadar hareketsizlik üzerinde de durulmuş ve hareketsizliğe bağlı gelişen hastalıklardan korunmak adına da fiziksel aktivitenin önemi artmıştır. Çünkü hareketsiz bir yaşamın ardından gelişebilecek çeşitli hastalıklar (kardiyorespiratuar hastalıklar, diyabet, kanser, obezite, osteoporoz ve osteoartrit gibi kemik hastalıkları vb.) mevcuttur (Zengin-Alpözgen ve Razak-Özdinçler, 2020).

Düzenli olarak katılım sağlanan fiziksel aktivitenin kişiye sağladığı bedensel kazanımların ve iyilik halinin yanı sıra ruhsal ve sosyal açıdan da potansiyel çıktıları bulunmaktadır. Başka bir deyişle; bedenin hareket halinde olması kişiyi hem ruhsal açıdan (etkili biçimde stresle başa çıkma, düşük kaygı düzeyi gibi) hem de sosyal açıdan (geniş sosyal çevre edinimi, etkili iletişim kurma gibi) kişiyi olumlu yönde etkilemektedir (Bay ve Yılmaz, 2016). Dünya Sağlık Örgütü'nün (2022) de özetlediği gibi sağlık; kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik halinde olma durumudur. İlgili kaynaklara da dayanarak fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkili parametrelerle doğrudan ya da dolaylı çeşitli ilişkileri vardır.

Sağlık bakımından pek çok potansiyel faydaya sahip olan fiziksel aktiviteye kişilerin katılım sebepleri de faydaları kadar çeşitlilik arz etmektedir. Çünkü kişi edinmek istediği faydaya bağlı olarak fiziksel aktiviteye yönelip, yaptığı egzersizin ve sporun süresini, şiddetini ve sıklığını belirlemektedir (Altay ve Koç, 2022). Bu düzenlemelerin kaynağı olan ve kişileri fiziksel aktiviteye yönelik güdülen nedenleri kimi araştırmacılar (Çevik vd., 2019) bilgi arama, duygu aram ve sosyalleşme olarak tanımlarken, kimi araştırmacılar (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2018) bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutları ile tanımlamaktadır.

Fiziksel aktiviteye katılım hususundaki bireysel nedenleri, bireyin kendi iradesi doğrultusunda haz duyması ve arzulanmasıyla düşünülen durumlara yönelik hareket etmesini sağlayan nedenler olarak tanımlamak mümkündür. Kişi somut çıktılarının dışında bireysel hazlarını ön planda tutarak güdüleniyorsa bu durum içsel motivasyonla ilişkilendirilir. Ancak bu durumun aksine dışsal motivasyon aracılığıyla güdüleniyorsa çevresel nedenlerle tanımlanır. Çevresel nedenlerin doğurduğu güdülenme biçimi kişinin tümüyle etrafından kaynaklı olduğu için



dışsal motivasyon türüyle ilişkilendirilir. Nedensizlik ise kişinin yapacağı bir işe yönelik neden yapacağını veya neticesinde ne olacağına dair belirsiz bir duygu halinde olmasıdır (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2018).

Kişilerin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarına ilişkin çeşitli nedenlerin olduğunu ve bu nedenlerin farklı değişkenlerle ilişki içerisinde olduğunu işaret eden çalışmalar konu ile ilgili literatürde yer almaktadır (Mutlu-Bozkurt ve Tamer, 2020; Güvendi ve Serin, 2019). Ancak bu alanda yapılan araştırmaların birçoğu kişilerin beden imajıyla ilişkili çalışmalardır. Kişinin kendi bedenine ilişkin algısını tanımlamaya aracı kavramların (beden imajı/algısı vb.) sabit bir tanımı bulunmamaktadır. Fakat kişinin bedenini diğerleri tarafından nasıl görüldüğü hususundaki düşüncesi veya bedenine ilişkin duyguları/tavırları şeklinde ifade edebilir (Minnebusch & Daum, 2009). Fiziksel aktiviteye katılımla birlikte kişi üzerinde uyanan yeni duygu ve düşüncelerden birisinin de kendi benine ilişkin algı ve memnuniyet olduğu bilinmektedir (Prathiba, Rajkumar ve Anbarasi, 2021).

Fiziksel aktivite ile kişinin bedenine ilişkin algısının ve bedeninden duyduğu memnuniyetin arasındaki ilişki kişinin hareket etmesiyle başlamaktadır. Çünkü kişinin düzenli olarak hareket içinde olması kişinin bedeninin ideal yağ yüzdesine erişmesi ve hoşnut olabileceği kas kütlelerini elde etmesi anlamına gelmektedir (Yıldız, Tarakçı & Karantay-Mutluay, 2015). Bu durum yetişkin bireylerde olduğu kadar adölesan dönemdeki bireylerde de önem arz etmekte ve yapılan araştırmalarda benzer sonuçlar vermektedir (Küçük-Kılıç, 2020; Kusan, 2017). Bu sebeple, fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin bedenlerine ilişkin algılarını olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür.

Kişilerin fiziksel aktiviteye katılımları ile birlikte bedenlerindeki gelişimi görmeleri her ne kadar onların algılarını olumlu yönde etkilese de bu durum kimi zaman beklenmedik yönde sonuçlar da doğurabilir. Bu durum, egzersiz bağımlılığı ya da kas dismorfisi ile ilişkilendirilebilmektedir (Aksoy, 2021). Sportif başarı elde etmek amacıyla fiziksel aktivite halinde olan kişilerden ziyade kaslarından memnun olma arzusu içerisinde olanlar fitness sporuyla ilgilenen kişilerdir. Çünkü bireyin elde etmeyi hedeflediği ve bu uğurda emek verdiği başarı algısı yalnızca kas görünümüyle ilişkilidir (Ünal, 2022). Nitekim fitness sporuyla ilgilenen ve spor salonu üyesi bireylerle yapılan çeşitli araştırma sonuçları da bu görüşü desteklemekte ve kişiler açısından bedensel estetiğin ve güzelliğin fiziksel aktiviteye yönelmedeki temel amaçlardan birisi olduğunu öne sürmektedir (Akkaya, 2021; Burton vd., 2017).

İlgili verilere dayanarak fitness sporu ile ilgilenen bireylerin kas görünüm memnuniyetleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında ilişki olabileceği yordamaktadır. Bu sebeple araştırmada; fitness salonu üyesi üniversite öğrencilerinin kas görünüm memnuniyet düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını çeşitli değişkenler açısından incelemek ve iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışma tasarımı, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analiz sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.



Çalışma Tasarımı

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde amaç iki veya daha fazla değişkenin arasındaki ilişkiyi, birlikte değişimlerinin varlığı ya da derecelerini belirlemektir (Karasar, 2014).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Doğu Karadeniz bölgesinde yer alan bir devlet üniversitesine bağlı fitness ve vücut geliştirme salonu üyesi üniversite öğrencilerinden kolayda örneklem yöntemi ile seçilmiş kişiler oluşturmaktadır. Bahsedilen salonun üye sayısı toplam 211 kişi iken araştırma grubumuzu 194 (n=153_{Erkek}, n=41_{Kadın}) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla araştırma grubunu 3 ayrı form yönlendirilmiştir. Bunlar; “Kişisel Bilgi Formu”, “Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ)” ve “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)”.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından katılımcıların kimi demografik bilgilerini toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu form dâhilinde toplam 7 ayrı soru yer almaktadır. Bu sorular; yaş, cinsiyet, aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme, kas kütlesinden memnuniyet durumu, fitness yapma nedeni, haftalık ve günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi durumu ile ilişkilidir.

Kas Görünüm Memnuniyeti Ölçeği (KGMÖ)

KGMÖ, Mayville ve diğerleri (2002) tarafından kas dismorfisi semptomlarının değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmalarını ise Selvi ve Bozo 2020 yılında gerçekleştirmiştir. Ölçek 19 madde 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal versiyonu vücut geliştirme bağımlılığı, kas kontrolü, yaralanma, kas memnuniyetsizliği ve madde kullanımı olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutların Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .78, .79, .77, .75 ve .74 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca test tekrar test güvenliği 0.70'den büyük olarak bulunmuştur.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)

FAKMÖ Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. 16 maddeden oluşan ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. FAKM Ölçeğinin tümü için iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunurken, bireysel nedenler için .89, çevresel nedenler için .86 ve nedensizlik alt boyutu için ise .82 olarak bulunmuştur (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2018).

Verilerin Analizi



Verilerin analizinde IBM SPSS 23.0 versiyonu kullanılmıştır. Verilerin dağılımının normallik analizlerinin ardından verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Veri toplama araçlarıyla elde edilen ve programa aktarılan ham verilerin öncelikle veri türü göz önünde bulundurulmuş ve tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmıştır. Bu hesaplamaların tablolara dönüştürülmesinin ardından toplanan verilerin istatistiksel değerlendirmeleri için farklılık sınamalarının yapılması için t-Testi ve ANOVA kullanılırken, ilişki sınamaları için Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı tekniğinden faydalanılmıştır. Anlamlılık değeri ise “ $p<0,05$ ” güven aralığında dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tablo halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır. İki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında, birlikte değişim varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2005).

Tablo 1. Değişkenlere ilişkin frekans ve yüzdelik değerler.

Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Erkek	153	78,9
	Kadın	41	21,1
Aktif Olarak Bir Spor Branşı ile İlgilenmek	Evet	93	47,9
	Hayır	101	52,1
Kas Kütlelerinden Memnuniyet	Düşük	55	28,4
	Orta	123	63,4
	Yüksek	16	8,2
Fitness Yapma Nedeni	Sportif Başarı	93	47,9
	Sağlıklı Olmak	43	22,2
	Kaslı Görünmek	58	29,9
TOPLAM		194	100

Tablo 1’de katılımcıların kimi değişkenlerine ilişkin frekans ve yüzdelik değerlerine yer verilmiştir. Katılımcıların %78,9’unu ($f=153$) erkek katılımcılar oluştururken, %21,1’ini ($f=41$) kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Bu kişilerin %47,9’u ($f=93$) aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenirken, %52,1’i ilgilenmemektedir. Katılımcıların %28,4’ü ($f=55$) kas kütlelerinden düşük düzeyde, %63,4’ü orta düzeyde ve %8,2’si yüksek düzeyde memnundur. Araştırma grubunun fitness yapma nedenleri incelendiğinde ise; %47,9’u ($f=93$) sportif başarı elde etmek için, %22,2’si ($f=43$) sağlıklı olmak için ve %29,9’u ($f=58$) kaslı görünmek için fitness yapmaktadır.

Tablo 2. Yaş, haftalık ve günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi, KGM ve FAKM toplam puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler.



Değişken	n	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	194	21,69	3,55	18,00	26,00	1,280	1,134
Haftalık Fitness Salonunda Vakit Geçirme Süresi (Gün)	194	4,35	1,24	1,00	7,00	,028	,207
Günlük Fitness Salonunda Vakit Geçirme Süresi (Saat)	194	2,09	,676	1,00	5,00	1,205	,663
Kas Görünüm Memnuniyeti (Toplam)	194	59,71	7,40	31,31	75,31	-,245	,029
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu (Toplam)	194	55,75	10,61	26,05	80,26	-,284	-,206

Tablo 2’de katılımcıların yaş, haftalık ve günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi, KGMÖ ve FAKMÖ toplam puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri yer almaktadır. Bu verilere göre, katılımcıların yaş ortalaması 21,69 olarak bulunurken, haftalık fitness salonunda ortalama olarak 4,35 gün ve 2,09 saat vakit geçirdikleri bulunmuştur. KGMÖ toplam puanının ortalaması 59,71 olarak hesaplanırken, FAKMÖ toplam puanının ortalaması 55,75 olarak hesaplanmıştır. Tüm parametrelerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 aralığında olması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (George & Mallery, 2010).

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	Std. Sapma	t	p
Bireysel Nedenler	Erkek	153	22,3301	3,08194	-2,093	,038*
	Kadın	41	23,4837	3,32871		
Çevresel Nedenler	Erkek	153	17,5305	3,87451	-,003	,998
	Kadın	41	17,5325	3,37479		
Nedensizlik	Erkek	153	14,3725	2,45035	-1,598	,160
	Kadın	41	14,9573	1,97001		
FAKM (Toplam)	Erkek	153	59,3693	7,38400	-1,260	,209
	Kadın	41	61,0076	7,42018		
Vücut Geliştirmeye Bağımlılık	Erkek	153	13,8118	3,51615	2,177	,031*
	Kadın	41	12,4976	3,09939		
Kaslara İlişkin Memnuniyet	Erkek	153	6,5664	2,38204	-2,842	,005**
	Kadın	41	7,7724	2,52701		
Fiziksel İncinme	Erkek	153	8,6885	2,21395	2,995	,003**
	Kadın	41	7,4878	2,51230		
Takviye Kullanımı	Erkek	152	9,4671	3,46239	2,871	,005**
	Kadın	41	7,7866	2,75429		
Kasları İnceleme	Erkek	153	9,5458	3,51646	3,361	,001**
	Kadın	41	7,4634	3,54813		
KGM (Toplam)	Erkek	152	57,0838	10,57568	3,431	,001**
	Kadın	41	50,8447	9,36528		

*p<0,05

**p<0,01

Tablo 3’de katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. FAKMÖ alt boyutları ve toplam puanlarında yalnızca “Bireysel Nedenler” alt boyutunda kadın katılımcıların lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). KGMÖ alt boyutlarının ve toplam puanının tümünde ise istatistiki açıdan gruplar arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Ortalama puanlar; “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık”, “Fiziksel



İncinme”, “Takviye Kullanımı”, “Kasları İnceleme” alt boyutlarında ve KGM toplam puanında erkek katılımcıların lehine seyrederken, “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutunda kadınların ortalama puanları erkeklere oranla daha yüksek düzey olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Spora Katılım	n	Ort.	ss.	t	p
Bireysel Nedenler	Evet	93	23,0000	3,34924	1,812	,072
	Hayır	101	22,1815	2,94204		
Çevresel Nedenler	Evet	93	18,5376	3,96323	3,661	,000**
	Hayır	101	16,6040	3,33357		
Nedensizlik	Evet	93	14,7177	2,36345	1,255	,211
	Hayır	101	14,2921	2,35851		
FAKM (Toplam)	Evet	93	61,9160	7,32181	4,135	,000**
	Hayır	101	57,6894	6,91357		
Vücut Geliştirmeye Bağımlılık	Evet	93	14,6710	3,31645	4,607	,000**
	Hayır	101	12,4871	3,28103		
Kaslara İlişkin Memnuniyet	Evet	93	6,1111	2,30434	-4,012	,000**
	Hayır	101	7,4752	2,42136		
Fiziksel İncinme	Evet	93	9,0502	2,04121	3,674	,000**
	Hayır	101	7,8680	2,43542		
Takviye Kullanımı	Evet	92	10,1522	3,47814	4,255	,000**
	Hayır	101	8,1609	3,02171		
Kasları İnceleme	Evet	93	9,9435	3,78518	3,169	,002**
	Hayır	101	8,3342	3,28601		
KGM (Toplam)	Evet	92	59,2294	10,35793	4,551	,000**
	Hayır	101	52,5967	9,88572		

*p<0,05

**p<0,01

Tablo 4’de katılımcıların aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme durumlarına ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. FAKMÖ alt boyutlarından “Çevresel Nedenler” ve ölçek toplam puanlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). KGMÖ tüm alt boyutlarında ve ölçek toplam puanlarında da gruplar arası anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (p<0,05). Rastlanılan bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla ortalama puanlar incelendiğinde; farklılık bulunan alt boyutlardan “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutu hariç tüm alt boyutlarda ortalama puanlar yanıtı “Evet” olan grubun lehine bulunmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların kas kütlelerinden memnun olma durumlarına ilişkin ANOVA sonuçları.

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd.	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Farklılık
--------------	-------------------	--------------	-----	--------------	---	---	-------------------



Bireysel Nedenler	Gruplar Arası	120,407	2	60,203			
	Gruplar İçi	1809,590	191	9,474	6,354	,002**	2>1
	Toplam	1929,997	193				
Çevresel Nedenler	Gruplar Arası	241,250	2	120,625			
	Gruplar İçi	2496,120	191	13,069	9,230	,000**	3>1 2>1
	Toplam	2737,370	193				
Nedensizlik	Gruplar Arası	7,547	2	3,774			
	Gruplar İçi	1071,387	191	5,609	,673	,512	-
	Toplam	1078,935	193				
FAKM (Toplam)	Gruplar Arası	1186,379	2	593,190			
	Gruplar İçi	9390,339	191	49,164	12,066	,000**	3>1 2>1
	Toplam	10576,719	193				
Vücut Geliştirmeye Bağımlılık	Gruplar Arası	173,157	2	86,579			
	Gruplar İçi	2146,158	191	11,236	7,705	,001**	3>2>1
	Toplam	2319,315	193				
Kaslara İlişkin Memnuniyet	Gruplar Arası	404,775	2	202,387			
	Gruplar İçi	760,142	191	3,980	50,854	,000**	3>2>1
	Toplam	1164,916	193				
Fiziksel İncinme	Gruplar Arası	28,856	2	14,428			
	Gruplar İçi	1015,262	191	5,316	2,714	,069	-
	Toplam	1044,117	193				
Takviye Kullanımı	Gruplar Arası	288,662	2	144,331			
	Gruplar İçi	1916,186	190	10,085	14,311	,000**	3>2>1
	Toplam	2204,848	192				
Kasları İnceleme	Gruplar Arası	180,377	2	90,188			
	Gruplar İçi	2342,957	191	12,267	7,352	,001**	3>1 3>2
	Toplam	2523,334	193				
KGM (Toplam)	Gruplar Arası	1374,988	2	687,494			
	Gruplar İçi	20278,903	190	106,731	6,441	,002**	3>1 3>2
	Toplam	21653,891	192				

*p<0,05

**p<0,01

Tablo 5’de katılımcıların kas kütlelerinden memnun olma durumlarına ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre; “Bireysel Nedenler”, “Çevresel Nedenler” ve FAKMÖ toplam puanlarda anlamlı farklılık bulunurken, gruplardan kas memnuniyeti yüksek olan grupların diğer gruplara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettiğine rastlanmıştır. KGMÖ ilişkin bulgularda ise; “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık”, “Kaslara İlişkin Memnuniyet”, “Takviye Kullanımı”, “Kasları İnceleme” alt boyutlarında ve KGMÖ toplam puanlar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<0,05). Bu farklılıklarda da kas kütlelerinden yüksek düzeyde memnun olduğunu belirten grubun ortalama puanları diğer gruplara kıyasla daha yüksek düzeyde bulunmuştur.



Tablo 6. Fitness yapma nedenlerine ilişkin ANOVA sonuçları.

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd.	Kareler Ort.	F	P	Anlamlı Farklılık
Bireysel Nedenler	Gruplar Arası	22,765	2	11,382	1,140	,322	-
	Gruplar İçi	1907,232	191	9,986			
	Toplam	1929,997	193				
Çevresel Nedenler	Gruplar Arası	71,738	2	35,869	2,570	,079	-
	Gruplar İçi	2665,632	191	13,956			
	Toplam	2737,370	193				
Nedensizlik	Gruplar Arası	22,212	2	11,106	2,007	,137	-
	Gruplar İçi	1056,722	191	5,533			
	Toplam	1078,935	193				
FAKM (Toplam)	Gruplar Arası	86,768	2	43,384	,790	,455	-
	Gruplar İçi	10489,950	191	54,921			
	Toplam	10576,719	193				
Vücut Geliştirmeye Bağımlılık	Gruplar Arası	31,274	2	15,637	1,305	,273	-
	Gruplar İçi	2288,042	191	11,979			
	Toplam	2319,315	193				
Kaslara İlişkin Memnuniyet	Gruplar Arası	89,362	2	44,681	7,935	,000**	1>3
	Gruplar İçi	1075,555	191	5,631			
	Toplam	1164,916	193				
Fiziksel İncinme	Gruplar Arası	18,727	2	9,363	1,744	,178	-
	Gruplar İçi	1025,391	191	5,369			
	Toplam	1044,117	193				
Takviye Kullanımı	Gruplar Arası	91,355	2	45,677	4,106	,018*	3>1
	Gruplar İçi	2113,493	190	11,124			
	Toplam	2204,848	192				
Kasları İnceleme	Gruplar Arası	43,860	2	21,930	1,689	,187	-
	Gruplar İçi	2479,474	191	12,982			
	Toplam	2523,334	193				
KGM (Toplam)	Gruplar Arası	680,220	2	340,110	3,081	,048*	3>1
	Gruplar İçi	20973,671	190	110,388			
	Toplam	21653,891	192				

*p<0,05

**p<0,01

Tablo 6’da katılımcıların fitness yapma nedenlerine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre; FAKMÖ alt boyutlarında ve toplam puanlarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat KGMÖ alt boyutlarından “Kaslara İlişkin Memnuniyet”, “Takviye Kullanımı” alt boyutlarında ve KGMÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılıkların kaynağı ise “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutunda fitness sporunu sportif başarı elde etmek amacıyla yapanların lehine bulunurken, diğer alt boyut ve toplam puanlarda kaslı görünmek amacıyla yapanların lehine bulunmuştur.



Tablo 7. Haftalık ve günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi, KGMÖ ve FAKMÖ alt boyutları ve toplam puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları.

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Haftalık Fitness Salonunda Vakit Geçirme Süresi	r	1											
	p												
Günlük Fitness Salonunda Vakit Geçirme Süresi	r	,054	1										
	p	,458											
Bireysel Nedenler (3)	r	,255	-,010	1									
	p	,000	,885										
Çevresel Nedenler (4)	r	-	,156*	,282*	1								
	p	,785	,029	,000									
Nedensizlik (5)	r	,202	-,068	,321*	,085	1							
	p	,005	,348	,000	,241								
FAKM Toplam (6)	r	,165	,061	,744*	,779*	,484*	1						
	p	,022	,395	,000	,000	,000							
Vücut Geliştirmeye Bağımlılık (7)	r	,091	-,072	,202*	,360*	,068	,384*	1					
	p	,208	,315	,005	,000	,347	,000						
Kaslara İlişkin Memnuniyet (8)	r	,134	,039	-,106	-	,019	-	-	1				
	p	,062	,588	,141	,000	,794	,000	,000					
Fiziksel İncinme (9)	r	,049	,001	,131	,350*	,058	,325*	,471*	-	1			
	p	,496	,994	,070	,000	,419	,000	,000	,000				
Takviye Kullanımı (10)	r	-	,104	-,059	,273*	-,097	,157*	,532*	-	,390*	1		
	p	,193	,151	,415	,000	,179	,030	,000	,000	,000			
Kasları İnceleme (11)	r	-	,129	-,134	,156*	-,098	,044	,505*	-	,423*	,608*	1	
	p	,012	,072	,062	,029	,174	,545	,000	,000	,000	,000		
KGMO Toplam (12)	r	-	,062	,040	,324*	,000	,259*	,759*	-	,661*	,797*	,788*	1
	p	,741	,390	,585	,000	,998	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

*p<0,05

**p<0,01

Tablo 7’de haftalık ve günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi, KGMÖ ve FAKMÖ alt boyutları ve toplam puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Haftalık fitness salonunda vakit geçirme süresi (gün) ile “Bireysel Nedenler”, “Nedensizlik” ve “FAKM Toplam” arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu ve “Kasları İnceleme” alt boyutu ile düşük düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Günlük fitness salonunda vakit geçirme süresi (saat) ile “Çevresel Nedenler” alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır (p<0,05).

“Bireysel Nedenler” alt boyutu ile “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık” alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (p<0,05). “Çevresel Nedenler” alt boyutu ile “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık”, “Fiziksel İncinme”, “Takviye Kullanımı” ve “KGMO Toplam” arasında orta düzeyde pozitif yönlü, “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutu arasında ise orta düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (p<0,05). “FAKM Toplam” puan ile “Takviye Kullanımı” arasında düşük düzeyde pozitif yönlü, “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık” ve “Fiziksel



İncinme” arasında orta düzeyde pozitif yönlü, “Kasları İnceleme” ve “KGMO Toplam” puanı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunurken “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma, üniversite öğrencilerinin kas görünüm memnuniyet düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarını 194 öğrencinin ölçme araçlarına vermiş olduğu yanıtlar neticesinde elde edilen veriler çeşitli değişkenlere bağlı analiz edilmiş ve gruplar arasında farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Verilerin yorumlanması adına ilk dikkat edilen değişken katılımcıların cinsiyetleridir. Cinsiyet değişkenine ilişkin elde edilen verilere göre FAKM ölçeğinin yalnızca “Bireysel Nedenler” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ve bu farklılığın kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bu veriye ilişkin literatürdeki araştırma sonuçları ise çeşitlilik arz etmektedir. Başka bir ifadeyle üniversite öğrencilerinin FAKM düzeylerini inceleyen araştırma sonuçlarında kimi çalışmalar kadınların (Türkeli ve Namlı, 2019) kimi çalışmalar ise erkeklerin (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2019) lehine veriler sunmaktadır. Bu verilere ek olarak çeşitli araştırma sonuçları da bulgularımızı desteklemekte ve kadınların bireysel nedenlerle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının arttığını, bu durumun kadınların daha estetik bir fiziğe sahip olma arzusundan kaynaklandığını ifade etmişlerdir (Gümüş ve Koyuncu, 2022; Çelik, 2020).

Cinsiyet değişkenine ilişkin elde edilen bir diğer sonuç ise üniversite öğrencilerinin KGM ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğudur. Bu veriler “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutunda kadınların lehine iken diğer tüm alt boyutlarda ve KGM toplam puanlarda erkek katılımcıların lehinedir. Bassett-Gunter, McEwan ve Kamarhie'nin (2017) araştırma sonuçlarına göre kişilerin fiziksel aktiviteye katılımı beden imajlarını ve kas görünümüne ilişkin memnuniyetlerini arttırmaktadır. Bu memnuniyeti cinsiyet bazında inceleyen ve nitel bir araştırma gerçekleştiren Bayköse ve Esin'e (2020) göre kadınların memnuniyetleri erkeklere kıyasla daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu durum ise çeşitli araştırmalar tarafından erkeklerin hem kas görünümü hususunda kadınlara kıyasla doyumсуuz oldukları hem de erkeklerin egzersiz bağımlılığının daha yüksek oldukları gerekçeleriyle açıklanmaktadır (Cicioğlu vd., 2019; Dumitru, Dumitru ve Maher, 2018). Bu sebeple kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek kaslara ilişkin memnuniyet sahibi oldukları ve erkeklerin kadınlara oranla “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık”, “Fiziksel İncinme”, “Takviye Kullanımı” ve “Kasları İnceleme” alt boyutlarında daha yüksek ortalama puana sahip olduğu düşünülmektedir.

Araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme durumlarına ilişkin FAKM ve KGM durumları incelendiğinde; aktif olarak bir spor branşıyla ilgilenen grubun ortalama puanları “Çevresel Nedenler” alt boyutunda ve FAKM toplam puanında ilgilenmeyenlere oranla istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Aktif olarak herhangi bir spor branşı ile ilgilenme durumunun “Çevresel Nedenler” alt boyutunda farklılığa neden olduğunu tespit eden Altay ve Koç (2022) bulgularımıza paralel veriler elde etmiş ve bu durumu sporun kişiyi içsel güdülenmeden haricen dışsal bir takım sebeplerle de güdüleyebildiği gerekçesiyle izah etmektedirler. Sağiroğlu ve Ayar (2017) bu dışsal motivasyon kaynaklarından birisinin kaslı görünmek



olduğunu araştırmalarının neticesinde tespit etmişlerdir. Araştırma bulgularımızın katılımcıların KGM ölçeğine ilişkin verdikleri yanıtlar incelendiğinde “Kaslara İlişkin Memnuniyet” değişkeninde sporla ilgilenmeyenlerin lehine, diğer tüm alt boyutlarda ve ölçek toplam puanlarında ise sporla ilgilenenlerin lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baştuğ, Akandere ve Yıldız’ın (2011) araştırma bulguları tüm bu verileri açıklar niteliktedir. Bahsi geçen çalışmanın araştırmacıları; sedanter bireylerin düşük düzeyde fiziksel aktiviteye katılmasının sonucunda bedenlerine karşı memnuniyetlerinin arttığını ve sosyal çevrelerinin spor üzerine kurulu olmaması sebebiyle kas görünümüne ilişkin farkındalıklarının düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Karagöz ve Karagün (2015) de kişilerin aktif olarak bir spor branşı ile ilgilenme durumlarına bağlı sonuçlar elde ederek aktif katılımın hem katılım motivasyonu üzerinde hem de kişilerin beden imajlarına ilişkin etki sahibi olduğunu savunmuşlardır. Tüm bu veriler ışığında; fitness salonuna düzenli olarak katılmanın yanı sıra bir spor branşı ile ilgilenen bireylerin diğer gruba kıyasla daha az kas memnuniyetine, daha fazla bağımlılığa, takviye kullanımına ve incinmeye yol açtığı düşünülmektedir.

Katılımcıların kas kütlelerinden memnuniyet derecelerini değerlendirmelerine bağlı yapılan analiz sonucunda, FAKM ölçeğinin “Bireysel Nedenler”, “Çevresel Nedenler” ve FAKMÖ toplam puanlarında kas kütlelerinden yüksek düzeyde memnun olanların lehine istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Gülu ve Yapıcı (2022) kas kütlelerine ilişkin katılımcıların beden kitle indekslerini hesaplamış ve “Bireysel Nedenler” alt boyutunda en yüksek ortalamanın ideal boy-kilo oranına sahip olanların, “Çevresel Nedenler” alt boyutunda ise obez grubunda yer alanların en yüksek ortalama puana sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Bayköse ve Esin (2020) de kendini fit olarak tanımlayan kişilerin içsel (bireysel) nedenlerle, fit olarak tanımlamayanların ise dışsal (çevresel) nedenlerle fiziksel aktivitelere katıldığını ifade etmişlerdir. Topçu (2017) ise bu durumun, kişilerin yeme bozukluğu ile bedenlerine ilişkin algılarının olumsuz etkilediğini ve bu durumun da bazı çevresel kaygılara yol açmasından kaynaklandığını öne sürmüştür. Bu bağlamda kişilerin kas kütlelerinden memnun olmaması durumunda çevresel, memnun olması durumunda ise bireysel güdülerin devreye girmesi sonucunda fiziksel aktiviteye katılım sağladıklarını söylemek mümkündür.

Üniversite öğrencilerinin KGM düzeylerini kas kütlelerinden duydukları memnuniyet durumu çerçevesinde incelediğimizde “Vücut Geliştirmeye Bağımlılık”, “Kaslara İlişkin Memnuniyet”, “Takviye Kullanımı”, “Kasları İnceleme” ve KGM toplam puanlarının kas kütlelerinden memnun olan grubun diğer gruplara oranla daha yüksek ortalama puan elde ettiği ve bu puanların arasındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur. Yazar ve arkadaşları (2022) sporcuların kaslı olma dürtülerini araştırmış ve bu anlamda kişilerin kaslı olmaya yönelik tutumları, kas memnuniyetleri, antrenman davranışları ve takviye kullanımları gibi durumlarının kaslı görünme dürtüleri ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Araştırmamızın bir diğer bulgusunun da bu verileri desteklemesiyle kas görünümü adına yapılan çalışmaların kişilerde bir doyumsuzluğu yol açtığını söylemek mümkündür.

Üniversite öğrencilerinin FAK motivasyonlarında istatistiki açıdan fark olmamasına karşın, KGM düzeylerinde “Kaslara İlişkin Memnuniyet” alt boyutunda sağlık amacıyla fiziksel aktiviteye katılım grup kaslı görünme adına katılanlara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde etmiştir. Başka bir ifadeyle kaslı görünme amacıyla fiziksel aktivitelere katılan bireylerin bu manada doyum noktalarının farklılaştığını ve doyumsuz bir hal aldıklarını



söylemek mümkündür. “Takviye Kullanımı” ve KGM toplam puanlarında ise kaslı görünme amacıyla fiziksel aktiviteye katılan grubun ortalama puanları sağlık amacıyla katılan gruptan daha yüksek ortalama puan elde etmiştir. Bu verileri ise; kişilerin kaslı görünmek amacıyla diğer gruplara kıyasla daha sık takviye kullanması yönünde yorumlamak mümkündür. Tazegül’ün (2016) araştırma sonuçları düzenli fiziksel aktiviteye katılım yoluyla kişilerin bedenlerine ilişkin memnuniyetlerinin de artış gösterdiğini işaret etmektedir. Öte yandan Ersöz (2021) bu fiziksel aktivitelerin sağlıksız bir psikolojiyi doğurabileceğini ve yeme bozukluklarına (kontrolsüz takviye kullanımı, aç kalma, yüksek/düşük kalorili beslenme gibi) yol açabileceğini tespit etmiştir. Nitekim konu ile ilgili literatürde yer alan araştırma sonuçları; kuvvet/güç geliştirmeye yönelik fiziksel aktivitelere (fitness gibi) katılan bireylerin diğer gruplara oranla daha fazla takviye kullandıklarını (Oruç-Güler ve Anul, 2020) ve bu duruma paralel olarak egzersiz bağımlılığının geliştiğini (Nogueira vd., 2018) işaret etmektedir.

Son olarak elde edilen verilere göre üniversite öğrencilerinin KGM ile FAKM düzeyleri arasında toplam puanlarda pozitif yönde ilişki olduğu gibi “Çevresel Nedenler” alt boyutuyla da pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu verileri destekleyen araştırma sonuçlarının (Ünal, 2022; Selvi ve Bozo, 2020; Chaba vd., 2019) incelenmesinin neticesinde; kişilerin fiziksel aktiviteye katılırken çeşitli motivasyon kaynaklarına sahip oldukları ve bu kaynaklar kas görünüm memnuniyetleri ile paralellik gösterirken dışsal nedenlerin KGM yordamada önem arz ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yayın Etiği:

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması:

Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %25, ikinci yazarın katkı oranı %25, üçüncü yazarın katkı oranı %20, dördüncü yazarın katkı oranı %25’dir.

KAYNAKLAR

Akkaya, C., (2021). Spor Salonuna Giden Bireylerin Spor Yapma Pratikleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 11(4), 912-926.

Aksoy, Ö. F. (2021). *Halter ve boks sporcularının egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeleri ile madde bağımlılığı farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.



- Altay, A., & Koç, H. (2022). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin Kadın ve Erkek Öğrenciler Arasındaki Farklılıklar Açısından İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 45- 60.
- Bassett-Gunter, R., McEwan, D., & Kamarhie, A. (2017). Physical Activity and Body Image Among Men and Boys: A Meta-Analysis. *Body Image*, 22, 114-128.
- Baştuğ, G., Akandere, M., & Yıldız, H. (2011). Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 22-27.
- Bay, Ü. S., & Yılmaz, E. (2020). Ruhsal Bozukluklarda Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Etkileri ile İlgili Yapılmış Çalışmaların İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 437- 447.
DOI: 10.38021/asbid.849274
- Bayköse, N., & Esin, İ. (2020). Fit Olmayı Teşvik Eden Fotoğraflar ve Paylaşımlar: Beden Tatminsizliği ve Beden İmajı Arasındaki İlişkisi Üzerine Bir Derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 420-436. DOI: 10.38021/asbid.846638
- Burton, E., Farrier, K., Lewin, G., Pettigrew, S., Hill, A. M., Airey, P., ... & Hill, K. D. (2017). Motivators and Barriers for Older People Participating in Resistance Training: A Systematic Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(2), 311-324.
- Chaba, L., d'Arripe-Longueville, F., Lentillon-Kaestner, V., & Scoffier-Mériaux, S. (2019). Drive for Muscularity Behaviors in Male Bodybuilders: A Trans-Contextual Model of Motivation. *Journal of Eating Disorders*, 7(1), 1-11.
- Cicioğlu H. İ., Tekkurşun-Demir, G., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Çelik, N. M. (2020). Investigation of Motivations of Teachers for Participation in Physical Activities. *International Education Studies*, 13(10), 157-167. DOI: 10.5539/ies.v13n10p157
- Çevik, H., Şimşek, K. Y., Mercanoğlu, A. O., & Bayram, A. (2019). Spor Etkinliklerine Yönelim Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 149-163. DOI: 10.17155/omuspd.472169
- Dumitru, D. C., Dumitru, T., & Maher, A. J. (2018). A Systematic Review of Exercise Addiction: Examining Gender Differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3),1738-1747. DOI:10.7752/jpes.2018.03253
- Dünya Sağlık Örgütü. (2022). Sağlık. 22.10.2022 tarihinde <https://www.who.int/> adresinden erişilmiştir.
- Ersöz, G. (2021). Spor ve Egzersizde Yeme Bozuklukları ve Psikolojik Temelleri. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 33-52.



- George, D., ve Mallery, P. (2010). In GEN (Ed.), *SPSS for Windows Step by Step*. A Simple Study Guide and Reference. Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10.
- Gülü, M., & Yapıcı, H. (2022). Adölesanların Fiziksel Aktivite Motive Edicilerine İlişkin Bakış Açılıarı: Kesitsel Bir Çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(2), 388-396. DOI: 10.24938/kutfd.1119505
- Gümüş, H., & Koyuncu, M. (2022). The Effect of University Students' Perceived Social Support Levels on Physical Activity Participation. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 231-246. DOI: 10.53434/gbesbd.1085308
- Güvendi, B., & Serin, H. (2019). Sınıf Öğretmenliği Adaylarının Oyun ve Fiziksel Etkinlikler Dersine Yönelik Tutumları ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 1957-1968. DOI: 10.17755/esosder.573789
- Karagöz, N., & Karagün, E. (2015). Profesyonel Sporcuların Beden İmajı Üzerine Betimsel Bir Çalışma. *Sport Sciences*, 10(4), 34-43.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (27. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kul, M., Türkmen, M., Öktem, T., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2021). 12 Haftalık Halter Antrenmanının Sedanter Bireylerin Bazı Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 154-170.
- Kusan, O. (2017). *13-15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Küçük-Kılıç, S. (2020). Lise Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu İlişkisi. *International Journal of Active Learning*, 5(2), 69-85. DOI: 10.48067/ijal.827568
- Minnebusch, D. A., & Daum, I. (2009). Neuropsychological Mechanisms of Visual Face and Body Perception. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 33(7), 1133-1144. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2009.05.008
- Mutlu-Bozkurt, T., & Tamer, K. (2020). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 286-298. DOI: 10.31680/gaunjs.759018
- Nogueira, A., Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2018). Exercise Addiction in Practitioners of Endurance Sports: A Literature Review. *Front in Psychology*, 9, 1484
- Oruç-Güler, Ö. E., & Anul, N. (2020). Spor Salonunda Spor Yapan Kişilerde Gıda Takviyesi Kullanım Durumunun Saptanması. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 2(2), 43-48.
- Prathiba, T., Rajkumar, G., & Anbarasi, M. (2021). Self-perception of Body Weight and Physical Activity with its Relationship to Actual Body Weight among Students in a Medical College: An Analytical Cross-sectional Study. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 15(1), 1-4. DOI: 10.7860/JCDR/2021/45774.14440



- Sağiroğlu, İ., & Ayar, H. (2017). Fitness ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz Amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3, 167-179.
- Selvi, K., & Bozo, Ö. (2020). The Dark Side of Bodybuilding: The Role of Bodybuilding Activities in Compensation of Frustrated Basic Psychological Needs. *Motivation and Emotion*, 44(2), 190- 208. doi: 10.1007/s11031-019-09805-6
- Tazegül, Ü. (2016). Elit Düzeydeki Vücut Geliştirme Sporcularının Beden Algılarını Yarıştıkları Kategorilere Göre Karşılaştırılması. *The Journal of Academic Social Science*, 4(29), 444-451.
- Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA): A Study of Validity and Reliability. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34.
- Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34. DOI: 10.33689/spormetre.522609
- Topçu, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı ile bozulmuş yeme davranışı arasındaki ilişkinin cinsiyet ve spor katılımı düzeyi faktörlerine göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türkeli, Ö. Ü. A., & Namlı, Ö. Ü. S. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Motivasyonlarının İncelenmesi. IKSAD 4. International Congress of Social Sciences, Tam Metin Kitabı, 5-8 Eylül 2019, Erzurum.
- Ünal, M. (2022). *Vücut geliştirme sporuyla ilgilenen üniversiteli erkek öğrencilerde bigoreksiya eğilimi ve sağlıklı beslenme tutumları ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yarar, H., Fidan, M., Karahan-Yılmaz, S., Eskici, G., & Saraç, O. E. (2022). Sporcularda Kaslı Olma Dürtüsü ve Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Kullanımının Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 162-173. DOI: 10.25307/jssr.1097200
- Yıldız, A., Tarakcı, D., & Karantay-Mutluay, F. (2015). Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Vücut Kompozisyonu İlişkisi: Pilot Çalışma. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(3), 297-305. DOI: 10.17681/hsp.15450
- Zengin-Alpözgen, A., & Razak-Özdiñler, A. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.



İTFAİYECİLERİN BEDEN KİTLE İNDEKSLERİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ

Önder ŞİPAL¹, Ali Ozan ERKİLİÇ², Miraç MAKUL³, Uğur AYDEMİR⁴

¹Bayburt Akşar Genç Osman İmam Hatip Lisesi, Bayburt, Türkiye.
e-posta: onderspl@gmail.com Orcid: 0000-0001-8117-9329

²Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, Türkiye.
e-posta: aliozan32@gmail.com Orcid: 0000-0001-7230-671X

³Uzman, Trabzon, Türkiye.
e-posta: makul.mirac@gmail.com Orcid: 0000-0003-2647-2914

⁴Uzman, Elazığ, Türkiye.
e-posta: ugur.aydmer23@gmail.com Orcid: 0000-0002-5051-7396

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 10.03.2023

Kabul Tarihi: 24.03.2023

Online Yayın Tarihi: 30.06.2023

Öz

İtfaiye çalışanlarının fiziksel aktiviteye aktif katılımları uygun düzeyde olduğu takdirde çeşitli doğal afet, yangın, sel baskını ve orman yangınlarında görev almaları göz önünde bulundurulduğunda görevlerini etkin bir biçimde yerine getirmelerini, olaylarla mücadelede üst seviye çalışmalarını ve daha geç yorgunluk belirtisi göstermelerini sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı Bayburt Belediyesi'nde görev yapan itfaiyecilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya kolayca örnekleme yöntemiyle 20 itfaiye personeli dahil edilmiştir. Katılımcılara ait verilerin toplanması amacıyla anket formu kullanılmıştır. Bu anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Anket formunun birinci bölümünde "Kişisel Bilgi Formu", ikinci bölümünde ise "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi" yer almaktadır. Ulaşılan verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programından, tanımlayıcı istatistikler ve Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların %75,0'inin orta, %25'inin ise yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Sonuç olarak; katılımcıların beden kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İtfaiye, Fiziksel Aktivite, Beden Kitle İndeksi.

Examination Of The Relationship Between Body Mass Index And Physical Activity Levels Of Firefighters: The Case Of Bayburt

Abstract

Provided that the active output of firefighters to their activities is at a suitable level, considering their involvement in various natural disasters, fires, floods and forest fires, it enables them to perform the images effectively, to work at a high level in fighting against incidents and to show their later characteristics. In this direction, the aim is to examine the relationship between physical activity sizes and body mass indexes of firefighters working in Bayburt Municipality. To achieve this goal, 20 vehicle personnel are included with the easy start method. In order to avoid the savings of the participants, the questionnaire formula was used. This questionnaire formula consists of two parts. The first part of the questionnaire is the "Personal Information Form", and the second part is the "International Physical Activity Questionnaire". In the analysis of the obtained data, detailed statistics from the SPSS 26.0 package description and Spearman scale analysis were used. As a result of the analyzes made, it was determined that 75.0% of the managers had a medium level of physical activity and 25% had a high level of physical activity. In conclusion; It was concluded that there was no relationship between body mass indexes at home and physical activity sizes

Keywords: Fire Brigade, Physical Activity, Body Mass Index.



GİRİŞ

O smanlı döneminde itfaiyecinin karşılığı olan tulumbacı sözcüğü kullanılırdı. (TDK) Türk Dil Kurumu tulumbacı kavramı ise mahallelerde bulunan yangın tulumbalarını yangın yerlerine taşıyan ve yangının söndürülmesinde öncü rol oynan kişiler olarak adlandırılmaktadır. İtfaiye Arapçadan dilimize geçmiş olan bir sözcük olması ile birlikte anlamı “yangın söndürme kuruluşu” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2012). İtfaiye, kazalar yangınlar ve her türlü doğal afetlerde öncü rol oynarlar. İtfaiye ekipleri sadece doğal afetlerde değil insanlar ve hayvanların acil duruma maruz kalmasında da görev yaparlar. Bu görevlerinin yanında görev yerindeki riskleri en aza indirme ve güvenli-emniyetli alanlar oluşturma da başlıca görevlerindedir. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda itfaiye ekiplerinin görev tanımları şu şekilde ifade edilebilmektedir (Berkdemir, 2012). Bulunduğu şehrin can ve mal güvenliğini sağlayan, bulunduğu görev yerinde yardıma muhtaç yaralanmış vb. durumları gözlemlediği insan ve diğer canlılar için yardımlar yapan, zor durumlarda gerekirse kendi canını başkalarının canı için riske atan ve görev yaptığı şehir, kent insanları ile birlikte çalışan, onlara olay ve durumlar ile alakalı bilgiler veren ve gönüllü çalışma ekibi oluşturan bireyler topluluğudur.

İtfaiyecilik eskiden basit araç ve gereçlerle günümüzde ise zamanın ilerlemesi insan ihtiyacının artması teknolojinin ilerlemesi fabrikaların kurulması kimyasal maddelerin hayatımızda daha fazla yer etmesi kent ve insan nüfusunun artması buna bağlı olarak yangınların afetlerin patlamaların daha çok yaşandığı günümüzde itfaiyecilerin kullandığı ekipmanlarda son teknoloji ile birlikte gelişim göstermiştir. Bu gelişmelerden yola çıkarak itfaiye ekiplerinin görevleri azımsanmayacak boyutta artmış ve görev ve sorumlulukları ciddi boyutlara ulaşmıştır (Sevinç, 2016).

İtfaiyecilerin görev, yetki ve sorumlulukları: Yangınlarla hızlı ve planlı bir şekilde müdahale etmek ve kurtarma çalışmaları yapmak, sel baskınlarına karşı mücadele etmek ve gerekli tedbirleri almak, doğal afetlerle mücadele etmek yaşanacak olumsuz durumlara karşı gerekli çalışmaları yapmak, orman yangınlarına gerektiği zaman gerekli ekip ve ekipmanlar ile yardım etmek, imar planı içinde bulunan yanıcı, patlayıcı iş yerlerini ve depoları ve aktif kullanım zamanlarını bilmek ve belediye başkanının verdiği görevleri eksiksiz yerine getirmek şeklinde sıralanabilmektedir. Bu görev, yetki ve sorumlulukların çoğunun yerine getirilmesinde üst düzey fiziksel aktivitelerin yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Fiziksel aktivite insanlık tarihinin ilk gününden itibaren hayatımızda var olan ve kısıtlamasını az yapacağımız bir durumdur. İnsanlık tarihinin ilk zamanlarında avcılık, toplayıcılık, alet yapımı ve konaklama için insanoğlu hep fiziksel aktivitenin içerisinden olmuştur. Günümüzde ise başta günlük ihtiyacımızı karşılamak, spor aktiviteleri, eğlence, vb. durumlar için her bir insan hareketi fiziksel aktiviteleri ifade etmektedir (Aykın, 2018). Bu ifadelerden yola çıkılarak hayatın içerisinde günlük yaşam ihtiyacını karşılamak için vücutta bulunan kaslar ve eklemleri kullanarak değişik seviyelerde (düşük, orta ve yüksek) yapılan işin sonucunda bireyde yorgunluk meydana getiren bedensel hareketlerin tümü fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır. (Kılınç, 2018; Canbolat, 2018; Yan, 2007; Türksoylu, 2016; Alpözgen & Özdiğerler, 2016; Can, Arslan & Ersöz, 2014).



Fiziksel aktivite ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde fiziksel aktivite yapmanın kişinin sosyal kültürel çevresinden esinlendiği görülmektedir. Bu bağlamda yapılan incelemelerde boş vakitleri daha çok olan spor alanlarına erişimi daha kolay olan nüfus yoğunluğunun az olduğu bölgelerde eğitim düzeyi gelişmiş olan yerler ile evli olan kişilerin bekar yaşayan kişilere göre fiziksel aktiviteye daha çok zaman ayırdıklarını ve bunun sonunda yaşamlarındaki aktif sürenin arttığı görülmektedir. Fiziksel aktiviteyle yakından ilişkili olduğu düşünülen sağlık kavramı, insanın fiziksel ve ruhsal yönden tam bir iyilik olması halidir ve yaşam üzerinde oldukça önemli bir unsurdur (Can vd., 2014).

İtfaiye çalışanlarının fiziksel aktiviteye aktif katılımları uygun düzeyde olduğu takdirde çeşitli doğal afet, yangın, sel baskını ve orman yangınlarında görev almaları göz önünde bulundurulduğunda görevlerini etkin bir biçimde yerine getirmelerini, olaylarla mücadelede üst seviye çalışmalarını ve daha geç yorgunluk belirtisi göstermelerini sağlayacağı düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde itfaiye çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla araştırmanın literatürdeki bu boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmada itfaiye çalışanlarının beden kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analiz sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında tarama modellerinden birisi olan ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. Bu model, iki veya daha fazla değişkenin yer aldığı araştırmalarda bu değişkenlerin ne yönde ve ne ölçüde ilişkiye sahip olduğunu inceleyen bir modeldir (Karasar, 2015).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 20-22 Aralık 2022 tarihleri arasında Bayburt Belediyesi İtfaiye Müdürlüğü'nde çalışan 20 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 35-50 arasında olup 1-20 yıl arasında çalışma süreleri bulunmaktadır. Çalışma grubunun oluşturulmasında kolayda örneklem yönteminden faydalanılmış olup gönüllülük esası gözetilerek anket formu uygulanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama amacıyla anket formu kullanılmış olup bu anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Anket formunun birinci bölümünde “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümünde ise “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu” yer almaktadır.



Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu'nda itfaiye çalışanlarının boy, kilo, yaş ve çalışma yılı değişkenlerine ulaşılmasına yönelik ifadeler yer almaktadır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)

Öztürk (2005) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa) Pelvik Ağrı ve Endometriozis Derneği tarafından geliştirilmiştir. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa) günlük yaşayış içinde yaptığımız fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmektir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa) formu (7 soru); yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ve otururken harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivite süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Aktiviteler için gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile hesaplanır. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur.

Oturma	1.5 MET
Yürüme	3.3 MET
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	4.0 MET
Şiddetli Fiziksel Aktivite	8.0 MET

Bu değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite seviyesi hesaplanmaktadır.

Örnek: 3 gün, 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/hafta skoru

$3.3 \times 3 \times 30 = 297$ MET-dk/hafta olarak hesaplanmaktadır.

Yürüme MET-dk/hafta = $3.3 \times$ yürüme dakikası \times yürüme günü

Orta şiddetli MET-dk/hafta $4.0 \times$ orta şiddetli aktivite dakikası \times orta şiddetli aktivite yapılan gün sayısı

Şiddetli MET-dk/hafta = $8.0 \times$ şiddetli aktivite dakikası \times orta şiddetli aktivite yapılan gün sayısı

Toplam MET-dk/hafta = (yürüme + orta şiddetli + şiddetli + oturma) MET-dk/ hafta

Bu sürekli skorlamanın yanı sıra elde edilen sayısal verilere göre sınıflandırma yapılmaktadır.



Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 26.0 versiyonu kullanılmış olup tanımlayıcı istatistiklerden yararlanarak sonuçlara ulaşılması amaçlanmıştır. Bu bağlamda veri sayısının otuzun altında olması sebebi ile non-parametrik analizlerden spearman korelasyon analizinden faydalanılmıştır (bkz. Cohen ve Manion, 1994). İstatistiksel değerlendirmede anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tablo halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı ve BKİ Değerleri

Değişkenler	Boy	Kilo	BKİ
n	20	20	20
Ortalama	1,7640	71,70	23,011
Medyan	1,7500	70,00	22,603
Std. Sapma	,07542	7,747	1,727
Minimum	1,65	60	20,452
Maksimum	1,90	85	27,755

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların boy uzunluğu $1,7640 \pm ,07542$ m; ağırlık değişkeni $71,70 \pm 7,747$ kg; BKİ $23,011 \pm 1,727$ kg/m² olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcılara Ait Şiddetli Orta Şiddetli Yürüme ve Oturma Değerleri

Şiddet Düzeyi	Şiddetli*	Orta Şiddetli*	Yürüme*	Oturma*	Toplam*
n	20	20	20	20	20
Ortalama	976,00	759,00	656,65	348,7500	2740,4000
Medyan	960,00	820,00	676,50	270,0000	2659,0000
Std. Sapma	439,598	355,082	275,499	244,24898	792,84255
Minimum	240	120	198	90,00	1458,00
Maksimum	2200	1400	1155	900,00	4975,00

*Birim MET-dk/hafta olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların şiddetli fiziksel aktivite ortalamaları $976,00 \pm 439,598$; orta şiddetli fiziksel aktivite ortalamaları $759,00 \pm 355,082$; yürüme fiziksel aktivite ortalamaları $656,65 \pm 275,499$; oturma fiziksel aktivite ortalamaları $348,7500 \pm 244,24898$; toplam fiziksel aktivite ortalamaları $2740,4000 \pm 792,8425$ olduğu tespit edilmiştir.



Tablo 3. Katılımcılara Ait BKİ Değerleri

Düzy	f	%
Normal	17	85,0
Kilolu	3	15,0
Toplam	20	100,0

Tablo 3 incelendiğinde beden kitle indeksi bağlamında 17 kişinin normal düzeyde, 3 kişinin ise kilolu grupta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcılara Ait Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Düzy	f	%
Düşük Düzeyde Fiziksel Aktivite	0	0,0
Orta Düzeyde Fiziksel Aktivite	15	75,0
Yüksek Düzeyde Fiziksel Aktivite	5	25,0
Toplam	20	100,0

Tablo 4 incelendiğinde katılımcılardan 15 kişinin orta düzeyde, 5 kişinin ise yüksek düzeyde fiziksel aktivite yaptığı görülmektedir. Düşük düzeyde fiziksel aktivite yapan çalışanın ise bulunmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcılara Ait Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile BKİ Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

Düzy	BKİ	
Şiddetli	r	-,270
	p	,250
	n	20
Orta	r	-,352
	p	,128
	n	20
Yürüme	r	-,064
	p	,787
	n	20
Oturma	r	,227
	p	,337
	n	20
Toplam	r	-,324
	p	,164
	n	20

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların beden kitle indeksleri ile şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p<0,05$). Katılımcıların beden kitle indeksleri ile orta düzey fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p<0,05$). Katılımcıların beden kitle indeksleri ile yürüme fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p<0,05$). Katılımcıların beden kitle indeksleri ile oturma fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p<0,05$). Katılımcıların beden kitle indeksleri ile toplam fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p<0,05$).



TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma grubundan ilk olarak elde edilen veriler boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ değerlerine ilişkindir. Bu değişkenlere bağlı sonuçlara göre katılımcıların boy uzunlukları $1,7640 \pm ,07542$ m; vücut ağırlığı değişkeni $71,70 \pm 7,747$ kg; BKİ $23,011 \pm 1,727$ kg/m² olarak belirlenmiştir. Katılımcıların şiddetli fiziksel aktivite ortalamaları $976,00 \pm 439,598$; orta şiddetli fiziksel aktivite ortalamaları $759,00 \pm 355,082$; yürüme fiziksel aktivite ortalamaları $656,65 \pm 275,499$; oturma fiziksel aktivite ortalamaları $348,7500 \pm 244,24898$; toplam fiziksel aktivite ortalamaları $2740,4000 \pm 792,8425$ bulunmuştur.

Katılımcıların BKİ incelendiğinde beden kitle indeksi 17 kişinin normal düzeyde, kilolu olan grupta ise 3 kişinin olduğu görülmüştür. Katılımcılardan 15 kişinin fiziksel aktivite düzeyleri orta düzeyde bulunurken yüksek düzeyde fiziksel aktivite olan kişi sayısı 5 olarak bulunmuştur. Katılımcıların şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ile beden kitle indeksleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların orta düzey fiziksel aktivite düzeyleri ile beden kitle indeksleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların yürüme fiziksel aktivite düzeyleri ile beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların oturma fiziksel aktivite düzeyleri ile beden kitle indeksleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile beden kitle indeksleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

İtfaiye bünyesinde çalışan kişilerin kendilerini ve görevleri dahilinde tüm canlıların yaşamını koruma ve kurtarma görevleri ciddiye alınması gereken bir konu olmakla beraber tüm toplumun baş rollerinden biridir. Bundan dolayı itfaiye ekiplerinin dayanıklı, güçlü, fiziki yeterliliğe sahip olmaları son derece önemlidir (Satıcı vd., 2020). İtfaiyecilik mesleği azımsanmayacak ölçüde yüksek ve ağır efor gerektiren bazen çalışma zamanlarının süreleri belirsiz olan oldukça fazla ölçüde dayanıklı olmalarını gerektiren hem vücudun hem hayatın tehlikede olduğu riskleri fazla olan bir meslektir (Arslanoğlu, 2010). İtfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için yapılan çalışmada itfaiyecilerin gerek iş temposunun yoğun olması gerek vardiyalı çalışmalarından ötürü büyük çoğunluğun (%86,5) ile yetersiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Satıcı, Abakay & Efiloğlu, 2020).

Araştırma sonuçlarımız ile konu ile ilgili literatürde yer alan verilerin kısmen benzerlik kısmen ise farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular ile alanyazında yer alan verilerin bu yönde dağılım göstermesinin itfaiyecilik mesleğinin doğasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle; itfaiyeci bir kişinin rutin olarak yapmış olduğu bir hareket sirkülasyonu yoktur. Öte yandan bu mesleği icra eden bireylerin olası bir yangın durumunda yüksek şiddette fiziksel aktivite gerektirecek düzeyde efor sarf ettiklerini söylemek mümkündür. Ancak faal bir görevin olmaması durumunda pasif bir iş döngüsünün olduğunu da ifade edebiliriz.

Tüm bu verilerin ışığında itfaiyecilik mesleğini icra eden kişilerin gerek mesai saatleri içerisinde gerekse mesai saatlerinin haricinde de fiziksel aktivite düzeylerini arttırmaları önerilmektedir. Bu sayede hem gündelik yaşam kalitelerinde hem de mesleki performanslarında artış olacağı düşünülmektedir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde



herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması:

Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %25, ikinci yazarın katkı oranı %25, üçüncü yazarın katkı oranı %25, dördüncü yazarın katkı oranı %25'dir.

KAYNAKLAR

- Alpözgen, Z. A., & Özdiñler, R. A. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3 (1), 66-72. Doi: 10.17681/hsp.18017
- Arslanoğlu, B. (2010). İtfaiyecilerin fiziksel uygunluk parametrelerinin belirlenmesi, (Doktora Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aykın, G. A. (2018). Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi. Metamorfoz Yayıncılık
- Berkdemir, C. (2012). İtfaiye Teşkilatlarının Yangınla Mücadelesinde Stratejik Yönetim, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. (sayfa5)
- Can, S., Arslan, E., & Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Ankara Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*,12 (1) 1-10. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000248
- Canbolat, D. (2018). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi ve benlik saygısının incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Cohen, L., & Manion, L. (1994). *Research Methods in Education* (4th ed.). London: Routledge
- Karasar, N. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri (28. basım). *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*.
- Kılınç, F. (2018). Hemşirelerde fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Satıcı, M., Abakay, U., & Efiloğlu, Z. (2020). İtfaiye personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(31), 581-586. <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.499>
- Sevinç, İ. (2016). İtfaiye Çalışanlarının Risk Algısı ve Denetim Odağı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma: İstanbul İtfaiyesi Örneği (Yüksek Lisans Tezi :438418), Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- TDK. (2012, Ağustos 15). Güncel Türkçe Sözlük. Türk Dil Kurumu: <http://www.tdk.org.tr>
- Türksoylu, A. (2016). Düzenli fiziksel aktivitenin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklardaki etkisinin araştırılması, (Tıpta Uzmanlık Tezi), İzmir: Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi.



- Yan, Y. (2007). 10–13 yaş çocuklarda, sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.



ERKEN ADÖLESAN ÇAĞINDAKİ ÖĞRENCİLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, ANKSİYETE VE DEPRESYON DÜZEYLERİ İLE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yasin ÇETİNTAŞ¹, İbrahim DEMİRCİ², Melike BİLDİREN³,
Sefa KAPLAN⁴, Ersin ULAŞ⁵

¹Şehit Yahya Acar Ortaokulu, Etimesgut/Ankara.
e-posta: yasincetintas@gmail.com

²Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi,
Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Kliniği, Ankara
e-Posta: dr.idemirci@gmail.com Orcid: 0000-0003-0498-3115

³Şehit Yahya Acar Ortaokulu, Etimesgut/Ankara.
e-Posta: melikerpd@gmail.com Orcid: 0000-0003-2108-5966

⁴Şehit Yahya Acar Ortaokulu, Etimesgut/Ankara.
e-Posta: kaplansefa76@gmail.com Orcid: 0000-0002-9822-3282

⁵Şehit Yahya Acar Ortaokulu, Etimesgut/Ankara.
e-Posta: ersinulas06@gmail.com 0000-0001-5765-3051

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 02.01.2023

Kabul Tarihi: 05.06.2023

Online Yayın Tarihi: 30.06.2023

Öz

Araştırmada temel olarak erken adölesan çağındaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeyleri ile antropometrik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Ankara’da 10-13 yaş aralığında 402 ortaokul öğrencisiyle çalışılmıştır. Verilerin toplanması iki safhada gerçekleştirilmiştir. İlk olarak katılımcıların antropometrik ölçümleri alınmıştır. Bu ölçümler için Omron BF-511 (Holland) biyoempedans tartısı ve mezura kullanılmıştır. İkinci safha da ise anksiyete ve depresyon düzeyleri ile sosyal medya kullanımının belirlenmesi amacıyla ölçek formları kullanılmıştır. Bunlar; “Yenilenmiş Çocuk Ergen Anksiyete Depresyon Ölçeği” ve “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” dir. Tüm yasal izinlerin alınmasının ardından ölçümler alınmıştır ve elde edilen ham veriler SPSS paket programında analiz edilmiştir. Bu analizler sırasında ilk olarak verilerin homojenlik varsayımını sağladığı tespit edilmiştir ve ardından t-testi, ANOVA ve Perason Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda; katılımcıların anksiyete düzeylerinin cinsiyet ve sınıf değişkenine bağlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılık puanları cinsiyet değişkenine bağlı farklılık göstermezken sınıf değişkenine bağlı farklılık göstermektedir. Korelasyon analizi neticesinde ise BKİ ve bel çevresi ölçümleri ile “Ayrılma Anksiyetesi” ve “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki tespit edilirken, sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu, sosyal medya bağımlılığı ile BKİ ve bel çevresi değerleri arasında pozitif, adım sayısı ile negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Erken Adölesan, Sosyal Medya Bağımlılığı, Anksiyete, Depresyon, Antropometri

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, ANXIETY AND DEPRESSION LEVELS AND ANTHROPOMETRIC FEATURES OF EARLY ADOLESCENT STUDENTS

Abstract

The aim of the study was to examine the relationship between social media addiction, anxiety and depression levels and anthropometric characteristics of students in early adolescence. For this purpose, 402 secondary school



students from Ankara between the ages of 10-13 were included in the study. Data collection was carried out in two phases. In the first phase, anthropometric measurements of the participants were taken. Bioimpedance scale (Omron BF-511, Holland) and tape measure were used for these measurements. In the second phase, the levels of anxiety, depression and social media addiction were measured by validated questionnaires (Revised Child Adolescent Anxiety Depression Scale and Social Media Addiction Scale for Adolescents, respectively). After obtaining all legal permissions, measurements were recorded and the raw data were analyzed in the SPSS package program. For the analyses, following that the data provided the homogeneity assumption t-test, ANOVA and Pearson Correlation analyzes were performed. As a result of the research, it was revealed that the anxiety and levels of the participants differ depending on the gender and class variables. While the social media addiction scores did not differ depending on the gender variable, they differed depending on the class variable. As a result of the correlation analyses, a low level negative relationship was found between BMI (body mass index), waist circumference, "Separation Anxiety" and "Generalized Anxiety Disorder", while a low level positive relationship was found between social media addiction scores, BMI and waist circumference

Keywords: Early Adolescence, Social Media Addiction, Anxiety, Depression, Anthropometry.

GİRİŞ

Kişinin “erken adölesan dönem” olarak bilinen dönemi, yaşamın ortalama 10-13. yaşları arasına denk gelir. Bu dönem içerisinde bireyin fiziksel olduğu kadar davranışsal gelişimi de oldukça hızlı biçimde gerçekleşir. Kız çocuklarının büyümeleri ve gelişimleri erkeklere kıyasla daha hızlı ilerlemektedir. Bu dönem içerisindeki gerçekleşen farklılıklar erkek bireyleri psikolojik açıdan pozitif yönde etkilemektedir. Fakat kız çocuklarında kaygı bozukluklarına ve depresyona sebep olabilmektedir (Derman, 2008). Bahsi geçen durumlar erken yaşlardan itibaren başlayıp yaşamın ilerleyen dönemlerine kadar sirayet edebilir ki bu olumsuzlukların başında düzensiz beslenme alışkanlıkları ve olumsuz ruh halleri gelmektedir (Küçük & Bayat, 2012).

Erken adölesan dönem içerisinde meydana gelen düzensiz beslenme ve olumsuz ruh halleri kişinin yaşamının başlarında strese bağlı anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara sürüklemektedir (Dündar, 2020). Depresyon ve anksiyete gibi psikolojik olumsuzluklardan uzaklaşmak ise öznel iyi oluşla mümkündür (Demir & Kumcağız, 2020). Spor ve egzersiz bazında öznel iyi oluş incelendiğinde aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğu bilinmektedir (Şahin, Baş & Çelik, 2015). Bu sebeple adölesan bireylerin depresyon ve anksiyete gibi olumsuzlukların yanı sıra bedensel sağlıkları açısından spor elzemdir (Bal & Aras, 2020; Alpaslan, 2012; Canan & Ataoğlu, 2010).

Sporcu ve sedanter adölesanların arasında depresyon ve anksiyete farkı incelendiğinde sedanter hayat tarzı süren adölesanlarda depresyon ve anksiyete ölçek ortalamaları daha yüksek düzeyde bulunmaktadır. Bu farklılığı araştıran çalışmaların sonucunda spora erken yaşta katılımın bireyleri depresyon ve anksiyeteden uzaklaştırdığı ve ayrıca çeşitli dolaylı yollardan da olumlu etkilenmelere yol açabildiği öngörülmektedir. (Şen, 2015; Arslan, Güllü & Tural, 2011). Can, Hazar ve Kurt'un (2021) spor yapan ve yapmayan adölesanlarda gerçekleştirmiş oldukları araştırma sonucunda, bu yaş grubundaki bireyleri depresif olmaya iten unsurun sosyal medya bağımlılığı olduğuna dair veriler sunulmaktadır. Son yıllarda daha sık karşımıza çıkan bu bağımlılık türü, internet kullanıcılarının çevrimiçi etkileşimde bulunduğu sanal bir platform olan sosyal medya kullanımının sıklığı ve bu mecraaya dair yoksunluk duymasıyla ilişkilidir (Baz, 2018). Kişinin bu sanal mecraaya dair duyduğu yoksunluk



zaman içerisinde kişiye kimi zaman bedensel, ruhsal, sosyal ve ekonomik düzeylere kadar ulaşabilen çeşitli zararlar vermektedir. (Akgül, Yıldız & Turşucuoğlu, 2018).

Sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin karşılaştıkları olumsuzlukların başında bedensel durumlar gelmektedir. Bunlardan en önemlisi beden kitle indeksinde (BKİ) meydana gelen artıştır. Kişinin elektronik cihazlarla geçirdiği zaman sürecinde hareketsiz ve pasif bir yaşantı sürmesi sonucunda kilo alımı ve durum bozukluklarına bağlı postüral sorunların doğmaktadır. (Marin, Nuñez & Almeida, 2021; Özgür & Uçar, 2020). Sosyal medya bağımlılığının fiziksel olumsuz etkileri haricinde, özellikle erken yaşlarda depresyon ve anksiyete gibi psikolojik bozukluklar ile ilişkisi de pek çok araştırmada bildirilmektedir. (Keles, McCrae & Grealish, 2020).

Adölesan dönemdeki bireylerin sosyal medya kullanımı ile birlikte meydana gelebilen muhtemel sonuçlar konu ile ilgili literatürde sabittir. Ancak bu dönemin ilk evresi özelinde muhtemel olumsuzlukların tespitinin araştırması önem arz etmektedir. Bu sebeple araştırmamızda, erken adölesan çağındaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeyleri ile antropometrik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

MATERYAL ve METOT

Araştırmanın bu bölümünde çalışmada faydalanılan modelden, araştırma grubuna ilişkin özelliklerden, veri toplama araçlarından ve verilerin analiz sürecinden söz edilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında tarama modelinden faydalanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte veya halen var olan bir durumun var olduğu biçimiyle betimlemesini hedefleyen araştırma yaklaşımıdır. Yani araştırmaya konu edinilen olay, kişi veya nesne kendi koşulları içerisinde ve olduğu haliyle tanımlanmaya çalışılmaktadır (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Ankara ilinde ortaokul düzeyinde bir devlet okulu öğrencilerinden gönüllü katılıma dayalı 402 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar okulun 5., 6. ve 7. Sınıflarındaki öğrencilerden oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerin toplanması amacıyla bazı antropometrik ölçümler ve ölçek formları kullanılmıştır. Araştırmaya başlamadan önce Gazi Üniversitesi Etik Komisyonundan etik onay alınmıştır. Alınan etik onayın ardından okul yönetiminden izin alınmıştır. Araştırma grubunun reşit olmaması nedeniyle katılımcıların çalışmaya dâhil edilmesine ilişkin gönüllü onam formları ailelerden imzalı olarak alınmıştır. Tüm yasal prosedürlerin tamamlanmasını müteakip okul ortamında tüm ölçümler alınmıştır. Verilerin toplanması için kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.



Antropometrik Ölçümler

Araştırma kapsamında katılımcıların antropometrik ölçümlerinin alınmasında Omron BF-511 (Holland) biyoempedans tartısı ve mezura kullanılmıştır. Katılımcıların boyları (cm), ağırlıkları (kg), boyun ve bel çevreleri (cm) ile vücut yağ ve kas kitle miktarları (%) olarak kaydedilmiştir.

Ölçek Formları

Katılımcıların anksiyete ve depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirleyebilmek için Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ölçek formları kullanılmıştır. Bu amaçla Yenilenmiş Çocuk Ergen Anksiyete Depresyon Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçekleri kullanılmıştır.

Yenilenmiş Çocuk Ergen Anksiyete Depresyon Ölçeği; çocuk ve ergenlerin depresyon ve anksiyete bozuklukları için APA DSM-IV esas alınarak geliştirilmiş klinik semptomları tarama ölçeğidir. Chorpita ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen bu ölçek, toplamda 47 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; “Ayrılma Anksiyetesi”, “Sosyal Fobi”, “Obsesif Kompulsif Bozukluk”, “Panik Bozukluk”, “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” ve “Majör Depresif Bozukluk” tur. Alt boyutların Cronbach alfa katsayıları; Sosyal Fobi için .82, Panik Bozukluk için .79, Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu için .76, Majör Depresif Bozukluk için .76, Obsesif Kompulsif Bozukluk için .73 ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu için .77 olarak hesaplanmıştır (Chorpita vd., 2000). Bu ölçeğin Türkçe güvenilirlik geçerlik çalışmasını Görmez ve arkadaşları (2017) yapmıştır ve iç tutarlılığı .95 olarak hesaplanmıştır.

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından APA DSM-IV kıstasları dikkate alınarak geliştirilmiştir. 9 maddeden oluşan bu ölçeğin güvenilirlik çalışmasında, iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamında .90 olarak hesaplanmıştır. 5’li likert tipindeki bu ölçekten alınacak yüksek puan sosyal medya bağımlılığının yüksekliğini ifade etmektedir (Özgenel, Canpolat & Ekşi, 2019).

Verilerin Analizi

Veri toplama araçları ile elde edilen ham veriler IBM SPSS 25.0 versiyonla analiz edilmiştir. Verilerin homojenlik varsayımını sağladığı göz önünde bulundurularak parametrik testlerden ikili grupların karşılaştırılması için t-testi, üç ve daha fazla grupların karşılaştırılması için ANOVA kullanılmıştır. Parametreler arasındaki ilişkinin sınanması için ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlı farklılıklar “p<0.05” düzeyinde dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tablo halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.



Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet ve sınıf değişkenine ilişkin frekans ve yüzde analiz sonuçları.

Değişken(ler)	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kız	202	50,2
	Erkek	200	49,8
	Total	402	100,0
Sınıf	5. Sınıf	173	43,0
	6. Sınıf	120	29,9
	7. Sınıf	109	27,1

Tablo 1’de katılımcıları cinsiyet ve sınıf değişkenine ilişkin frekans ve yüzde analiz sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların %50,2’sini (n=202) kız öğrenciler, %49,8’ini (n=200) ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Sınıf düzeyi dikkate alındığında ise katılımcıların %43’ünü (n=173) 5. Sınıf, %29,9’unu (n=120) 6. Sınıf ve %27,1’ini 7. Sınıf öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların BKİ, yağ oranı, bazal metabolizma, kas oranı, bel-boyun çevresi ve adım sayısı parametrelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

	n	Minimum	Maksimum	Ortalama	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
BKİ (kg/m²)	402	11,50	31,70	19,63	3,90	,762	,152
Yağ Oranı (%)	402	5,20	37,40	18,96	6,77	,072	-,546
Bazal met. (kkal/gün)	402	1019,00	2086,00	1356,85	173,14	1,094	1,707
Kas Oranı (%)	402	20,00	43,40	34,54	2,99	-,057	,926
Bel Çevresi (cm)	402	50,00	98,00	70,38	10,41	,625	-,281
Boyun Çevresi (cm)	402	24,00	29,00	26,78	1,59	-,347	-1,080
Adım Sayısı	402	1258,00	18362,00	10472,04	3266,29	-,265	,135

Tablo 2’de katılımcıların BKİ, yağ oranı, bazal metabolizma, kas oranı, bel-boyun çevresi ve adım sayısı parametrelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde bu parametrelere ait verilerin normal dağılım sergiledikleri kabul edilmiştir (bkz. George & Mallery, 2010).

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeylerinin t-testi sonuçları.

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	Ss.	t	P
Sosyal Fobi	Kız	202	9,16	5,71	1,665	.097
	Erkek	200	8,29	4,69		
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Kız	201	5,07	3,75	2,503*	.013
	Erkek	200	4,27	2,53		
Panik Bozukluk	Kız	202	4,96	5,18	3,185*	.002
	Erkek	199	3,51	3,83		
Ayrılma Anksiyetesi	Kız	202	3,75	2,73	1,331	.184
	Erkek	200	3,39	2,66		



Yaygın Anksiyete Bozukluğu	Kız	202	6,23	3,17	2,954*	.003
	Erkek	200	5,32	2,95		
Majör Depresif Bozukluk	Kız	202	6,08	5,28	1,732	.084
	Erkek	199	5,22	4,65		
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kız	202	14,96	5,72	-1,356	.176
	Erkek	200	15,81	6,78		

*p<0.05

Tablo 3’de katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeylerinin t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre “Obsesif Kompulsif Bozukluk” (t=2.503; p=.013), “Panik Bozukluk” (t=3,185; p=.002) ve “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” (t=2,954; p=.003) alt boyutlarında kız öğrencilerin ortalama puanları erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olarak bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığına ilişkin verilerde ise gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 4. Katılımcıların sınıf değişkenine ilişkin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeylerinin ANOVA sonuçları.

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Toplamı	F	p	Fark
Sosyal Fobi	Gruplararası	147,161	2	73,581	2,694	.069	-
	Gruplariçi	10897,519	399	27,312			
	Toplam	11044,680	401				
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Gruplararası	63,830	2	31,915	3,098*	.046	7. Sınıf > 5. Sınıf
	Gruplariçi	4100,210	398	10,302			
	Toplam	4164,040	400				
Panik Bozukluk	Gruplararası	53,137	2	26,569	1,248	.288	-
	Gruplariçi	8472,335	398	21,287			
	Toplam	8525,472	400				
Ayrılma Anksiyetesi	Gruplararası	8,022	2	4,011	,547	.579	-
	Gruplariçi	2927,590	399	7,337			
	Toplam	2935,612	401				
Yaygın Anksiyete Bozukluğu	Gruplararası	10,099	2	5,050	,525	.592	-
	Gruplariçi	3835,661	399	9,613			
	Toplam	3845,760	401				
Majör Depresif Bozukluk	Gruplararası	541,889	2	270,944	11,405*	.000	7. Sınıf > 5. Sınıf
	Gruplariçi	9454,955	398	23,756			
	Toplam	9996,844	400				
Sosyal Medya Bağımlılığı	Gruplararası	252,899	2	126,450	3,237*	.040	7. Sınıf > 5. Sınıf
	Gruplariçi	15586,56	399	39,064			
	Toplam	15839,46	401				

*p<0.05



Tablo 4’de katılımcıların sınıf değişkenine ilişkin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeylerinin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Ölçeğin yalnızca “Obsesif Kompulsif Bozukluk” (F=3,098; p=.046) ve “Majör Depresif Bozukluk” (F=11,405; p=.000) alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığına ilişkin verilerde de benzer şekilde gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (F=3,237; p=.040). Farklılığa rastlanan faktörler için yapılan post hoc analizi sonucunda tüm bu farklılıkların, 7. Sınıf düzeyindeki öğrencilerin 5. Sınıf öğrencilerine oranla daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklandığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların antropometrik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeylerine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları.

		Sosyal Fobi	Obsesif Kompulsif Bozukluk	Panik Bozukluk	Ayrılma Anksiyetesi	Yaygın Anksiyete Bozukluğu	Majör Depresif Bozukluk	Sosyal Medya Bağımlılığı
BKİ	r	.015	-.053	-.044	-.117*	-.108*	-.016	.240*
	p	.757	.293	.381	.019	.030	.755	.031
Yağ Oranı (%)	r	.087	-.023	.016	-.064	-.039	-.008	-.051
	p	.082	.640	.754	.201	.431	.875	.308
Bazal (kkal/gün)	r	.001	-.070	-.096	-.133	-.134	-.016	.088
	p	.978	.162	.055	.087	.127	.744	.076
Kas Oranı (%)	r	-.050	.043	-.018	.001	.014	.031	.097
	p	.319	.393	.722	.984	.776	.536	.053
Bel Çevresi (cm)	r	.021	-.074	-.080	-.140**	-.149**	-.038	.211**
	p	.668	.139	.111	.005	.003	.446	.004
Boyun Çevresi (cm)	r	-.047	-.028	-.038	.008	-.055	-.001	-.073
	p	.352	.577	.451	.874	.273	.979	.147
Adım Sayısı	r	-.010	.007	.019	.010	.008	.008	-.357*
	p	.846	.881	.707	.844	.871	.868	.015

*p<0.05

**p<0.01

Tablo 5’de katılımcıların antropometrik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeylerine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analizlerin sonucunda BKİ ile “Ayrılma Anksiyetesi” (r=-.117; p=.019) ve “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” (r=-.108; p=.030) arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile ise BKİ (r=.240; p=.031) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Katılımcıların bel çevresi ölçümleri ile “Ayrılma Anksiyetesi” (r=-.140; p=.005) ve “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” (r=-.149; p=.003) arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile ise BKİ (r=.211; p=.004) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Son olarak adım sayısı ile sosyal medya bağımlılığı (r=-.357; p=.015) arasında orta düzeyde negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Erken adölesan çağındaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, anksiyete ve depresyon düzeyleri ile antropometrik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmanın neticesinde



elde edilen ilk istatistikî sonuç, ölçekler sonucunda saptanan farklılıkların cinsiyet değişkenine bağı farklılık göstermekte olduğudur. Bu verilere göre “Obsesif Kompulsif Bozukluk”, “Panik Bozukluk” ve “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” değişkenlerinde kız öğrencilerin ortalama puanlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Konuyla ilişkili alanyazın taramasında da kız çocuklarının adölesan dönemde erkeklere oranla daha fazla anksiyete ve depresyon yaşadıkları ifade edilmiştir (Gallo vd., 2018; Özakar-Akça vd., 2018). Bu farkın nedeni ise kimi araştırmalarda her iki cinsiyetin birbirlerine kıyasla fiziksel ve ruhsal geçişleri farklı düzeylerde yaşamalarından kaynaklandığı düşüncesidir (Gomez-Baya vd., 2019). Fakat cinsiyet farkı gözetilerek adölesan bireylerin anksiyete ve depresyon düzeylerini inceleyen araştırma sonuçları; kız çocuklarında gelişen psikolojik komorbiditenin daha fazla olduğunu ve bu duruma bağı benzodiyazepin reçetelerin artışı işaret etmektedir (Langdon, Dove & Ramsey, 2019; Bal, Çakmak & Uğuz, 2013). Bu sebeple kız öğrencilerin daha yüksek anksiyete ve depresyon düzeyine sahip olduğunu açıklamak mümkündür.

Katılımcı öğrencilerin sınıf düzeyi dikkate alınarak yapılan analizler sonucunda “Obsesif Kompulsif Bozukluk” ve “Majör Depresif Bozukluk” alt boyutları ile sosyal medya bağımlılıklarında farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek adına yapılan analizin sonucunda ise 7. Sınıf düzeyindeki öğrencilerin 5. Sınıf öğrencilerine göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularımızla örtüşen veriler elde eden Kılıç (2019), ortaokul düzeyindeki öğrencilerin anksiyete ve depresyon düzeylerini incelemiş ve sınıf bazında üst sınıflardan öğrencilerin ortalama puanlarının daha alt sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Karaca (2019) tüm bu verilerin bedensel/ruhsal yıpranma ve yorgunluk sebebi olduğunu istatistiksel verilerle ifade etmiştir. Zalım-Başbekleyen (2018) ise bu durumun 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin liseye geçiş aşamasında sınava hazırlanmaları sebebiyle diğer sınıf düzeylerinden öğrencilerden daha yüksek anksiyete ve kaygı düzeyine sahip olmalarından kaynaklandığını ifade etmiştir. Bu araştırmalara ek olarak konuyla ilgili alan yazın taraması neticesinde rastlanan çalışmalarda bahsedilen sonuçların yanı sıra; cinsiyet ve yaş gibi gelişimsel farklılıkların, akran zorbalığının, boyun eğici davranışlara maruz kalmanın ve dijital ortamlara bağı olmanın adölesan bireylerde anksiyete ve depresyona sebep olabileceği görülmektedir (Akça vd., 2018; Anlı, 2018; Gökçaya & Sütçü, 2020; Twenge, 2020). Bu araştırma kapsamında elde edilen bulguların ise adölesan kişilerin birey olmalarına ve gelişimsel özelliklerine paralel olarak kendilerinden yaşça küçük kişilere göre çevrelerinde yaşanan tüm olaylara yönelik farkındalıklarının daha yüksek olmasından ve yaşanan tüm olumlu/olumsuz hadiselerden diğer yaş gruplarına oranla daha fazla etkilenmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin verilere göre cinsiyet değişkeninde gruplar arası farklılık bulunmamışken sınıf değişkenine bağı istatistikî açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın sebebi ise 7. sınıf düzeyindeki öğrencilerin 5. sınıf düzeyindeki öğrencilere kıyasla daha yüksek ortalama elde etmeleridir. Sosyal medya özelinde “bağımlı” olarak adlandırabileceğimiz düzeyde değerler elde eden örneklem grubumuzun Z kuşağı olarak adlandırılan dijital nesilden bireyler olması nedeniyle bu durum literatürle örtüşür niteliktedir. Bu dijital çağda teknolojinin kullanımı okul öncesi döneme kadar sirayet etmiştir ve bu etkileşimin olumlu olduğu kadar olumsuz yanları da vardır (Kanter, 2020). Ünal (2022) bu bağımlılığın doğurabileceği muhtemel olumsuzlukları; aşırı sinirlilik, sosyal iletişimsizlik, obsesif kompulsif bozukluk ve benzeri çok ciddi



boyutlara ulaşabilecek hem zihinsel hem de fiziksel olumsuzluklar şeklinde sınıflandırmıştır. Adölesan bireylerde sosyal medya kullanımına ilişkin 32 ülkeden veri toplayarak araştırma yapan Cheng ve arkadaşları (2021) bulgularımızla ve alanyazınla örtüşen veriler sunmuştur. Bu verilere göre sosyal medya kullanımı ve bağımlılığı erken yaşlara kadar inmiş, ilerleyen yaşlara doğru da artış göstermiştir. Fakat bu veriler de cinsiyet gözetmeksizin dağılım göstermiştir. Benzer araştırma sonuçları aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının adölesan bireylerde özgüven kırılmasına, kendilerini yetersiz hissetmelerine, çeşitli kaygı ve stres faktörlerine, bu mecralarda üretilen sağlıksız içerikler nedeniyle olumsuz davranış edinimine sebep olabileceğini ifade etmişlerdir (Al-Samarraie vd., 2021; Xuan & Amat, 2020). Sonuç olarak adölesan bireylerin sosyal medya kullanım sıklığına bağlı gelişen ve yoksunluk duyulmasıyla süren bağımlılığın yordayıcısı olarak cinsiyetin değil yaşa bağlı gelişimin olduğu ve bu bağımlılığın çeşitli alanlarda kişilere zararlarının var olduğu düşünülmektedir.

Araştırma grubun BKİ ve bel çevresi ölçümleri ile “Ayrılma Anksiyetesi” ve “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki tespit edilirken, sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların adım sayıları ile ise sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzey ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle ayrılma-yaygın anksiyetesi olan adölesanların beden kitle indeksleri olumsuz etkilenmektedir (Otçeken-Kurtaranel, 2012). Oktay’ın (2015) BKİ ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının sonuçları da benzer veriler sunmaktadır. Bahsedilen çalışmanın neticesinde; kişinin ruh halindeki değişikliklerin duygusal bir yeme bozukluğuna sürükleyebildiği ve bunun neticesinde sağlıksız bir beden kitle indeksinin ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Araştırma bulgularımızın bu sebeple dağılım gösterdiği düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığına ilişkin korelasyon değerleri incelendiğinde; BKİ ve bel çevresi ile pozitif, adım sayısı ile negatif yönde ilişki olduğunu işaret etmektedir. Bu verileri ise sosyal medya bağımlılığı olan adölesanların adım sayılarının azaldığı ve BKİ oranlarının arttığını şeklinde yorumlamak mümkündür. Konuyla ilgili alanyazında yer alan araştırma sonuçları incelendiğinde bulgularımızı destekler nitelikte olduğu görülmüştür. İlk olarak Yılmaz’ın (2019) araştırma sonucu incelendiğinde kişilerin dijital ortamda vakit geçirmeleri sonucunda gelişen bağımlılık ile BKİ arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bayrak ve Cihan (2021) da yeni medya aracılığıyla gelişen sosyal medya bağımlılığının kişileri hareketsiz bir yaşama ve kişilerin daha az adım atan, BKİ yüksek, obez bireyler olmaya sürüklediğini vurgulamışlardır. Bu verilere dayanarak sosyal medya bağımlılığının adölesan bireyleri hareketsiz bir yaşama sürüklediği, fiziksel aktivitelerden geri kalınması sebebiyle BKİ olumsuz etkilendiğini söylemek mümkündür.

Araştırmanın neticesinde sosyal medya bağımlılığının hem ruhsal hem de bedensel açıdan adölesan bireyleri olumsuz yönde etkilediği neticesine erişilmiştir. Bu olumsuzlukların giderilmesi için adölesan bireylerin teknolojik alt kullanım sıklık ve sürelerinin aileleri ve öğretmenleri tarafından optimal düzeyde olacak şekilde planlanması önerilmektedir. Dahası ideal bir BKİ ve sağlıklı bir yaşam için kişileri erken yaşlarda daha hareketli yaşama ve fiziksel aktivitelere katılımlarına teşvik edilmesi önerilmektedir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde



herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması: Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %20, ikinci yazarın katkı oranı %20, üçüncü yazarın katkı oranı %20, dördüncü yazarın katkı oranı %20, beşinci yazarın katkı oranı %20'dir.

KAYNAKLAR

- Akça, S. Ö., Selen, F., Demir, E., & Demir, T. (2018). Cinsiyet ve Yaş Farklılıklarının Ergenlerin Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Kendine Zarar Verme, Psikoz, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Alkol-Uyuşturucu Bağımlılığı ve Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkili Sorunlara Etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(3), 255-264.
- Akgül, B., Yıldız, E. E., & Turşucuoğlu, B. (2018). Medya Bağımlısı Bireyin, Medyada Harcadığı Fazla Zamanın Bireye Sosyo-Ekonomik Zararları. *Akademia Sosyal Bilimler Dergisi, Special Issue of ASM5*, 282-290.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.
- Anlı, G. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranışlar ve Ruhsal Belirti Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(3), 1013-1035.
- Arslan, C., Güllü, M., & Tural, V. (2011). Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.
- Bal, F., & Aras, H. (2020). Sporun Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73), 1129-1137.
- Bal, U., Çakmak, S., & Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Bayrak, T., & Cihan, B. (2021). Yeni Medyada Bağımlılık Sonucu Gelişen Dijital Obezite Olgusu Zerine Bir İnceleme: Netflix Türkiye Örneği. *e-Journal of New Media/Yeni Medya Elektronik Dergi-eJNM*, 5(1), 78-94.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295.
- Can, B., Hazar, Z., & Kurt, S. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Karma Model Araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39.
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of Social Media Addiction Across 32 Nations: Meta-Analysis with Subgroup Analysis of Classification Schemes and Cultural Values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845.
- Chorpita, B. F., Yim L., Moffitt, C., Umemoto, L. A., & Francis, S. E. (2000). Assessments of Symptoms of DSM-IV Anxiety and Depression in Children: A Revised Child Anxiety and Depression Scale. *Behavior Research and Therapy*, 38(8), 835-855.
- Demir, Y., & Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde Yeme Tutum Bozuklukluğunun Öznel İyi Oluş, Depresyon, Anksiyete ve Stres Üzerine Etkisi. *International Journal of Field Education*, 6(1), 24-36.



- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.
- Dündar, A. G. (2020). *Adölesan sporcuların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Gallo, E. A., Munhoz, T. N., de Mola, C. L., & Murray, J. (2018). Gender Differences in the Effects of Childhood Maltreatment on Adult Depression and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Child Abuse & Neglect*, 79, 107-114.
- George, D., & Mallery, P. (2010). In GEN (Ed.), *SPSS for Windows Step by Step. A Simple Study Guide and Reference*. Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Matos, M. G. D., & Tomico, A. (2019). Sport Participation, Body Satisfaction and Depressive Symptoms in Adolescence: A Moderated-Mediation Analysis of Gender Differences. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(2), 183-197.
- Gökkaya, F., & Sütçü, S. T. (2020). Akran Zorbalığının Ortaokul Öğrencileri Arasındaki Yaygınlığının İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 40-54.
- Görmez, V., Kılınçaslan, A., Örengül, A. C., Ebesutani, C., Kaya, İ., Ceri, V., & Chorpita, B. (2017). Psychometric Properties of the Turkish Version of the Revised Child Anxiety and Depression Scale-Child Version in a Clinical Sample. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(1), 84-92.
- Kanter, A. (2020). Dijital Bağımlılığın Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Problem Davranışlarına Etkisi. *Researcher*, 8(2), 207-221.
- Karaca, K. (2019). Ortaokullarda Akran Zorbalığının Yaygınlığının ve Zorba-Mağdurların Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, 23(78), 315-330.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Kılıç, K. M. (2019). Ortaokul Öğrencilerinde Öz-Yeterlik ile Anksiyete ve Depresyon Arasındaki İlişki. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(27), 573-590.
- Küçük, S. & Bayat, M. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Ruhsal Durumlarının Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(2), 103-111.
- Langdon, K. J., Dove, K., & Ramsey, S. (2019). Comorbidity of Opioid-Related and Anxiety-Related Symptoms and Disorders. *Current Opinion in Psychology*, 30, 17-23.
- Marin, M. G., Nuñez, X., & de Almeida, R. M. M. (2021). Internet Addiction and Attention in Adolescents: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 237-249.
- Oktaş, C. (2015). *Beden kitle indeksinin yeme bağımlılığı, dürtüsellik, depresyon ve anksiyete ile ilişkisi*. Uzmanlık Tezi, Başkent Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara.
- Otçeken-Kurtaraner, M. (2012). *Obezitesi olan ve olmayan 14-17 yaş aralığındaki ergenlerin ruhsal süreçlerinin, beden algıları, aile özellikleri ve beslenme alışkanlıkları yönünden incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özakar-Akça, S., Selen, F., Demir, E., & Demir, T. (2018). Cinsiyet ve Yaş Farklılıklarının Ergenlerin Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Kendine Zarar Verme, Psikoz, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Alkol-Uyuşturucu Bağımlılığı ve Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu İle İlişkili Sorunlara Etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(3), 255-264.



- Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629–662.
- Şahin, M., Baş, M., & Çelik, A. (2019). Öznel İyi Oluş ve Spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 23-31.
- Şen, G. (2015). *13-18 yaş aralığındaki düzenli futbol oynayan ve oynamayan erkek öğrencilerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Twenge, J. M. (2020). Why Increases in Adolescent Depression May Be Linked to the Technological Environment. *Current Opinion in Psychology*, 32, 89-94.
- Ünal, F. P. (2022). Erken Çocukluk Döneminde Dijital Bağımlılığın Alanyazın Değerlendirilmesi. *Uygulamada Eğitim ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 62-77.
- Xuan, Y. J., & Amat, M. A. C. (2020). Social Media Addiction and Young People: A Systematic Review of Literature. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 537-541.
- Yılmaz, M. (2019). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile beden kitle indeksleri, benlik saygısı ve sosyal görüntü kaygısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Zalım-Başbekleyen, F. (2018). *Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ALANINDA İMGELEME VE GÜDÜLENME KONULU LİSANSÜSTÜ TEZLERİN SİSTEMATİK DERLEMESİ

**Ebu Bekir Sıddık AKSOY¹, Umut Can KARAKAYA², Miraç MAKUL³,
İbrahim DEMİRBAŞ⁴**

¹Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt/TÜRKİYE.
e-posta: ebubekir.aksoy06@gmail.com Orcid: 0000-0001-6533-0957

²Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt/TÜRKİYE.
e-posta: umutcanarakaya301@gmail.com Orcid: 0000-0003-2624-4436

³Uzman, Merkez / Trabzon /TÜRKİYE
e-Posta: makul.mirac@gmail.com Orcid: 0000-0003-2647-2914

⁴Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Sakarya/TÜRKİYE
e-Posta: idemirbas216@gmail.com Orcid: 0000-0002-5222-2487

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 07.06.2023

Kabul Tarihi: 27.06.2023

Online Yayın Tarihi: 30.06.2023

Öz

Bu araştırmada, sporcuları örneklem alan, imgeleme ve güdülenme konulu lisansüstü tezlerin incelenmesi ve yorumlanması amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ise imgeleme kullanımı sporcunun yaşantısına, sportif performansına ve daha pek çok değişkene etki etmektedir. Bu etkiler olumlu olarak nitelendirebileceğimiz (güdülenme, zihinsel dayanıklılık gibi) değişkenlerde pozitif yönde seyrederken, olumsuz olarak nitelendirebileceğimiz (kaygı, stres gibi) değişkenlerde ise negatif yönde seyretmektedir. Tüm bu etkiler sporcunun çeşitli durumları (teknik beceri, taktik, müsabaka koşulları gibi) zihninde canlandırması sonucunda gerçekleşmektedir. Elde edilen bu sonuçlar imgeleme kullanımının nedenli efektif bir psikolojik müdahale içerdiğini gözler önüne sermektedir. İmgelemenin psikiyatrik müdahalelerin yanı sıra spor alanında da kullanımı ile yalnızca teknik ve taktik geliştirme değil sporcuyla rehabilite etme, motivasyonel ustalık kazanımı gibi etkilerinin olduğu da bilinmektedir. Buna dayanarak sporcuların hem bireysel hem de takım olarak bu müdahale programlarına katılım sıklıklarının artırılması ve güçlük çektikleri durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak kazanımlarının sağlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, İmgeleme, Güdülenme

A SYSTEMATIC REVIEW OF POSTGRADUATE THESES ON IMAGERY AND MOTIVATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Abstract

In this research, it is aimed to examine and interpret the postgraduate theses on imagery and motivation, which take athletes as a sample. According to the results of the research, the use of imagery affects the athlete's life, sportive performance and many other variables. While these effects are positive in variables that we can define as positive (such as motivation, mental toughness), they are negative in variables that we can describe as negative (such as anxiety, stress). All these effects occur as a result of the athlete's visualization of various situations (such as technical skills, tactics, competition conditions). These results reveal that the use of imagery includes a reasoned effective psychological intervention. It is known that the use of imagery in the field of sports as well as psychiatric interventions has effects not only on technical and tactical development, but also on rehabilitating the athlete and gaining motivational mastery. Based on this, it is recommended to increase the frequency of participation of the athletes in these intervention programs, both individually and as a team, and to ensure their gains as a coping strategy in the face of difficulties

Keywords: Physical Education and Sports, Imagination, Motivation.



GİRİŞ

Spor tarihi boyunca performansı etkileyen etmenlerden olan fiziksel aktivitenin yanı sıra imgelemenin de spor performansı üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Fiziksel performansın gelişimine etki eden çok sayıda psikolojik beceri vardır. Bunlardan birisi de imgeleme becerisidir. İmgeleme, yapılması gereken hareketin uygulaması olmaksızın yoğun olarak zihinde canlandırılması şeklinde tanımlanmıştır (İkizler ve Karagözoğlu 1997). Bir diğer tanımı ise “hareket akışının gerçek bir uygulaması olmadan, yoğun bir düşünme ile öğrenilmesi ya da geliştirilmesidir” (Başer, 1998). Yerli literatüre ek olarak yabancı kaynaklarda da imgeleme şu şekilde tanımlanmaktadır. İmgeleme, zihinde bir fikir ya da resim yaratma yeteneğidir (Gawain, 2007).

İmgeleme, konsantrasyonun düzenlenmesine, kendine güvenin yapılandırılmasına ve duyuşsal yönden tepkilerin kontrol edilmesine, karar verebilme yeteneğinin kazanılmasına ve kazanımın geliştirebilmesine büyük katkı sağlamaktadır hem yardımlaşma hem de iş birliğinin gelişmesine yardımcı olur (Konter, 1999). İmgeleme, hiçbir eylem ve alıştırma yapmadan, sadece belirli bir plan çerçevesinde ve yoğun biçimde zihinde canlandırma yaparak kazanılması hedeflenen yeni hareketin veya daha önce bilinen bir kazanımın en iyi şekilde uygulanabilme sürecidir (Weinberg, 2008; Short vd., 2001). İmgeleme; gerçek yaşantının taklit edildiği bir yaşantı sürecidir. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzün farkına varabiliriz, imgeleme yaparken hareketleri hissedebiliriz veya gerçek yaşantılar olmadığında da seslerin, kokuların ve tatların imgelerini tecrübe edebiliriz (MacIntyre ve Moran, 2007). İmgelemeyle birlikte fiziksel ve zihinsel becerilerin gelişimi sağlanır. İmgelemeyle kazanılan becerilerin geliştirilebilmesi, hataların düzeltilebilmesiyle fiziksel düzeltmelerin sağlanılabileceği gibi, duyguların kontrol edilebilmesi, konsantrasyonun ve kendine güvenin geliştirilebilmesi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir. Ayrıca, sporcuların başarıya ulaşmaları ve imgelemeden yeteri düzeyde faydalanabilmeleri için zihinlerinde olumlu şekilde imgeler kurgulamaları oldukça önemlidir. Çünkü olumlu yönde imgele kurgulamak sporcuların eylemlerinin de olumlu şekilde neticelenmesini etkilemektedir (Kızıldağ, 2007). Sporda ortaya çıkan becerilerin olumlu sonuçlar verebilmesi için en uygun zamanda ve yerde, uygun teknik seçilerek, doğru yöntemlerle, en iyi kararlar alınarak uygulamayı faaliyete dönüştürmek gerekmektedir. Sporcular doğru kararlar aldıktan sonra uygulamalarda bulunabilme yeteneklerinin gelişiminde, imgeleme çalışmalarının büyük ölçüde katkısı olacaktır (Konter, 1999).

Spor psikolojisinin başta gelen uygulama evrelerinden biri de imgelemedir. Teknik ve taktik beceri çalışmaları ile bir araya getirilerek kullanılan imgeleme çalışmaları, sporcuların pek çok alanda gelişmelerini sağlar (Aldemir vd., 2014). Hem sporda hem de egzersizde imgeleme kullanımının en son modelleri, imgelemenin beceriyi öğrenme ve geliştirme sürecin de bireye yardımcı olmasının yanı sıra sporcuların imgelemeyi zihinsel, davranışsal ve etkili dışavurumların tamamını geliştirebilmek için kullandıklarını göstermiştir. Sporda imgeleme üzerine yapılan çalışmalar, sporcuların imgelemeyi bilişsel ve motivasyonel fonksiyonlar için kullandıklarını belirtmiştir (Hall, 2001). İmgelemenin özel amaçlarına değinecek olduğumuzda bu amaçlardan ilki olan beceri öğrenimi ve uygulama evresinde birey bransa özgü veya kişisel bir beceriyi öznelştirerek öğrenmeye ve fiziki olarak uygulama yaparak pekiştirmeye çalışır. Diğer bir evre taktik ve oyun becerileri aşamasıdır. Bu evrede sporcu müsabakaya yönelik becerilerle ya da özel kullanım amacıyla öğrendiği beceri ile sergileyeceği performansına yönelik taktik stratejisini ve oyundaki becerilerini geliştirmeye çalışır. Bir sonraki evremiz yarışma ve performans



aşamasıdır. Bu evrede sporcu öğrendiği becerileri yarışma anında iken nasıl yapacağı ve performansını nasıl sergileyebileceği veya daha iyi performans sergileyebilmek için nereleri yapması gerektiğini zihninde imgeleme yaparak pekiştirmeye çalışır. Son evremiz ise psikolojik beceriler aşamasıdır. Bu evrede imgelemenin yalnızca fiziksel performans ve diğer etkilediği alanlar ile sınırlı olmadığı psikolojik ve duygusal açıdan da bireyi etkilediği ortaya konulmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Psikolojik ve duygusal açıdan sporcuların imgeleme kullanımıyla etki sağladığı pek çok değişken (örn. kaygı, stres, optimal duygu durum gibi) mevcuttur (Boz, 2019; Seleciler, 2019).

İmgeleme kullanımı sonucunda geliştirilen en önemli değişkenlerden birisi güdülenme durumudur. Güdülenme (motivasyon) sözcüğü, Latince’de “movere” den gelmekte ve kelime anlamı olarak “hareket etmek” demektir. Belli olarak direkt şekilde harekete yönlendiren yoğun iç kuvveti tanımlamaktadır (Karageorghis ve Terry, 2015). Motivasyon veya güdülenme, herhangi bir dış uyarıcının etkisiyle veya devam etmekte olan şartlara bağlı olarak bir davranışa neden olan ya da bu davranışlara yol açan bir durumun devam ettiği süreç olarak tanımlanabilir. Aynı olarak başka bir tanımda ise diğer psikolojik evreler gibi motivasyon olgusu da soyut varsayımlara dayanmaktadır (Özerkan, 2004). Güdülenme kavramsal olarak, herhangi bir durum, olgu ya da nesneyi amaç edinerek onu elde etme ve ulaşma çabası olarak tanımlanmaktadır (Kelecioğlu, 1992). Bu kavram sporcu performansı ile doğrudan ilişkili bir durum olarak sporcuların performanslarını belirleyici rol oynamaktadır. Güdülenme terimi kişinin performansını etkileyen en önemli etkenlerden birisidir. Güdülenme gerçekleşmeden yarışmaya psikolojik açıdan hazır hale gelmek hiçbir zaman mümkün olmaz (Demir, 2015). Güdülenme (motivasyon), bireylerin isteklerini doyuma ulaştıracak şekilde çalışabilme ortamı sağlayarak bireyin harekete geçebilmesi için motive olması ve ilgi duymasının ardından isteklendirilmesi sürecidir. Güdülenme hareketini başlatan veya geliştiren, devam eden bir hareketi belirli bir yöne doğru aktaran bir süreç olarak tanımlanabilir (Can, 2001). Bu bağlamda güdülenme kavramının türlerine değinecek olduğumuz da ise; Temel olarak iki tür güdülenme kaynağı vardır. Bunlar içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılır. Dışsal motivasyon, diğer kişiler tarafından gelen negatif ve pozitif etkilerde bulunabilen, davranışın sürekli olarak tekrarlama ihtimalini azaltıp arttırabilen maddi ve manevi yönden değerler alabilen güçlendirme ve pekiştirmelerdir. (Türkmen, 2005). İçsel motivasyon ise, kişinin içinde bulunduğu ihtiyaçlarına yönelik tepkilerdir. Merak, bilme ihtiyacı, yeterli olma isteği ve gelişme arzusu içsel güdülenmeye örnek gösterilebilir (Selçuk, 1996). Sporcuların bu güdülenme kaynaklarını kullanmasıyla birlikte performansları olumlu yönde etkilendiği gibi güdülenmeme durumlarında negatif yönde etkilendiği bilinmektedir (Urfa, 2017).

Sporcuların performansları üzerinde çeşitli yönde olumlu etkilere sahip olduğu bilinen imgeleme ve güdülenme arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde seyrettikleri görülmektedir. Kolayış, Sarı ve Köle (2015), takım sporcularıyla gerçekleştirdikleri araştırmanın sonucunda imgeleme kullanımı ile güdülenme arasında pozitif yönde, kaygı ile negatif yönde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Dahası Atasoy ve Altun-Ekiz (2021) de sporcuların imgeleme kullanımı ile güdülenme düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğunu ve bu ilişkinin sporcuların sportif performanslarının yordayıcısı olduğunu ifade etmişlerdir. Kouali, Hall ve Deck’in (2020) araştırma sonuçları ise bu verileri açıklar niteliktedir. Araştırmacılar, sporcuların belirli bir durumu ya da beceriyi



zihinlerinde imgelemeleri sonucunda edindikleri deneyimleri arttırmalarının o kişilerin güdülenme düzeylerini de arttırdığını ve bu güdülenmenin daha başarılı sportif performansa yol açtığı bulgusuna dikkat çekmişlerdir.

Yukarıda bahsi geçen veriler ışığında sporda imgeleme kullanımı ile güdülenme arasında ilişki olduğunu ve sportif performans açısından önem arz ettiğini söylemek mümkündür. Bu sebeple araştırmamızda, sporcuları örneklem alan, imgeleme ve güdülenme konulu lisansüstü tezlerin incelenmesi ve yorumlanması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

MATERYAL ve METOT

Araştırmanın bu bölümünde çalışmada faydalanılan modelden, araştırma grubuna ilişkin özelliklerden, veri toplama araçlarından ve verilerin analiz sürecinden söz edilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırmada sistematik derleme formatından yararlanılmıştır. Sistematik derleme, klinik bir araştırma sorusuna yanıt aramak veya probleme yönelik çözüm üretebilmek amacıyla, o alana özgü hazırlanan tüm araştırmaların geniş kapsamlı olarak taranması, farklı kriterlerin kullanılması ve araştırma kalitelerinin değerlendirilmesi, hangi çalışmaların araştırma kapsamında kullanılacağı gibi durumların belirlenmesi sonucunda elde edilen tüm verilerin bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Burns ve Grove, 2007). Sistematik derleme yoluyla nicel veriler kadar nitel verilerin de incelenmesi ve “karma metot” adı verilen derleme metodunun kullanımı da mümkündür. Sistematik derlemelerin genel manada bilimsel veriler içermesi ve tüm bu verileri tek bir çatı altında toplayarak daha güçlü kanıtların üretilmesine yardımcı olması sebebiyle alana önemli katkılar sunmaktadır. (Hemingway ve Brereton, 2009). Taramalar Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi (YÖKTEZ) veri tabanında , 2020 – 2022 yılları arasında yayımlanan güncel çalışmalar hedef alınarak iki temel anahtar kelime üzerinden taranmıştır.

1) İmgeleme* 2) Güdülenme*

Araştırma Sınırlılıkları

Araştırmaya sadece yüksek lisans ve doktora tezleri dâhil edilmiştir. Son üç yıl içerisinde yapılan güncel tez çalışmalarına odaklanılarak değişkenler imgeleme ve güdülenme alanları olacak şekilde tarama yapılmıştır. İlgili araştırmaların yayın tarihi 2020-2022 yılları arasındadır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tablo halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.



Tablo 1. İmgeleme üzerine yapılmış yüksek lisans çalışmalarına ilişkin bilgiler.

Araştırma	Örneklem	Veri Toplama Aracı	Değişken	Sonuç
Demir (2020)	Güreşçiler	Ölçek	Kaygı	Güreşçilerin imgeleme kullanım durumları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Erdem (2021)	Bireysel Spor Branşları ile ilgilenen sporcular (Güreş , Yüzme , Okçuluk , Atletizm)	Ölçek	-	Bireysel spor ile ilgilenen sporcuların yaş değişkeni alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur.
Yazıcı (2021)	Okçular	Ölçek	Sporda Hedef (Görev ve Ego) Yönelimi	Okçuluk branşı ile ilgilenen sporcuların imgeleme kullanım durumları ile sporda hedef yönelimleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Satılmış (2021)	Mücadele Sporcuyla İlgilenen sporcular	Ölçek	Güdülenme Kaygı	Mücadele sporu ile ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımlarına ilişkin herhangi bir ilişkiye rastlanmazken , Katılımcıların güdülenme ve sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Aktaş (2021)	Boksörler	Ölçek	Motivasyon	Boksörlerin imgeleme kullanım durumları ile motivasyon düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Karabulutlu (2022)	Voleybolcular	Ölçek	Zihinsel Dayanıklılık	Voleybolcuların imgeleme kullanım durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Çil (2021)	Tekerlekli Sandalye Basketbol branşı ile ilgilenen sporcular	Ölçek	-	Tekerlekli sandalye basketbol branşı sporcularının lig , gelir elde etme ve spor yaşı 6 ve üzeri olan sporcuların imgeleme durumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
Göktaş (2022)	Tenişçiler	Ölçek	Karar Verme	Tenis branşı ile ilgilenen sporcuların spor yaşının imgeleme alt boyutlarında farklılaştığı ve sporcuların tecrübesiyle ilişkili olduğu bu bağlamda daha az tecrübeye sahip sporcuların imgeleme kullanım durumlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.



Tablo 2. İmgeleme üzerine yapılmış doktora çalışmalarına ilişkin bilgiler.

Araştırma	Örneklem	Veri Toplama Aracı	Değişken	Sonuç
Bozlar (2020)	Futbolcular	Ölçek	Zihinsel Dayanıklılık Grup Çevresi Bütünlüğü	Futbolcuların imgeleme kullanım durumlarının zihinsel dayanıklılığı geliştirdiği ve güçlendirme noktasında etkili bir strateji olduğu tespit edilmiştir.
Kulak (2020)	Futbolcular	Ölçek	Boy, Kilo ve Futbol Beceri Ölçümleri	Futbolcuların İmgeleme kullanım durumları ile 10 Haftalık zihinsel antrenman (şut, top sektirme) yönteminin futbolcularda teknik beceri performansını artırdığı belirlenmiştir

Tablo 3. Güdülenme üzerine yapılmış yüksek lisans çalışmalarına ilişkin bilgiler.

Araştırma	Örneklem	Veri Toplama Aracı	Değişken	Sonuç
Demir (2020)	Boksörler	Ölçek	Sporda Saldırganlık ve Öfke	Boks sporuyla ilgilenen bireylerin güdülenme düzeyleri ile saldırganlık ve öfke düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Satılmış (2021)	Mücadele Sporcuyla İlgilenen sporcular	Ölçek	İmgeleme Kaygı	Mücadele sporu ile ilgilenen sporcuların imgeleme kullanımlarına ilişkin herhangi bir ilişkiye rastlanmazken , Katılımcıların güdülenme ve sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Gümüştay (2022)	Kick boksçular	Ölçek	Egzersiz Bağımlılığı	Kick boks ile ilgilenen bireylerin güdülenme düzeyleri arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin de pozitif yönde artış sağladı tespit edilmiştir.
Sevmiş (2022)	Üniversite Öğrencileri	Ölçek	Kariyer Kararı	Üniversite öğrencilerinin akademik güdüleme düzeyleri ile kariyer kararı düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Tokdemir (2021)	Spor yapan üniversite öğrencileri	Ölçek	Akademik Erteleme	Spor yapan üniversite öğrencilerinin bölümler arası farklılıkları, not ortalaması, gelir durumu (Akademik erteleme) ve yapmış oldukları spor branşlarına (Takım veya Bireysel olarak) göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.



Tablo 4. GÜDÜLENME ÜZERİNE YAPILMIŞ DOKTORA ÇALIŞMALARINA İLİŞKİN BİLGİLER.

Araştırma	Örneklem	Veri Toplama Aracı	Değişken	Sonuç
Taştan (2020)	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri	Ölçek	Genel Öz Yeterlik Spora Yönelik Tutum	Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporda güdülenme ve öz yeterlik düzeylerinin, spora yönelik tutumu yordama gücünün cinsiyet ve sportif başarı durumuna göre farklılaştığı, yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 1 ve 2 'de İmgeleme üzerine yapılan yüksek lisans ve doktora çalışmaları ilişkin bilgilerin taranması sonucunda edinilen veriler yer almaktadır.

Tablo 3 ve 4 'de GÜDÜLENME ÜZERİNE YAPILAN YÜKSEK LİSANS VE DOKTORA ÇALIŞMALARINA İLİŞKİN BİLGİLERİN TARANMASI sonucunda edinilen veriler yer almaktadır.

Son üç yıl içerisinde yapılan güncel tez çalışmalarına odaklanılarak değişkenler imgeleme ve güdülenme alanları olacak şekilde tarama yapılmıştır. İlgili araştırmaların yayın tarihi 2020-2022 yılları arasındadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya dahil edilen lisansüstü tezlerden elde edilen sonuçlara göre, imgeleme konulu çalışmalarda kaygı, sporda hedef (görev ve ego) yönelimi, güdülenme, motivasyon, zihinsel dayanıklılık ve karar verme değişkenleri ile imgeleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmalarda kaygı ile imgeleme kullanımı arasında hem negatif yönde hem de pozitif yönde ilişki olduğunu ifade eden araştırmalar mevcuttur (Demir, 2020; Satılmış 2021). Ancak literatürde yer alan çalışmaların büyük bir çoğunluğu sporcuların imgeleme kullanımı ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğunu savunmaktadır (Boz ve Kul, 2019; Kolayış vd., 2015). Sporda hedef yönelimi konulu çalışmalardan araştırma sınırlılığımıza uygun yalnızca bir lisansüstü teze rastlanmıştır (Yazıcı, 2021). Bahsi geçen çalışma gibi İmgeleme kullanımı ile sporda hedef (görev ve ego) yönelimi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ifade eden çeşitli araştırma sonuçları da mevcuttur (Hocaoğlu, 2019; Elmas ve Birol, 2018). İmgeleme konulu lisansüstü tezlerde güdülenme ve motivasyon kavramlarının kullanımı ile aynı anlam ifade edilmiştir. İmgeleme ile bu kavramlar arasında çeşitli çalışmalarda pozitif yönde ilişki olduğunu ifade edilmiştir (Satılmış, 2021; Aktaş 2021). Bu çalışmalara paralel olarak aynı şekilde imgeleme ile bu kavramlar arasında pozitif yönde ilişki olduğu ifade eden çalışmalarda yapılmıştır (Sarı, 2015; Atasoy ve Ekiz, 2021).

Zihinsel dayanıklılık ile imgeleme kullanımı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ve imgeleme kullanımının zihinsel dayanıklılığı geliştirdiğine dair yapılmış çalışmalar mevcuttur (Karabulutlu, 2022; Bozlar, 2020). Hem yerli hem de yabancı çalışmalar da pozitif yönde ilişki olduğunu ve imgelemenin zihinsel dayanıklılığı desteklediğini ifade etmektedir (Mattie ve Munroe-Chandler, 2012; Uğur, 2021). İmgeleme kullanımı ile karar verme arasında ortalama puanlar lehinde paralel olarak artış gözlemlenmiştir (Göktaş, 2022). Diğer var olan literatür çalışmasında imgeleme kullanımı ile karar verme arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir (Güvendi, Güçlü ve Işım, 2018).



Araştırmaya dahil edilen lisansüstü tezlerden elde edilen sonuçlara göre, güdülenme konulu çalışmalarda sporda saldırganlık ve öfke, imgeleme, kaygı, egzersiz bağımlılığı, kariyer kararı, akademik erteleme, genel öz yeterlik ve spora yönelik tutum değişkenleri ile güdülenme arasındaki ilişki incelenmiştir. Güdülenme ile sporda saldırganlık ve öfke arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren çalışma mevcuttur (Demir, 2020). Bu çalışmayla paralellik gösteren güdülenme ile sporda saldırganlık ve öfke arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren çalışma da yapılmıştır (Kaya, Çiçek ve İmamoğlu, 2020). Çalışmada güdülenme ve imgeleme arasında ilişkiye rastlanmazken güdülenme ve sürekli kaygı arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Satılmış, 2021). Güdülenme ve imgeleme ile kaygı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren çalışma da mevcuttur (Kolayış ve Çelik, 2017). Güdülenme ve egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit eden çalışma yapılmıştır (Gümüşay, 2022). Güdülenme ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan başka bir çalışma da var olan ile paralellik göstererek güdülenme ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir (Oberle, Watkins ve Burkot, 2017). Akademik güdülenme ve kariyer kararı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren çalışma mevcuttur (Sevmiş, 2022). Var olan bu çalışmayla paralellik gösteren bir başka çalışma da güdülenme ile kariyer kararı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir (Bilgin ve Efe, 2021).

Güdülenme ve akademik erteleme arasından ortalamalara göre farklılaşma olduğu ancak güdülenme ve akademik erteleme ile akademik güdülenme arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir (Tokdemir, 2021). Yerli kaynaklara ek olarak yabancı kaynaklarda da güdülenme ile akademik erteleme arasında pozitif yönde ilişkinin var olduğu sonucuna rastlanmıştır (Lee, 2005). Güdülenme ve öz yeterlik ile spora yönelik tutum arasında ortalama puanlar lehinde paralel olarak artış gözlemlenmiştir (Taştan, 2020). Güdülenme ile öz yeterlik ve spora yönelik tutum açısından aralarında pozitif yönde ilişki olduğu gösteren çalışma da mevcuttur (Sevilmiş ve Şirin, 2016).

Yukarıda değinilen araştırma sonuçlarına göre imgeleme kullanımı sporcunun yaşantısına, sportif performansına ve daha pek çok değişkene etki etmektedir. Bu etkiler olumlu olarak nitelendirebileceğimiz (güdülenme, zihinsel dayanıklılık gibi) değişkenlerde pozitif yönde seyrederken, olumsuz olarak nitelendirebileceğimiz (kaygı, stres gibi) değişkenlerde ise negatif yönde seyretmektedir. Tüm bu etkiler sporcunun çeşitli durumları (teknik beceri, taktik, müsabaka koşulları gibi) zihninde canlandırması sonucunda gerçekleşmektedir. Elde edilen bu sonuçlar imgeleme kullanımının nedenli efektif bir psikolojik müdahale içerdiğini gözler önüne sermektedir. İmgelemenin psikiyatrik müdahalelerin yanı sıra spor alanında da kullanımı ile yalnızca teknik ve taktik geliştirme değil sporcuyla rehabilite etme, motivasyonel ustalık kazanımı gibi etkilerinin olduğu da bilinmektedir. Buna dayanarak sporcuların hem bireysel hem de takım olarak bu müdahale programlarına katılım sıklıklarının arttırılması ve güçlük çektikleri durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak kazanımlarının sağlanması önerilmektedir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması: Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.



Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %25, ikinci yazarın katkı oranı %25, üçüncü yazarın katkı oranı %25, dördüncü yazarın katkı oranı %25'dir.

KAYNAKLAR

- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). Zihinsel Antrenman ve Spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 60, 74.
- Atasoy, M., & Altun Ekiz, M. (2021). Futbolcuların Güdülenme (Motivasyon) ve İmgeleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-136.
- Başer, E. (1985). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. İstanbul: BSY Yayınları.
- Bilgin, Z., & Melek, E. (2021). Ebelik Öğrencilerinin Güdülenme Düzeylerinin Mesleki Kariyer Planlarına Etkisi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 44-52.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Boz, E., & Kul, M. (2020). Elit Karate Sporcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi. *Turkish Studies (Elektronik)*, 15(3), 1685-1697.
- Cumming, J. & Hall, C. (2002). Kasıtlı İmgeleme Uygulaması: Rekabetçi Sporcularda İmgeleme Becerilerinin Gelişimi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (2), 137-145.
- Elmas, L., & Birol, S. Ş. (2018). The Effect of İmagery Level to the Perceptions of Achievement in Adolescents Participating Sportive Recreation Activities. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 249-259.
- Güvendi, B., Güçlü, M., & Türksöy, A. (2018). Amerikan futbol sporcularında imgeleme ve karar verme. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 28. 67-68
- Hocaoğlu, G. S. (2019). *Sporcuların algılanan sportif yeterlik ve hedef yönelimlerinin içsel konuşma ve imgeleme biçimlerini belirlemedeki rolü* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın Futbolcularda Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 13(74).
- Kelecioğlu, H. (1992). Güdülenme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 175-181
- Kolayış, H., Sarı, İ. & Köle, Ö. (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136.
- Kolayış, H., & Çelik, N. (2017). Examination of Motivation, Anxiety and İmagery Levels of Footballers from Different Leagues. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), 23-27.
- Lee, E. (2005). The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5- 15.



- Mattie, P., & Munroe-Chandler, K. (2012). Examining the Relationship Between Mental Toughness and Imagery Use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 144-156.
- Oberle, C. D., Watkins, R. S., & Burkot, A. J. (2018). Orthorexic Eating Behaviors Related to Exercise Addiction and Internal Motivations in a Sample of University Students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(1), 67-74.
- Sarı, I. (2015). An Investigation of Imagery, Intrinsic Motivation, Self-Efficacy and Performance in Athletes. *The Anthropologist*, 20(3), 675-688.
- Selçuk, Ziya (1996), Eğitim psikolojisi, Pegem, Ankara.
- Seleciler, C. (2019). *Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Sevilmiş, A., & Şirin, E. F. (2016). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Akademik Başarı Üniversite Yaşam Kalitesi, Akademik Güdülenme ve Akademik Özyeterliğin Rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 31-44.
- Türkmen, Mustafa (2005), Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi, (İzmir-Manisa Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa
- Uğur, O. A. (2021). The Effect of the Imagination Levels of the Faculty of Sports Sciences Students on Mental Toughness. *African Educational Research Journal*, 9(2), 461-466.
- Urfa, O. (2017). *10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, Illinois, *Human Kinetics*.



Teknolojik Gelişmelerin Hareketsiz Yaşama ve Çocuklarda Psiko-Motor Gelişime Etkileri

Osman Satı COŞKUNTÜRK¹, Kübra KURCAN², Kader YEL³, Sema GÜZEL⁴

¹Ankara Üniversitesi , Ankara, Türkiye
coskunturk@ankara.edu.tr / Orcid: 0000-0001-8668-2628

²Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, Türkiye
krcn4609@gmail.com / Orcid: 0000-0002-2656-4993

³Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, Türkiye
yelkader@yandex.com / Orcid: 0000-0001-9151-766X

⁴Uzman, Ankara, Türkiye
semaguzel2019@gmail.com / Orcid: 0009-0009-2761-3273

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 05.06.2023

Kabul Tarihi: 30.06.2023

Online Yayın Tarihi: 30.06.2023

Öz

İçinde bulunduğumuz teknolojik gelişmelerin hızla ilerlediği günümüzde, yaşamımızın her alanını etkileyen önemli değişikliklere neden olduğu görülmektedir. Akıllı telefonlar, bilgisayarlar, tabletler ve diğer elektronik cihazlar, insanların hayatlarını kolaylaştıran birçok avantaj sunmaktadır. Bununla birlikte hem yetişkinler hem çocuklar elektronik cihazlarla sürekli olarak etkileşim halindedir. Televizyon izlemek, video oyunları oynamak, sosyal medya kullanmak gibi aktiviteler, özellikle çocukların hareketsizliklerini artırarak fiziksel aktivite düzeylerini azaltmaktadır. Bu durum teknolojik gelişmelere bağlı olarak giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının bireyler tarafından benimsenmesine neden olmaktadır. Bu yaşam tarzının en çok etkilediği grup çocuklardır. Hareket bir çocuğun bedensel gelişimi için çok önemlidir. Çocukluk, bebeklikten sonra en hızlı gelişim sürecinin yaşandığı dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde elde edilen başarılar, çocukların gelecekte sergileyecekleri tutum ve davranışların temelini oluşturmaktadır. Daha önce dışarıda oyun oynayan çocuklar şimdi iç mekanlarda daha fazla zaman geçirerek hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemektedir. Teknolojik cihazlar, çocukların spor ve oyun gibi fiziksel aktivitelerle ilgilenme zamanlarını azaltmakta ve bu da obezite, kalp-damar hastalıkları, kas-iskelet sorunları gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu dönemde hareket etmek, sağlıklı büyüme ve bedensel gelişim için doğrudan etkileyen önemli faktörlerden biri olmaktadır. Bu dönemde yapılan sportif aktivite ve oyunlar çocukların sosyal çevrelerini genişleten bir olgu olmaktadır. Fiziksel aktivite içeren etkinlikler de çocukların bedensel gelişimleri için önemlidir. Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivite ve sporun çocukların özgüven kazanmalarına, bedenlerini tanımalarına, sosyalleşmelerine, dünyayı keşfetmelerine, sağlıklı büyümelerine ve gelişmelerine değerli katkılar sunduğunu ortaya çıkarmıştır. Sonuç olarak, hareketsiz yaşam tarzının oluşmasına neden olan teknolojiyi tamamen ortadan kaldırmak yerine doğru kullanımı teşvik etmek önemlidir. Yapılan araştırmalar, çocukların oyunun gelişim psikolojisi, motivasyonel yönleri ve sosyolojik etkileri açısından önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Tüm bu bilgilere dayanarak çocuklar teknolojiyi hayatlarının vazgeçilmez parçası olarak görmelerinin ötesinde dengeyi sağlamak amacıyla düzenli fiziksel ve sporun vazgeçilmez öğeler olduğu ifade edilebilir. Yukarıdaki bilgilerden yola çıkılarak bu makalede de teknolojik gelişmelerinin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor ve sosyal gelişime etkileşimi irdelenmiştir.

Anahtar Kelimeler:Teknoloji, hareketsiz yaşam, spor, Psikomotor,Çocuk gelişimi



The Effects of Technological Developments on Sedentary Lifestyle and Psychomotor Development in Children

Abstract

In the current era of rapidly advancing technological developments, it is evident that these advancements have brought about significant changes impacting all aspects of our lives. Smartphones, computers, tablets, and other electronic devices offer numerous advantages that facilitate people's lives. However, both adults and children are constantly engaged with electronic devices. Activities such as watching television, playing video games, and using social media contribute to a sedentary lifestyle, particularly among children, leading to a decrease in their levels of physical activity. Consequently, this situation has resulted in the adoption of an increasingly sedentary lifestyle by individuals, driven by technological advancements. Children are the group most affected by this lifestyle. Physical activity holds great importance for a child's physical development. Childhood encompasses the period of the most rapid developmental growth following infancy. The achievements attained during this period form the foundation for the attitudes and behaviors children will exhibit in the future. Children who used to engage in outdoor playtime now spend more time indoors, embracing a sedentary lifestyle. Technological devices reduce the time children allocate for physical activities such as sports and games, which can lead to health problems such as obesity, cardiovascular diseases, and musculoskeletal issues. Engaging in movement during this period becomes one of the crucial factors directly influencing healthy growth and physical development. Sports activities and games conducted during this period become a phenomenon that expands children's social environments. Activities involving physical activity are also significant for a child's physical development. Research has revealed that physical activity and sports contribute valuable benefits to children's acquisition of self-confidence, body awareness, socialization, exploration of the world, and healthy growth and development. Consequently, it is important to promote the proper utilization of technology rather than completely eliminating it to prevent the emergence of a sedentary lifestyle. Research demonstrates the crucial role that play has in children's developmental psychology, motivational aspects, and sociological effects. Based on all the information presented, it can be stated that, beyond perceiving technology as an indispensable part of their lives, children need to maintain a balance by incorporating regular physical activity and sports as essential elements. Building upon the information provided above, this article explores the interaction between technological advancements, sedentary lifestyles, and the psycho-motor and social development of children.

Keywords: Sedentary Lifestyle, Sports, Child Development, Psychomotor

GİRİŞ

Psiko-motor gelişim, doğum öncesinde başlayan ve erken çocukluk döneminde yoğunlaşan, daha sonra ise etkisi azalan doğal bir süreçtir (Çelik ve Şahin, 2013). Bu süreç, insanların motor-fiziksel, bilişsel-zihinsel ve sosyal-duygusal gelişimlerinin temelini oluşturur ve özellikle erken çocukluk döneminde şekillenir (Orhan ve Ayan, 2018). Spor bireylerin fiziksel aktivite, egzersiz veya rekabetçi faaliyetler aracılığıyla bedensel yeteneklerini geliştirdiği, kurallara dayanan ve genellikle belirli bir amaç veya hedef doğrultusunda yapılandırılmış bir faaliyettir. Spor, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olarak kabul edilir. Spor yapmak, hem bedensel hem de zihinsel sağlığı destekler ve yaşam kalitesini artırır, bedene enerji verir, stresi azaltır, özgüveni yükseltir ve genel olarak iyi bir ruh hali sağlar. Spor diğer bir ifadeyle hem bedensel hem de ruhsal açıdan sağlığımızı destekleyen ve yaşam kalitemizi artıran önemli bir aktivitedir. İnsan vücudu, hareket etmek amacıyla tasarlanmıştır. Durağan bir yaşam tarzı, insanın yaratılış amacıyla uyumamaktadır. Hareket etmek, vücut organlarının sağlıklı bir şekilde büyümesini, gelişmesini ve beden



sağlıklı ve formda kalmasını sağlayan önemli faktördür. Bebeklik ve çocukluk çağından itibaren insanlar, farklı şekillerde hareket ederek çevresi ile etkileşime girer, sosyal ilişkinin temellerini kurar ve bilinmeyen çerçevesini keşfetmeye adım atmış olmaktadır. Düzenli spor ve fiziksel aktivite, motor becerilerin gelişimini etkilemenin yanı sıra çocukların sağlıklı ve zinde olmalarını da teşvik etmektedir (Çağlayan Tunç, Zorba ve Çingöz, 2020; Yıldız ve Çetin, 2018). Bu nedenle, motor becerilerin erken çocukluk döneminde gelişimi için spor ve aktif yaşam önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin çocukların genel sağlığını ve bedensel yeteneklerini desteklemesi, enerji düzeylerini arttırması ve yaşam boyu sağlıklı alışkanlıkların oluşmasına olumlu katkıları olmaktadır. Fiziksel aktivite düzeylerinin artması ile genel sağlığın artması arasında pozitif ilişki bulunmaktadır (Boutelle vd., 2000).

Teknolojik gelişmelerin hızla ilerlediği günümüzde, yaşamımızın her alanını etkileyen önemli değişikliklere neden olduğu görülmektedir. Akıllı telefonlar, bilgisayarlar, tabletler ve diğer elektronik cihazlar, insanların hayatlarını kolaylaştıran birçok avantaj sunmaktadır. Bu durum teknolojik gelişmelere bağlı olarak giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzı olarak bireyler tarafından benimsenmektedir. Bu yaşam tarzının etkilediği yaş gruplarından birisi de çocuklar olmaktadır. Hareket bir çocuğun bedensel gelişimi için çok önemlidir. Bununla birlikte hareketsizlik kavramı da gündemimizi meşgul etmektedir. Genel anlamda fiziksel aktivitede bulunmama, sürekli evde veya iş yerinde vakit geçirme, aynı ortamlarda ve çevrede bulunma, okula veya iş yerine motorlu araçlar ile ulaşma çerçevesinde yapılan hareketler bütünü olarak yaşamın içinde yer almaktadır. Ancak, bu teknolojik gelişmelerin bir yan etkisi olarak, bireylerin daha hareketsiz bir yaşamı tercih etmeleri söz konusu olmuştur. Psiko-motor gelişim, fiziksel gelişimi içermekte ve fiziksel gelişimden farklı olarak bilişsel süreçleri de kullanmaktadır (Mengütay 2005; Akın, 2006). Özellikle çocuklar, bu hareketsiz yaşam tarzından en fazla etkilenmektedirler. Çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere katılımın birçok olumlu etkileri bulunmaktadır. Çocuklar özellikle fiziksel aktivite içeren oyunlar oynama alanlarının kısıtlılığına maruz kalmaktadırlar. Modernleşen şehir hayatı genel anlamda apartman dairelerinde yaşayan, okula servis ile giden ve televizyon veya bilgisayar karşısında vakit geçiren çocukların, bu çarpık kentleşme neticesinde çocuk oyun alanı ve parklardan kaçınılmaz olarak yoksun kaldığı söylenebilir ((Ruhi, 1993). Çocuklar için oyun dönemi fiziksel aktivitede bulunabilmesi, hareketliliği sağlıklı gelişimi açısından gereklidir ve birçok yarar sağlamaktadır (Çelik ve Şahin 2013). Hareketlilik ve oyun, zengin bir zihinsel uyarıcı



ortam sağlayarak çocuğun zihinsel kapasitesini geliştirir. Aynı zamanda sağlıklı bir duygu durumu ve tutarlı bir kişilik gelişimi için oyun ortamı temel bir rol oynar (Aydın, 2006).

Çocukların motor gelişimi, hareket yeteneklerinin gelişim ve fiziksel yeteneklerin gelişimini kapsar. Psiko-motor gelişim, yaşam boyunca gerçekleşen motor becerilerdeki değişimleri inceleyen bir süreci ifade etmektedir. Diğer bir ifade ile vücut kontrolü ile koordinasyonun, sinir-kas sistemleri koordinasyonunun geliştirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Tamer, 1987). Bu süreç, basit hareketlerden başlayarak zor veya karmaşık hareketlere doğru ilerlemektedir (Demirci, 2007).

Psiko-motor Gelişim Aşamaları

Bireyin döllenme anından itibaren başlayıp tüm yaşam boyunca devam eden, motor becerilerde meydana gelen değişimleri ve tüm fiziksel gelişimleri inceleyen süreci belirtmektedir (Yıldız ve Çetin, 2018; Güler vd., 2017). Gallahue, motor gelişim dönemini, kuramında; piramit şeklinde açıklamıştır. Bu modele göre motor gelişim 4 başlık altında incelenmiştir (Gallahue, 1982):

Refleks Hareketler Dönemi

İlkel hareketler olarak tabir edilen hareketler; denge hareketleri, manipülatif hareketler ve lokomotor hareketlerdir.

İlkel Hareketler Dönemi

0-2 yaşlar arasında ortaya çıkan ilk istemli hareketler olarak kabul edilmektedir. Söz konusu hareketler, oturma, emekleme ve ayakta durabilme gibi becerilerdir. Bu dönem olgunlaşmaya bağlı olarak ortaya çıkışı önceden kestirilebilen bir sırayı takip etmektedir. Refleks hareketler döneminden sonra gelen ve 0-24 ay aralığını kapsayan dönemdir. İlkel hareketler olarak tabir edilen hareketler; denge hareketleri, manipülatif hareketler ve lokomotor hareketlerdir.

Temel Hareketler Dönemi

Bu dönemde kazanılan beceriler, yakalama, topa vurma, fırlatma, atlama, zıplama gibi motor becerilerdir. Bu beceriler, her bireyin günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirebilmesi için gereklidir. Bu nedenle, bu beceriler temel beceriler olarak nitelendirilmekte ve acemilik, başlangıç ve olgunluk olarak 3 evrede ele alınmaktadır (Şahin, 2016).



Sporla İlgili Hareketler Dönemi

Bu evre, temel hareketler döneminin bir uzantısı olarak kabul edilir ve spor hareketleriyle birlikte gelişir. Bu dönem, daha çok amaçlı hareketlerin gerçekleştiği bir dönemdir. Bu dönemde, çocukların yetişkinler tarafından motor becerilerinin kontrolü için yönlendirilmesi son derece önemlidir. Sporun tüm branşlarından artık spesifik bir branşa doğru yönlendiği evre olarak kabul edilir (Gallahue & Ozmun, 1995).

Teknoloji Bağımlılığı

Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Günümüzde çocuklar, elektronik cihazlarla sürekli olarak etkileşim halindedir. Televizyon izlemek, video oyunları oynamak, sosyal medya kullanmak gibi aktiviteler, çocukların hareketsizliklerini artırarak fiziksel aktivite düzeylerini azaltmaktadır. Daha önce dışarıda oyun oynayan çocuklar şimdi iç mekanlarda daha fazla zaman geçirerek hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemektedir. Teknolojik cihazlar, çocukların spor ve oyun gibi fiziksel aktivitelerle ilgilenme zamanlarını azaltmakta ve bu da obezite, kalp-damar hastalıkları, kas-iskelet sorunları gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalar, çocukların oyunun gelişim psikolojisi, motivasyonel yönleri ve sosyolojik etkileri açısından önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve diğer dijital cihazlar, iletişimimizi kolaylaştırırken, bilgiye erişimimizi artırmış ve eğlence kaynaklarını çeşitlendirmiştir. Ancak, bu teknolojik gelişmelerin getirdiği faydaların yanında, teknoloji bağımlılığı gibi önemli bir sorunun da ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Bu bağımlılık, zamanla artan bir ihtiyaç ve kontrolsüz bir arzu haline dönüşebilir.

Teknoloji bağımlılığı genellikle internet, sosyal medya, video oyunları ve diğer dijital platformlara olan aşırı ilgi ve bağımlılık olarak kendini gösterir. Uzun saatler boyunca teknolojik cihazlara maruz kalma, hareketsiz bir yaşam tarzına yol açabilir ve obezite, uyku bozuklukları ve postür sorunları gibi sağlık sorunlarına katkıda bulunabilir. Ayrıca, sürekli ekran karşısında olmak göz yorgunluğuna baş ağrılarına ve konsantrasyon eksikliğine neden olabilir. Psikolojik açıdan, teknoloji bağımlılığı anksiyete, depresyon, sosyal izolasyon ve düşük özgüven gibi sorunlara yol açabilir (Şahin ve Gönen, 2020; Çakır, 2020; Samar, 2022).



Teknolojiye sürekli bağımlı olan kişiler, gerçek dünyadaki ilişkileri ihmal edebilir, sosyal etkileşimlerden uzaklaşabilir ve kendilerini sanal dünyada daha rahat hissedebilirler. Bu durum, genellikle duygusal ve sosyal zorluklara yol açar. Psikolojik açıdan, teknoloji bağımlılığı anksiyete, depresyon, sosyal izolasyon ve düşük özgüven gibi sorunlara yol açabilir. Teknolojiye sürekli bağımlı olan kişiler, gerçek dünyadaki ilişkileri ihmal edebilir, sosyal etkileşimlerden uzaklaşabilir ve kendilerini sanal dünyada daha rahat hissedebilirler. Bu durum, genellikle duygusal ve sosyal zorluklara yol açar.

Çocukların Psiko-Motor Gelişimi ve Teknoloji:

Özellikle hareketsiz yaşam tarzı ve çocuklarda psiko-motor gelişim üzerindeki etkileri, giderek artan bir endişe kaynağı haline gelmiştir.

Teknolojik Gelişmelerin Hareketsiz Yaşama Etkileri

- Oturarak Yapılan Aktivitelerin Artması
- Fiziksel Aktivitenin Azalması
- Sağlık Sorunları ve Hareketsiz Yaşam İlişkisi

Teknolojik Gelişmelerin Çocuklarda Psiko-Motor Gelişime Etkileri

- İnce Motor Becerilerin Gerilemesi
- Dikkat Eksikliği ve Odaklanma Sorunları
- Obezite ve Psiko-Motor Gelişim İlişkisi

Teknolojik Gelişmelerin Etkilerini Azaltma Yolları

- Bilinçli Teknoloji Kullanımı
- Fiziksel Aktivite ve Sporun Teşvik Edilmesi
- Ebeveynlerin Rolü ve Örnek Davranışlar

Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri, dikkate alınması gereken önemli bir sorun olmaktadır.. Hareketsiz yaşam tarzı, sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilirken, çocuklarda psiko-motor gelişimin gerilemesine yol açabilir. Ancak, bilinçli teknoloji kullanımı, fiziksel aktivite ve sporun teşvik edilmesi ve ebeveynlerin rolü ile bu sorunların üstesinden gelinebilir. Sağlıklı bir denge sağlamak için teknolojiyi doğru bir şekilde kullanmayı öğrenmeli ve çocukların aktif bir yaşam tarzını benimsemeleri için destek olunmalıdır. Teknoloji bağımlılığı, çocukların dışarıda oynamak ve spor yapmak yerine, uzun saatler boyunca hareketsiz bir şekilde ekran başında



geçirmelerine yol açabilir. Bu durum, çocukların motor becerilerini geliştirmelerini ve fiziksel olarak aktif olmalarını engelleyebilir.

Hareketsiz yaşam tarzı, fiziksel sağlık sorunlarına yol açarken, çocuklarda psiko-motor gelişimin gerilemesine neden olabilmektedir. Ancak, bu sorunlar bilinçli teknoloji kullanımı, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve ebeveynlerin rolü ile azaltılabilir. Ebeveynler, çocuklarına teknolojiyi doğru bir şekilde kullanmayı öğretebilir ve fiziksel aktiviteyi teşvik ederek sağlıklı yaşam alışkanlıklarının oluşmasına yardımcı olabilirler. Düzenli fiziksel aktiviteler çocuklarda postürün düzelmesine ve, iyi bir duruş sergilemelerine olumlu katkı sağlamaktadır (Karakaya 2009).

Teknolojik gelişmelerin motor becerilerin gelişimine olumsuz etkilerini azaltmak için aşağıdaki çeşitli yöntemler kullanılabilir;

Daha Fazla Aktif Oyun Zamanı: Oyun çok eski dönemlerden beri insan yaşamı üzerinde etkilidir (Çobanoğlu, 1992). Oyun oynamak, çocukların becerilerini geliştirmelerine yardımcı olan önemli bir aktivitedir. Spor da bireylerin hareket ihtiyaçlarını karşılayan, belirli kuralları olan, eğlendirici ve sosyalleştirici bir etkinliktir; aynı zamanda kendi içinde rekabete dayalı fiziksel aktivitelerdir (Heper ve ark., 2012). Çocukları düzenli olarak fiziksel olarak aktif olabilecekleri oyunlara teşvik edilmesi, Parkta oynamak, bisiklete binmek, yüzmek, açık hava aktivitelerine katılmaları, çocukların motor becerilerini geliştirmelerine olumlu katkı sağlayacak faktörlerdendir. Dolayısıyla çocuk oyun oynarken hareket eder ve bu hareketliliği ilerleyen dönemlerde belli kurallar ve amaçlar doğrultusunda hem eğlenmesini hemde sosyalleşmesine pozitif katkı sağlayacaktır (Arabacı ve Çıtak, 2017; Yavuzer, 2000). İnsan yaşamında önemli bir yeri olan oyun, çocuğun gelişimi için yaşamsal bir önem taşır ve çocuğun gelişimini yansıtır. Özellikle hareket içeren çeşitli oyunlar, çocukların motor gelişimine katkıda bulunmaktadır (Durualp & Aral, 2010). . Bu noktada anne babalara düşen görevler arasında çocukların yeteneklerini keşfetmesi ve duyularını geliştirmesine yardımcı olacak oyun ortamlarını sağlamanın önemli olduğu söylenebilir.

Spor ve Dans: Çocuklar spor veya dans gibi fiziksel aktivitelere yönlendirilmeli. Bu aktiviteler, çocukların koordinasyonlarını, denge becerilerini ve vücut farkındalıklarını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Spor ve dans, çocukların sosyal becerilerini geliştirir. Takım sporları ve grup dansları, işbirliği yapmayı, liderlik becerilerini geliştirmeyi ve takım



ruhunu öğrenmeyi teşvik eder. Aynı zamanda, spor ve dans aktiviteleri, çocukların başkalarıyla etkileşime geçmelerini, empati kurmalarını ve iletişim becerilerini geliştirmelerini sağlar. Çocuğun kendi kendine bir şeyler yaptığını fark etmesi onun daha güvenli ve bağımsız olmasını sağlar (Özer ve Özer, 2004). Bu da çocukların günlük yaşam aktivitelerinde daha becerikli olmalarını sağlar.

Sınırlı Ekran Süresi: Çocukların ekran süresini sınırlayın ve teknoloji kullanımı düzenlenmelidir. Çünkü ekran başında geçirilen zaman, hareket etme ve fiziksel etkinlikler için harcanabilecek zamanı azaltabilir. Sınırlı ekran kullanımıyla çocuklar daha fazla zamanlarını fiziksel oyunlara ayırır ve böylece yapılan fiziksel aktiviteler kas gücü, koordinasyon ve denge gibi motor becerilerini geliştiren, bireylerin psikolojik ve fizyolojik direncine etki eden hareketler bütünüdür (Vural, 2010). Belirli bir süre boyunca ekranlardan uzaklaşmalarını sağlayarak, çocukların aktif olarak oyun oynamaları ve motor becerilerini geliştirmeleri için fırsat oluşturulmalı. Uzun süreli ekran kullanımı, göz yorgunluğuna ve dijital göz yorgunluğu sendromuna yol açabilir. Sınırlı ekran süresi, çocukların gözlerini dinlendirmelerine ve uzun süreli göz stresinden kaçınmalarına olanak sağlar. Ekran kullanımı, çocukların uyku düzenini etkileyebilir. Sınırlı ekran süresi, çocukların ekranların yanıltıcı uyaranlarından uzaklaşarak daha iyi uyku alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olur.

Ebeveynlerin Rolü ve Örnek Davranışlar-Aile Katılımı: Ailece yapılan etkinliklere katılınmalı. Bisiklete binme, yürüyüşe çıkma, bahçe işleri gibi aktivitelerde birlikte zaman geçirin. Bu, çocuklarınızın aktif olmalarını teşvik ederken aynı zamanda sizinle birlikte eğlenceli zaman geçirmelerini sağlar. Ebeveynler, çocukların teknoloji kullanımını yönetmede önemli bir rol oynamaktadır. Çocuk çevreden görerek sosyal dünyasını geliştirebilir ve örnek aile, arkadaş çevresi gibi unsurlar da bu gelişimi dışarıdan etkilemektedir (Yavuzer, 1984). Ebeveynler, çocuklarına teknoloji kullanımının sınırlarını belirlemeli, aile içi etkinliklere zaman ayırmalı ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etmelidir.

Okul ve Toplum İşbirliği: Okul ve toplumda, çocukların motor becerilerini geliştirmek için programlar ve etkinlikler düzenlenmeli. Bu tür etkinliklere katılmak, çocukların motor becerilerini artırmaları için ek fırsatlar sunabilir. Bu bağlamda, başta aile olmak üzere sporla ilgili kurumlar, okullar, yerel yönetimler, eğiticiler ve sporcular, spor kulüpleri çocuklarda spor kültürü, spor ahlakı ve spor alışkanlığı kazanılması için önemli görevler üstlenmesi



gerekmektedir. Bu sayede, çocukların sağlıklı yaşam tarzını benimsemeleri, sporu sevmeleri sağlanmalıdır.

Fiziksel Aktivite ve Sporun Teşvik Edilmesi: Düzenli fiziksel aktivite, temel hareket eğitimi, beden eğitimi ve çeşitli sportif aktiviteler, bireylerin motor performansı, solunum sistemi, dolaşım sistemi, iskelet sistemi, kas sistemi ve diğer fizyolojik özellikleri üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Altınkök, 2006; Başkan, 2006; Çeleb, 1993; Dursun, 2004). Bu nedenle çocukların fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi, düzenli egzersiz yapmaları ve sporla ilgilenmeleri sağlanmalıdır. Aileler, çocuklarına aktif bir yaşam tarzını benimsetmek için örnek davranışlar sergilemeli ve spor etkinliklerine katılarak teşvik etmelidir.

Bilinçli Teknoloji Kullanımı: Teknolojiyi doğru bir şekilde kullanmak için bilinçli bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Aşırı ekran süresini sınırlamak, çocukların teknoloji kullanımını dengelemelerini sağlamak ve çeşitli aktivitelere katılmalarını teşvik etmek gerekmektedir. Özellikle çocukların ilgisini çeken ünlü sporcuların doğru mesajlar içeren video, resim vb. Görsellerin kamu spotu gibi sosyal platformlarda yayılarak sportif faaliyetler özendirilmeli. Bu, çocukların sporla ilgilenme motivasyonunu olumlu katkı sağlamakla birlikte onları sportif yaşam tarzına teşvik edebilir. Ünlü sporcuların örnek olması, çocuklara sporun değerini ve faydalarını gösterirken aynı zamanda doğru spor ahlakını da aktarabilir. Bu şekilde, çocuklar hem ilham alabilir hem de doğru spor alışkanlıklarını benimseyebilirler.

Çocukların temel gelişim ve becerilerin, daha ileriki yaşlarda devam edebilmesi için düzenli sportif faaliyetlere odaklanılmalı ve eğitim programları buna göre düzenlenmelidir.

Sonuç olarak teknolojiyi tamamen ortadan kaldırmak yerine doğru kullanımı teşvik etmek önemlidir. Tüm bu bilgilere dayanarak çocuklar teknolojiyi hayatlarının vazgeçilmez parçası olarak görmelerinin ötesinde dengeyi sağlamak amacıyla düzenli fiziksel aktivite ve sporun vazgeçilmez öğeler olduğu ifade edilebilir.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması: Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.



Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %25, ikinci yazarın katkı oranı %25, üçüncü yazarın katkı oranı %25, ve dördüncü yazarın katkı oranı %25'dir.

KAYNAKLAR

- Akın, S. (2006). *Basketboldaki top hâkimiyeti çalışmalarının öğretilebilir zihinsel engelli çocukların el beceri gelişimine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Altınkök M. (2006). *Temel motor hareketlerin geliştirilmesini içeren özel beden eğitimi program tasarısının 5-6 yaş çocukların temel motor hareketlerin gelişimine etkisinin araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Ü. E.B.E. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ABD Spor Eğitimi BD, İstanbul.
- Arabacı, N., & Çıtak, Ş. (2017). Okul öncesi dönemdeki çocukların “oyun” ve ‘açık alan (bahçe)” etkinlikleri ile ilgili görüşlerinin incelenmesi ve örnek bir bahçe düzenleme çarışması. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 11(21), 28–43.
- Başkan M. (2006). *6–8 Yas Cimnastikçiler ve spor yapmayan çocukların motor beceri kapasitelerinin karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Ü. S.B.E. Beden Eğitimi ve Spor ABD, İstanbul.
- Boutelle, K. N., Murray, D. M., Jeffery, R. W., Hennrikus, D. J., & Lando, H. A. (2000). Associations between exercise and health behaviors in a community sample of working adults. *Preventive Medicine*, 30(3), 217-224.
- Çağlayan Tunç, A., Zorba, E. & Çingöz, Y. E. (2020). Covid 19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 127-135.
- Çakır, Z. (2020). The effects of the covid-19 pandemic on sports, athletes and trainers during the normalization phase. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 9(3), 45-58. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2020.70>
- Çeleb B. (1993), *Sporun çocukların fiziksel gelişimi üzerine olan etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Ü. S.B.E. Beden Eğitimi ve Spor ABD, Bursa
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, 6(1), 467–478.
- Çobanoğlu Y. (1992). Çocuk eğitiminde spor olgusunun tarihsel gelişimi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 43- 48.



- Demirci, E. (2007). Okul öncesinde psiko-motor gelişim. Kafkas Üniversitesi.
- Dursun MZ. (2004). *Temel becerileri içeren özel beden eğitimi program tasarısının okulöncesi 6 yaş çocukların motor beceri erisileri üzerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Ü. S.B.E. Spor Bilimleri ve Teknolojileri, Ankara.
- Duruoalp, E., & Aral, N. (2010). Altı yaşındaki çocukların sosyal becerilerine oyun temelli sosyal beceri eğitiminin etkisinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 160–172.
- Gallahue, D. (1982). Phases and stages of motor development. In D. Gallahue (Ed.), *Understanding Motor Development In Children* (First Edit, pp. 135–254). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (1995). *Fundamental Movement Abilities*. In S. Spoolman (Ed.), *Understanding Motor Development: Infant, Children Adolescents, Adults*. (Third Edit, pp. 223– 404). Wisconsin-Iowa: Brown & Benchmark.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E. & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(4), 59-76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- Güler, M., Bayazit, B., Yılmaz, O., & Ongül, E. (2017). Eğlenceli atletizm çalışmalarının psikomotor gelişime etkisi. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-8.
- Heper, E., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terek, S., Karabudak, E., & Ertan, H. (2012). *Spor Bilimleri ile İlgili Kavramlar ve Sporun Tarihsel Gelişimi*. H. Ertan (Ed.), *Spor Bilimlerine Giriş* (1. Baskı, ss. 11–12). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Karakaya, O. (2009). *Türk müziği eğitimi veren devlet konservatuvarlarında koro eğitimi ve yönetimi*. Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. İstanbul: Morpa Yayıncılık.
- Orhan, R. & Ayan, S. (2018). Psiko-motor ve gelişim kuramları açısından spor pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 523-540.
- Özer D.S, Özer M.K. (2004). *Çocuklarda Motor Gelişim*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Samar, E. (2022). Artvin Çoruh Üniversitesi personelinin pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(1), 19-29. <http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.93>
- Şahin, T., & Gönen, M. (2020). The perceived stress levels during covid-19 quarantine periods and physical activity and exercise. *Ambient Science*, 7. <https://doi.org/10.21276/ambi.2020.07.sp1.oa30>
- Tamer, K. (1987). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi, No: 101 s. 2



- Vural, Ö. (2010). *Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yavuzer, H. (1984). *Çocuk Psikolojisi*. Altın Kitaplar Yayınevi: İstanbul.
- Yavuzer, H. (2000). *Bedensel, Zihinsel ve Sosyal Gelişimiyle Çocuğunuzun İlk 6 Yılı*. Remzi Kitapevi: İstanbul.
- Yıldız, E. & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-66.
<https://doi.org/10.21020/husbfd.427140>