



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KARŞI
TUTUMLARININ ARAŞTIRILMASI**

Melişah SARICA

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Emrah ATAY

Burdur, 2019

**T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KARŞI
TUTUMLARININ ARAŞTIRILMASI**

Melişah SARICA

Yüksek Lisans Tezi

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Emrah ATAY**

Burdur, 2019



BURDUR MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS ONAY FORMU

Burdur M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 22.04.2019 tarih ve 2019-283/13 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 06.05.2019 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Melihsah SARICA'nın "Üniversite Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumlarının Araştırılması" konulu tez çalışması Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) :Doç. Dr. EMRAH ATAY

ÜYE :Prof. Dr. KADİR PEPE

ÜYE : DR. Öğretim Üyesi Z. SENEM SÖYLEYİCİ

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Melişah SARICA

Tarih

İmza

Üniversite Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumlarının Araştırılması

(Yüksek Lisans Tezi)

Melihşah SARICA

ÖZ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin seçili değişkenlere göre spora karşı tutumlarının değerlendirilmesidir. Çalışmaya Isparta’da ikamet eden farklı bölümlerde okuyan 621 üniversite öğrencisi gönüllü katılmıştır. Çalışmada genel tarama modellerinden anket yöntemi kullanılmıştır. Anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik soruların yer aldığı anket, ikinci bölümde ise Koçak (2014) tarafından geliştirilen “Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları” ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirmesinde ilk önce Kolmogorov-Smirnov testi ile normallik değerlerine bakılmıştır. Verilerin normal dağılıma uymadıkları görülmüştür. Verilerin değerlendirilmesi Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi ile yapılmıştır. Aktif olan öğrencilerin inaktif olan öğrencilere oranla psikososyal alt boyu, zihinsel alt boyutu, toplam tutum sıra ortalamaları önemli derecede yüksekti ($p<0.05$). Faal lisanslı olarak spor yapanların zihinsel alt boyut tutum sıra ortalaması lisanssızlara oranla önemli derecede daha yüksekti ($p<0.05$). Hayatlarının her hangi bir döneminde lisanslı olarak spor yapanların zihinsel alt boyut tutum sıra ortalaması hiç lisansa sahip olmayanlara oranla önemli derecede daha yüksekti ($p<0.05$). Rekreasyonel olarak spora katılanların psikososyal alt boyu, fiziksel alt boyutu, zihinsel alt boyutu, toplam tutum sıra ortalamaları önemli derecede yüksekti ($p<0.05$). Üniversite eğitimlerinde Beden Eğitimi Spor, Fiziksel Aktivite, ya da Sağlıklı Yaşam ile ilgili ders alan öğrencilerin zihinsel alt boyut spor tutumları önemli derecede yüksekti. Yazılı basın ya da elektronik ortamda spor ile ilgili haber takip edenlerin psikososyal alt boyu, fiziksel alt boyutu, zihinsel alt boyutu, toplam tutum sıra ortalamaları takip etmeyenlere oranla daha yüksekti ($p<0.05$). Katılımcıların annelerinin spor yapmaları katılımcıların psikososyal alt boyu, zihinsel alt boyutu, toplam tutum sıra ortalamalarını önemli derecede etkilemektedir ($p<0.05$). Sonuç olarak spora karşı tutumu bireylerin çocukluk dönemlerindeki yaşantıları, yazılı ve elektronik haberler,

annenine spora katılımı etkilemektedir. Bu nedenle bireylerin annelerinin spora katılımı artırılmalı, bireyler küçük yaşlarda spor ortamına yönlendirilmelidir.

Anahtar kelimeler: Öğrenci, Tutum, Spor, Üniversite.

Sayfa Adedi: 68

Danışman: Doç. Dr. Emrah ATAY



Investigation of Sport Attitude of University Students

(Master Thesis)

Melişah SARICA

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the students' attitude towards the sport according to the selected variables. 621 university students studying in different departments residing in Isparta participated in research voluntarily. In the research questionnaire method was used from the general screening models. The questionnaire consists of two parts. In the first part, sociodemographic questions prepared by the researcher were included in the questionnaire and in the second part the scale of "University Students' s towards Sports" developed by Koçak (2014) was used. SPSS 22 program was used for analysis of data. In the evaluation of the data, the values of normality were first examined by the Kolmogorov-Smirnov test. It was seen that the data did not fit the normal distribution. The data were analyzed by Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis H test. Psychosocial sub-dimension, mental sub-dimension, total average of the active students were significantly higher than inactive students ($p < 0.05$). The mental subscale rank average of those who were actively licensed were significantly higher than those without licenses ($p < 0.05$). At any stage of their lives, the mental subscale average rank of those who exercised as licensed was significantly higher than those who did not have any license ($p < 0.05$). Psychosocial sub-dimension, physical sub-dimension, mental sub-dimension, total attitude average of recreational participants were significantly higher ($p < 0.05$). The physical attitudes of the students who took courses related to Physical Education Sports, Physical Activity, or Healthy Life in university education were significantly higher. The psychosocial subscale, physical subdimension, mental subscale, total attitude of the followers of sports news in the print or electronic media were higher than those who did not follow the average ($p < 0.05$). Participants' mothers' sport performances significantly affected the participants' psychosocial sub-dimension, mental sub-dimension, total attitude rank averages ($p < 0.05$). As a result, the attitude towards the sport is influenced by the childhood experiences, written and electronic news, the participation of the mother in the sport. For this reason, the participation of the sports

of the individuals' mother should be increased and the individuals should be directed to the sports environment at the early ages.

Key words: Attitude, Sports, Student, University.

Page number: 68

Supervisor: Assoc. Dr. Emrah ATAY



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve bu eserin ortaya çıkma sürecinde her konuda gerekli desteği fazlasıyla veren, beni sabır ve hoşgörüyüyle yönlendirip yol gösteren, bana hep başarabileceğim hissini aşılayan çok değerli tez danışmanım; hocam, Sayın Doç. Dr. Emrah ATAY' a, bu süreçte desteklerini benden esirgemeyen, beni bu yolda devam etmeye teşvik eden saygıdeğer hocam; Sayın Prof. Dr. Kadir PEPE'ye ve sevgili eşime, sabrından, katkılarından ve yardımlarından dolayı teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
ÖZ	ii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLOLAR DİZİNİ	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	2
1.2. Problem Cümlesi.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	2
1.4. Çalışmanın Önemi	3
1.5. Sınırlılıklar	3
BÖLÜM II.....	4
KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ÇALIŞMALAR	4
2.1. Fiziksel Aktivite.....	4
2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Tanımı ve Türleri.....	4
2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Faydaları.....	7
2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Önündeki Engeller.....	8
2.1.4. Ülkelerin Fiziksel Aktiviteyi Arttırma Stratejileri.....	9
2.2. Sporun Tanımı ve Önemi.....	10
2.2.1. Sporun Tanımı.....	10
2.2.2. Sporun Önemi.....	12
2.3. Tutumun Tanımı ve Ölçümü.....	19
2.3.1. Tutumun Tanımı.....	19
2.3.2. Tutumun Ölçülmesi.....	20
2.4. Spora Karşı Tutum	21
2.5. Üniversite Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumlarını Etkileyen Faktörler... 25	
BÖLÜM III	34
YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırma Modeli (Deseni)	34

3.2. Araştırmacının Rolü ve Özellikleri	34
3.3. Çalışma Grubu (Evren-Örneklem).....	34
3.4. Veri Toplama Süreci	34
3.5. Veri Toplama Teknikleri ve Uygulama Şekli	34
3.6. Verilerin Analizi	35
BÖLÜM IV	36
BULGULAR VE YORUMLAR.....	36
BÖLÜM V	52
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	52
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	52
5.2. Öneriler	56
KAYNAKLAR	57
EKLER	64
EK-1	65
EK-2	66
ÖZGEÇMİŞ	67

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Spora Katılım Durumları	36
Tablo 2. Katılımcıların Şuanda Lisanslı Olarak Spora Katılım Durumları.....	36
Tablo 3. Katılımcıların Yaşantılarının Herhangi Bir Dönemine Lisanslı Olarak Spora Katılım Durumları.....	37
Tablo 4. Katılımcıların Rekreasyonel Olarak Spora Katılım Durumları.....	37
Tablo 5. Katılımcıların Okudukları Programın Eğitim Süreleri	38
Tablo 6. Katılımcıların Üniversiteye Gelmeden Önceki İkamet Yerleri.....	38
Tablo 7. Katılımcıların Üniversite Eğitimlerinde Spor/Beden Eğitimi Dersi Alma Durumları.....	39
Tablo 8. Katılımcıların Spor İle İlgili Dergi, Kitap vb Doküman Okuma Durumları.....	39
Tablo 9. Katılımcıların Spor ile İlgili Haber, Program İzleme durumları.....	40
Tablo 10. Katılımcıların Babalarının Spor ile İlgilenme Durumları	40
Tablo 11. Katılımcıların annelerinin Spor ile İlgilenme Durumları.....	40
Tablo 12. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spor Tutumlarının Değerlendirilmesi	41
Tablo 13. Katılımcıların Aktif ve İnaktif Olma Düzeyine Göre Spor Tutumlarının Değerlendirilmesi.....	42
Tablo 14. Katılımcıların Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Spor Tutumlarının Değerlendirilmesi.....	43
Tablo 15. Katılımcıların Hayatlarının Herhangi Bir Döneminde Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumu.....	44
Tablo 16. Katılımcıların Rekreasyonel Olarak Spora Katılım Durumu.....	45
Tablo 17. Katılımcıların Öğrenim Gördüğü Program Süresine Göre Tutum Puanları.....	46
Tablo 18. Katılımcıların Üniversite Eğitimi Boyunca Beden Eğitimi Spor, Fiziksel Aktivite, ya da Sağlıklı Yaşam vb. Ders Alma Durumuna Göre Spor Tutumunun Değerlendirilmesi.....	
47	
Tablo 19. Katılımcıların Yazılı Basında Spor Haberlerini Takip Etme Durumu... 48	

Tablo 20. Katılımcıların Elektronik Ortamda Spor Haberlerini, Programlarını Takip Etme Durumu.....	49
Tablo 21. Katılımcıların Babalarının Sporla İlgilenip İlgilenmediklerine Göre Spor Tutumlarının Değerlendirilmesi.....	50
Tablo 22. Katılımcıların Annelerinin Sporla İlgilenip İlgilenmediklerine Göre Spor Tutumlarının Değerlendirilmesi.....	51



BÖLÜM I

GİRİŞ

Günümüz toplumu her gün hayatı kolaylaştırdığı düşünülen yeni bir teknoloji ile tanışmaktadır. Kişiler bu teknolojik ürünlerin hayatlarını kolaylaştırdığını zannetmektedirler, oysa bedenin hareketsiz kalmasına sebep olan bu durum kişileri daha sağlıksız hale getirmektedir. Ayrıca teknolojik ürünler hayatı kolaylaştırırsa da zaman çok yoğun bir tempo içerisinde harcanmaktadır ve insanlar kendilerini ruhen de beden de yorgun hissederler. Hareket etmek üzere tasarlanmış insan bedeni hareketsiz kaldığında hastalık riski artmaktadır. İşte bu noktada spor yapan kişiler ile yapmayan kişiler arasında ciddi bir fark oluşmaktadır.

Bilge (2000:22), sporla ilgilenenlerin amacının kişinin beden ve ruh sağlığını geliştirmek kendine güven kazanmasını sağlamak ve üst düzey performans elde etmek olduğunu söylemektedir. Günümüz toplumu gözlemlendiğinde spor yapan bireylerin hem daha sağlıklı, hem daha pozitif ve hem de daha sosyal insanlar oldukları açıktır. Spor yapmayan insanlar ise hem sosyalleşemezler, hem bedenlerini çirkin ve sağlıksız hissederek mutsuz olurlar.

Ülkemizde küçük yaşlarda spor yapma oranı oldukça fazla olmasına karşılık, yaş ilerledikçe spor yapmayı güçleştiren pek çok neden ortaya çıkmaktadır. Üniversite öğrencileri ele alındığında çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresi olan ve bireyin yaşam tarzının oluştuğu bu dönem varsa spor yapma alışkanlığının korunması, yoksa bu alışkanlığın edinilmesi ve kalıcı hale getirilmesi için en doğru zamandır.

Üniversite gençlerinin spora karşı tutumlarını ve bu sosyal gurubun spor etkinliklerine katılımının sonuçlarını inceleyen pek çok çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmaların sonucu olarak spor yapan üniversite gençlerinin hem okul hem de sosyal yaşantıları için olumlu katkı elde ettikleri ileri sürülebilir. Örneğin Kelinske, Mayer ve Chen (2001:75-84) üniversite öğrencilerinin spora katılımlarının sosyalleşme, rekabet, sağlık, zinde kalmak ve liderlik özelliklerinin gelişimi gibi katkılarını gözlemlemişlerdir.

Sporun birey üzerindeki olumlu katkıları yadsınamaz. Ancak her birey kolaylıkla spora vakit ayıramamakta ve çoğu insan spora başlasa bile onu bir yaşam tarzı haline

getirememektedir. Bu durumun altında yatan pek çok sebep olabilir. Üniversite öğrencileri okul yaşantıları dışında aile yaşantıları, arkadaş ortamı ve çalışmak durumunda kalan bazı öğrenciler de iş yaşantısı içerisinde de bulunmaktadır. Bu bağlamda her öğrencinin spora ayırdığı zaman, spor yapma isteği, sporun kendisine kazandıracakları konusundaki bakış açısı değişiklik göstermektedir.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin spora karşı tutumlarının ve bu tutumların hangi özelliklere göre değiştiğini tespit edilmesi amacı ile düzenlenmiştir. Çalışmanın hedefi öğrencilerin geçmiş yaşantıları, aile durumları, içinde buldukları şartlar ve gelecekte beklenenleri gibi değişkenlerin öğrencilerin spora bakış açılarını nasıl etkilediklerini tespit etmektir.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde fiziksel aktivite azlığına bağlı gelişen hastalıklar bireylerin yaşam kalitesini düşürmekle birlikte devletlere büyük ekonomik yük getirmektedir. Bu nedenle bireylerin spora karşı tutumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi büyük önem arz etmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin spora Karşı tutumları sosyodemografik özelliklere göre değişmekte midir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin spora karşı tutumlarının ve bu tutumların hangi özelliklere göre değiştiğini tespit edilmesi amacı ile düzenlenmiştir. Çalışmanın hedefi öğrencilerin geçmiş yaşantıları, aile durumları, içinde buldukları şartlar ve gelecekte beklenenleri gibi değişkenlerin öğrencilerin spora bakış açılarını nasıl etkilediklerini tespit etmektir.

1.4. Çalışmanın Önemi

Bu çalışma spor karşı tutumu etkileyen faktörlerin tespit edilmesi ve bu tespitler doğrultusunda spora teşvik için yapılacak yeni girişimlere yön gösterecek olması açısından önemlidir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu çalışma Isparta ilinde yaşayan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ÇALIŞMALAR

2.1. Fiziksel Aktivite

2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Tanımı ve Türleri. “Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcanmasını gerektiren her hareket” fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Demirel ve Arkadaşları, 2014:1).

Fiziksel aktivite düzeyi belirlenmeden önce 4 ana unsur göz önünde bulundurulmalıdır.

1. Fiziksel Aktivitenin Türü: aerobik (dayanıklılık), kuvvetlendirme, esneklik ve denge aktiviteleri şeklinde sınıflandırılabilir.
2. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti: Bir aktiviteyi gerçekleştirmek için gerekli olan çabanın büyüklüğünü ifade eder. Egzersiz şiddeti mutlak veya göreceli olarak ifade edilebilir.
3. Fiziksel Aktivitenin Sıklığı: Yapılan aktivitenin haftalık tekrar sayısıdır. Genellikle set, seans veya defa ile ifade edilir.
4. Fiziksel Aktivitenin Süresi: Aktivitenin gerçekleştirildiği zaman dilimidir. Genellikle dakika ile ifade edilir. Sağlığın kazanılması ve sürdürülmesi için yetişkin bireylerde haftada toplam 150 dakika süreli, orta şiddetteki aktiviteler önerilmektedir. Yaş gruplarına göre egzersizin süresi, şiddeti ve sıklığı değişebilir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016:67-72, World Health Organization, 2010:67).

Bazal metabolizma hızının üstünde enerji harcamasını artıran, iskelet kaslarının kasılması ile meydana gelen vücut hareketleri fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Pennathur, 2003:405-418). Diğer bir deyişle, enerji harcamasını artıran tüm aktiviteler fiziksel aktivite olarak bilinir.

Enerji dengesi ve ağırlığın kontrolü için enerji harcamasına fiziksel aktivite ismi verilir. Fiziksel aktivitenin egzersiz olarak tanımlanabilmesi için süzenli olarak yapılması gerekmektedir. Düzenli ve tekrarlı vücut hareketleri egzersizi oluşturur (Baltacı ve Düzgün, 2008:130).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcanmasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcanmasına sebep olmaktadır.

Fiziksel aktivite, çalışmaların özelliklerine göre aerobik, anaerobik ve ya statik, dinamik gibi farklı şekillerde ortaya konabilir. Fiziksel aktivite alışkanlığının değerlendirilmesinin önemi, fiziksel aktivite kelimesinin açıklanması ve yorumudur. Çünkü insanoğlu enerjisinin korunması kuralına ve besinden oluşan enerjisiyle tüm aktivite yakıtının sağlandığına inanır (Zorba ve Saygın, 2013).

Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç gruba ayrılabilir. İlk olarak düşük seviye fiziksel aktivitelerden bahsedilebilir. Düşük seviye fiziksel aktivite nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu, çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteler. Hafif tempo yürüyüş, ev işleri gibi düşük seviye fiziksel aktivitelerdir. İkinci sırada orta derece fiziksel aktiviteler vardır. Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden fazla olduğu, kasların yavaş yavaş zorlandığı, orta derecede gayrete ihtiyaç duyan aktivitelerdir. Orta seviye aktivite sırasında kişi konuşabilir ama şarkı söyleyemez. Orta seviye aktivite kabul edilebilecek aktivitelerden bazıları hafif tempolu koşular, ip atlamak, bisiklet sürmek, dans etmektir. Son olarak nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu ve ya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlayan yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite yer almaktadır. Kişi aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını konuşamaz. Yüksek tempo fiziksel aktiviteye örnek olarak tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol, tenis oynamak, step-aerobik, dans derslerine katılmak gösterilebilir. (Sağlık Bakanlığı,2014:3)

Karaca (2000:11-20) ise serbest zaman fiziksel aktivitesini, iş dışındaki bütün aktiviteler şeklinde tanımlayarak üçe ayırmaktadır:

1. Spor, oyun, formda kalmak için yapılan egzersizler,
2. Yürüyüş, bisiklet, merdiven çıkma,
3. Ev işleri, rekreasyonel aktiviteler, bahçe işleri, araba yıkama v.b.

Fiziksel aktiviteler, fiziksel uygunluğu geliştirme özelliğine göre de başlıklara ayrılabilir. Bu başlıklar dört tanedir.

Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri

Herhangi bir fiziksel aktivitenin daha uzun süre, yorulmadan yapılabilmesi dayanıklılıktır. Dayanıklılık (aerobik) vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini artıran, büyük kas gruplarının dinamik ve ritmik olarak çalıştığı egzersizlerdir. Bu

egzersizler belirli bir şiddet, sıklık ve sürede yapılmalıdır. Dayanıklılık seviyesi arttıkça, tüm fiziksel aktiviteler daha uzun süre sürdürülebilir, yorulmadan gerçekleştirilebilir. Düzenli ve sık adımlarla yürümek, bisiklete binmek, uzun süreli yürümek, bahçe ve tarlada çalışmak, tenis oynamak gibi aşırı yüklemeye olmayan aktiviteler dayanıklılık egzersizlerine örnek olabilirler.

Kuvvet Egzersizleri

Kasın dirence karşı koyabilme yeteneği kuvvettir. Yerden bir eşya kaldırmak, yük taşımak, ağır bir cismi çekmek ve ya itmek kuvvetli kaslar gerektirir. Kuvvet arttıkça bir ağırlık daha kolay kaldırılabilir, kişiler daha yükseğe sıçrayabilir ve ya bir cismi daha uzağa atabilirler. Kuvvet aktiviteleri, kasın güçlü bir şekilde kasılmasını gerektiren aktivitelerdir. Örneğin bir ağırlık taşımak, merdiven çıkmak, sırtında çanta taşımak, sınav çekmek, mekik çekmek, ağırlıklarla kuvvet antrenmanı yapmak kasları kuvvetlendirecek aktivitelerdir. Günlük aktiviteleri daha rahat gerçekleştirebilmek ve sağlıklı bir yaşam sürmek için bireylerin kas kitle ve kuvvetinin artması ve korunması gerekmektedir. Kuvvet aktiviteleri kasları ve kemikleri güçlendirir, vücut yağ oranını azaltır, kas ve kemik kitlesini artırır ve korur.

Esneklik Egzersizleri

Eklemlerin geniş açıda hareket edebilmesi esnekliktir. Bir fiziksel aktivite yaparken gövde, kol ve ya bacakların rahat hareket edebilme becerisi vücudun esnekliğini göstermektedir. Esnek bir vücuda sahip olmak günlük yaşam sırasında rahat hareket etmeyi sağlar. Yoga, plates, Thai Chi gibi düzenli fiziksel aktiviteler vücut esnekliğini artırır. Bireylerin esneklik özellikleri beden yapılarındaki farklılıklardan dolayı çeşitlilik gösterir. Ancak düzenli yapılan esneklik egzersizleri esneklik derecesinin artırılmasını sağlar. Esnek bir bedene sahip olmak günlük hareketlerin daha kolay yapılmasını sağlayarak yaşam kalitesini artırır.

Denge Egzersizleri

Bedenin düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneği dengedir. Denge için görme duyusu, iç kulaktaki denge ve derin duyunun sağlam olmasının yanında, kasların da yeteri kadar kuvvetli olması gerekir. Tek ayak üstünde durmak, parmak uçlarında yürümek, sabit olmayan zeminde durmak, kaygan bir zeminde düşmeden yürüyebilmek için iyi bir dengeye sahip olmak gerekir. Dengenin gelişebilmesi için

düzenli denge egzersileri yapılabilir. Kas kuvvetini, esnekliği ve dayanıklılığı geliştiren egzersizler dengeyi de olumlu etkiler.

2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Faydaları. İnsanların fiziksel aktivitelere katılırken birçok nedene bağlı kalabileceğini söyleyen Hausenblas, Brewer ve Van Raalte (2004:1-12) bu nedenleri sağlık, eğlence, başkalarıyla birlikte olmak ve psikolojik faydalar elde etmek olarak belirtmişlerdir.

Çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişimi için düzenli fiziksel aktivite esastır. Fiziksel aktivite, gençlere sosyal, davranışsal ve zihinsel yararlar sağlamaktadır. Eğlenmek ve arkadaşlarıyla birlikte olmak, çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite ve sporla uğraşmanın temel nedenleri arasındadır (Edwards ve Tsouros, 2006).

Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite yaparak kişi, fiziksel sağlığının yanında olumlu bir ruhsal yapı ve yaşama iyimser bakabilme gücü kazanabilir. Çünkü bedensel ve ruhsal yapı arasında karşılıklı etkileşim bulunmaktadır. Son yıllarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin bazı hastalıklara karşı korunmada ve karşı koyabilmede önemli olacağı bilimsel çalışmalar sonucu saptanmıştır. Sağlıklı beslenme ve düzenli yapılan egzersizler gelişmiş ülkelerde en önemli konular arasında bulunmaktadır. Avrupa ülkelerinde sağlıklı beslenme ve spor yapmaya yönelik kampanyalar yoğun biçimde sürdürülmektedir. Genç yaşlarda kemikler üzerinde baskı yapan aktivitelerin yapılması (tenis, koşma, futbol, yüzme, vb) kemiklerin güçlenmesine yardımcı olmaktadır. Spor kemik büyümesine ve yoğunluğunun artmasına yardımcı olmaktadır. Düzenli spor yapan insanların yaşam sürelerinin uzadığı ve sağlık açısından birçok yararları olduğu, ayrıca sosyalleşmedeki önemi bilimsel olarak saptanmıştır (Gümüş, 2009:35)

Düzenli fiziksel aktivite, iskelet ve kas sisteminin sağlıklı gelişiminde, kötü alışkanlıkların terk edilmesinde, bireylerin sosyalleşmesinde, çeşitli kronik hastalıklarla mücadele edilmesi ve ya bu hastalıkların tedavisinin desteklenmesinde, ilerleyen yaşlarda aktif bir yaşlılık dönemi geçirilmesinde, kısacası çocukluktan yaşlılığa kadar daha kaliteli bir hayata sahip olma konusunda önemli farklar yaratılmasına yardımcı olmaktadır. (Baltacı, 2008).

Düzenli fiziksel aktivite;

-Kas gücü ve vücut esnekliğini geliştirir.

-Kalp-damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı artırır.

-Akıl ve ruh sağlığı açısından da faydalıdır.

-Düzenli egzersizle kişi gerilimini azaltabilir, günlük baskılardan uzaklaşabilir ve zihnini zinde tutabilir.

-İdeal vücut ağırlığına ulaşmayı ve yağ dokusunda azalmayı sağlar.

-Daha iyi motor koordinasyon sağlar.

-Çevikliği artırır (Tunay, 2008:8).

2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Önündeki Engeller. Allison ve arkadaşları (2005:155-171) 15 ve 16 yaşındaki gençlerde aktivitelere katılımlarını engelleyen sebeplerin; yeterince zaman bulamamaları, okul işleri ve ev ödevleri, part-time işler, özel ilişkiler ve evdeki sorumluluklar olduğunu belirlemişler ve çok fazla ev ödevinin, çocukların fiziksel aktivitelere katılımını engellediğini öne sürmüşlerdir. Diğer bir araştırmada düşük sosyoekonomik düzeydeki ergenlik çağındaki çocukların fiziksel aktivitelere daha az katıldıklarını tespit etmiştir (Romero, 2005:253-259.). Yapılan çalışmada, 10 ve 16 yaş arasında değişen 74 çocuğun yarısından fazlasının ailesinin, çocuklarına spor yaptıracak parayı harcamak istemediklerini tespit edilmiştir.

Allison ve arkadaşlarının yaptığı bir diğer çalışmada (1999:608-615) fiziksel aktivite yapamayan öğrencilerin ödevleri, ilgi alanlarının farklı olmasını ve ailedeki sorumluluklarını mazeret olarak gösterdikleri, kızların erkeklere oranla daha fazla fiziksel aktiviteye katılamama mazereti olduğu ortaya çıkmıştır. Çocukluk ve ergenlikte fiziksel aktivitelere katılamamanın nedenlerinden birisi de, aile ve akran desteği olmamasıdır (Nordqvist, 2003). Çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite yapmaya engel olan mazeretlerinin yanı sıra, çocukluk yıllarında baskı yoluyla egzersiz yaptırılması, daha sonraki yıllarda fiziksel aktivitelere karşı negatif bir tepki doğurabilmekte ve çocuğun daha sonraki yaşantısında takım sporlarından ziyade bireysel sporlara katılımı ile sonuçlanabilmektedir (Taylor ve arkadaşları, 1999:118-123)

Sağlık Bakanlığı (2014:24) hazırladığı Fiziksel Aktivite Rehberi'nde düzenli fiziksel aktiviteye başlamak için motivasyon eksikliği yaratan nedenleri şu şekilde sıralamıştır:

- Ailelerin fiziksel aktivite konusundaki farkındalıklarının az olması,
- Ailelerin ve öğrencilerin sınav kaygısı,
- Spor alanları ya da saha eksikliği,
- Okula giderken daha az yürüme imkânı (özellikle büyük şehirlerde okul-servis araçlarının çoğunlukla kullanılması),
- Okullarda resmi olarak aktivite azlığı,
- Evde ve işteki elektronik ve dijital ortamın artması,
- Trafik yoğunluğunun fazla olması,
- Evlerinin önünde oynayan çocuk ve gençleri sevmeyen yaşlılar ve ya yetişkinlerin varlığı,
- Oyun parkı, yürüme yolları ve spor/ rekreasyon alanlarının uygun güvenli ve yeterli olmaması,
- Kalabalık nüfus,
- Artmış suç oranı,
- Hava kirliliği.

2.1.4. Ülkelerin Fiziksel Aktiviteyi Arttırma Stratejileri. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), “sağlığı sadece hastalıklardan ve mikroplardan koruma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali ” şeklinde tanımlanmaktadır (Özer, 2006:7).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2004 yılı raporuna göre fiziksel aktivitenin düşük olduğu bir yaşam tarzı, tüm Dünya'da bulaşıcı olmayan hastalıklardan meydana gelen hayat kayıplarının temel sebeplerinden biridir ve yılda yaklaşık 3.2 milyon kişni ölümü bu sebebe dayandırılmaktadır (Sağlık Bakanlığı,2004: 8).

Gernel bir sağlık sorunu olarak kabul görmüş olan fiziksel inaktivite 150 dakikadan daha düşük sürelerde yapılan fiziksel aktivite seviyesi şeklinde tanımlanmıştır.

Fiziksel aktivitenin sağlığa faydalı olabilmesi için günlük minimum 30 dk. orta ve ya yüksek şiddetli olması gerekmektedir (U.S. Department of Health and Human Services, 1996).

1990 yılından bu yana ülkemizin şişmanlık oranı hızlı bir artış göstermektedir. 1990 yılında yapılan incelemelerde şişman erkek sayısı 1,5 milyon, kadın sayısı 4 milyon iken 2010 yılında 2,63 milyon şişman erkek ve 5,46 milyon şişman kadın olduğu gözlemlenmiştir. Bu rakamlar şişman kişi sayısının erkeklerde %36 kadınlarda %75 oranında artış olduğunu göstermektedir. Obeziteye yol açan pek çok faktör içerisinde en önemli sebepler olarak yanlış beslenme ve yetersiz fiziksel aktivite gösterilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapan insanlarda enerji dengesinin düzenlenmesinin yanında obezite ile gelişen hastalıkların ve bu hastalıkların getirdiği zararların da azaldığı gözlenmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2010).

2.2. Sporun Tanımı ve Önemi

2.2.1. Sporun Tanımı. Latince “disportare” veya “departare”dan gelen, hareket halinde olmak, taşıma ve alıp götürme anlamı taşıyan “spor” kelimesi 19. Yüzyıldan itibaren tüm dünyada kullanılan bir kelimedir (San, 1990).

Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığının korunması, kurallar eşliğinde mücadele etme, adrenalin hissetme, rekabet etme ve kazanma, başarı potansiyelinin artırılması, kişisel olarak en üst seviyeye çıkarılması için gösterilen yoğun çabadır (Aracı, 1999: 13) Spor yapan bireyler rahatlamaları ve gevşemelerinin yanında spor sayesinde mutlu olur ve bir şeyleri başarmanın verdiği hazzı yaşarlar. Spor sayesinde insanlar monoton yaşam tarzından sakınabilirler (Güçlü, 2005).

Beden eğitimi; oyun, cimnastik ve spor gibi eğitici bütün bedensel etkinlikleri içeren genel bir kavram olup, "bedensel etkinlikler içinde ve bedensel etkinlikler aracılığı ile eğitim" şeklinde tanımlanabilir. Spor ise, beden eğitimi etkinlikleri altında insanların tek başına ya da toplu olarak fiziksel, psikolojik ve düşünsel yeteneklerini, önceden saptanmış bir düzen ve belli kurallar içinde geliştirip ortaya koymaya yönelik eylemlerinin tümüdür. Günümüzde beden eğitimi ve spor aktiviteeri; sağlık, serbest zamanları değerlendirme, performans, kendine güven/özgüven, kişiler arası ilişkiler ve aktif yaşam tarzı alışkanlıklarının kazandırılması amaçlı yapılmaktadır. İnsanın beden

ve ruh sağlığını geliştirmek ve iradesini gcl kılmak beden eğitiminin temel amaçları arasında yer aldığı gibi aynı zamanda sosyal ve ekonomik kalkınmanın da temel unsurları arasında yer almaktadır. Beden eğitimi ve spor, iradeyi güçlendirerek, insanın kendine güven duymasını sağlayarak kişiliğin oluşmasını kolaylaştırır. Bireyin keşfedilmemiş özelliklerinin ortaya çıkmasına ve yaratıcı yönünü harekete geçirmesine imkan sağlar (Erkal, 1998:43).

Baumgatner ve Jackson (1987), beden eğitimin, temel amaçlarını ;

- 1- Organik gelişimin, bu amaç kuvvet, güç, dayanıklılık ve kalp, dolaşım sistemi dayanıklılığı gibi, fiziksel uygunluk ögelerini içerme,
- 2- Sinir-adale uyumu gelişimi; koordinasyon motor performans, sportif beceri ve diğer hareket aktivitelerini içerme,
- 3- Kişisel sosyal gelişim; olumlu davranışları, liderliği ve demokratik davranışları içerme,
- 4- Zihinsel gelişim; bu amaç bilgileri, stratejileri ve anlama kbiliyetini içerme şeklinde sıralamıştır.

Spor, insanların var olabilmek için doğayla giriştikleri ölüm kalım mücadelesinin barışçı benzetimidir(Fişek, 1985:22). Ketten (1993:36) de sporu insan ruhundaki mücadele ve başarma azminin tabiat ve sosyal yapı ile karşılıklı ilişki kurmak suretiyle, sistemli ve adil, belirli kurallar içinde, fizik, moral, toplumsal ve karakter kişiliğinin yarışmaya dönüşmesi ve ya kişinin beden ve ruh sağlığını sağlayıcı ve yapının dengeli olarak geliştirilmesiyle ilgili olan faaliyetlerin başarıya ve yarışmaya dönüşmüş şekli olarak tanımlamıştır.

Başka bir tanımda ise spor, kısa vadeli belirgin amaı olmayan ve belli kurallara göre, bireysel ya da ortaklaşa oyunlar şeklinde ortaya konan fiziksel hareketler bütünüdür (Armağan, 1981:4).

Spor yalnızca bireylerin beden ve ruhsal açıdan eğitilmesine katkı sağlamaz, aynı zamanda bireylerde işbirliği ve sorumluluk sahibi olma, kendi kendini disipline etme gibi özelliklerin kazanılmasında da yardımcı olur (Alpman, 2001).

Tüm bu tanımlardan yola çıkarak sporun bireyin fiziksel ve psikolojik olarak tek başına ya da grup olarak hayatta kalma becerilerini de kullanarak yoğun çaba

harcaması ile rahatlama ve kendini daha iyi hissetmeyi sağlayan aktiviteler olduğunu söylemek mümkündür.

Spor kişilerin beden ve ruh sağlığına katkı sağlamanın yanı sıra kurallar çerçevesinde rekabet edebilmeleri, heyecan yaşamaları ve mücadele ederek kazanma amaçlarını da içerir. Bunun içinde bedensel açıdan daha yetenekli olanların seçilmesi ve seçilenlerin sürekli ve yoğun bir eğitimle yetiştirilmeleri gerekir. Spor, kişisel olarak başarı gücünün ve potansiyelin en yüksek noktaya çıkartılması için verilen yoğun bir çabadır (Arıcı, 2006 :14).

Bu bağlamda sporun içerisinde bedenlen ve ruhen eğitim faktörünün de barındırıldığı iddia edilebilir. Sporun teknik gereklerini yerine getirmek beden eğitilmesini sağlarken rekabet, sorumluluk, takım bilinci, motivasyon gibi unsurlar sayesinde kişi ruhen de eğitilir. Dolayısıyla spor insanların fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal ve psikolojik açılardan gelişimine katkı sağlamaktadır.

Açıkçada (1990:608-615) sporun tanımını bireylerin zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel, yönden gelişimini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araç şeklinde yapmaktadır. Benzer şekilde Koçtürk (1969) de sporun tanımını ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştirirken, belli kurallar altında araçlı ve ya araçsız, ferdi ve ya toplu olarak, boş zaman kavramı içerisinde ve ya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirilerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla örgütleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu olarak yapmaktadır.

Bu tanımlar ışığında sporun bireyleri gündelik hayatın gerekleri için hazırladığı da ileri sürülebilir.

2.2.2. Sporun Önemi. Hong Kong'ta, Sit ve Lindner (2006:369-384) tarafından öğrencilerle yapılan çalışmada spora katılımı en önemli nedenler olarak fiziksel uygunluk, eğlence, arkadaşlık ve beceri gelişiminin olduğu sonucu elde edilmiştir. Pek çok bireyin kilo kaybetmek ya da kilosunu kontrol altında tutmak, kaslarını geliştirmek, daha iyi bir fiziksel görünüme sahip olmak ve daha atletik bir görüntü sayesinde sosyal imajını geliştirmek niyetiyle spor yapmaktadır.

Bakker, Whiting ve Van Der Brug (1990) ise bireylerin spora yönelimlerini üç sebebe bağlamışlardır:

- 1- Spor yapmak insanlara eğlence, haz gibi içsel değerler sağlamakta ve bireyler bu nedenle spora devam etmek istemektedirler.
- 2- Sporun sağlığa olumlu etkileri olduğu bilinmektedir.
- 3- Spor sayesinde bireylere mücadele ve rekabet hissini verecek fırsatlar sunulmaktadır.

Yapılan bu araştırmaların bulgularından yola çıkarak bireylerin spordan doğrudan ya da dolaylı olarak özellikle sosyal faydalar sağlamayı amaçladıkları ileri sürülebilir. Diğer bireylerle spor sayesinde kurulacak sosyal ilişkiler, spor esnasındaki eğlence ve haz ile rahatlama, spor sonrası fiziksel değişimin getireceği özgüven gibi faydalar kişilerin spora yönelimini teşvik etmektedir.

Düzenli spor yapmanın ve sportif faaliyetlere katılmanın her yaştaki bireye bilişsel, duyuşsal ve devinişsel olarak birçok faydası vardır. Gruplar halinde yapılan sporların ise kişisel gelişim, olgunlaşma ve medeni cesareti geliştirme gibi çeşitli sosyal faydaları vardır. Sporun bilinçli olarak yaygınlaşmasının sebeplerinden birisi, toplumların spor yapıyor olması ile sosyal gelişmişlik düzeyleri arasında doğru oran olmasıdır (Yetim, 2000: 148-151).

Arıcı (2006:55) sporun;

- 1- Liderlik, hoşgörü, arkadaşlık, iyiyi, doğruyu ve güzeli takdir etme gibi nitelikler kazandırdığını,
- 2- Kendini kontrol etmeyi, başkalarına ve kurallara saygıyı öğrettiğini,
- 3- Olumlu ve sağlıklı yaşama alışkanlıkları kazandırdığını,
- 4- Ölçülü ve planlı bir şekilde çalışmayı ve dinlemeyi öğrettiğini,
- 5- Yeni bir gün ve faaliyete istekli ve kuvvetli çalışmayı sağladığını,
- 6- Toplumsal sorumluluğu geliştirdiğini,
- 7- Birlikte olma, birlikte iş yapma ve bireyin toplumda kendisini belirlemesine olanak verdiğini söylemektedir.

İnsan bedeni hareket etmeye uygun şekilde yaratılmıştır. Vücudun organizma fonksiyonlarını sürdürebilmesi ve sağlıklı olması için hareket etmesi gerekmektedir.

Hareket; sağlık ve fiziksel uygunluk, toplumsal ve estetik tecrube, vucut dengesini araştırma, gerginlikten kurtulma, ileri duzey buluş boyutlarında incelenerek hareketin cok boyutluluğu şeklinde tanımlanmaktadır (Yamaner, 2001:84).

Temel motorik ozellikler olarak belirtilen dayanıklılık, surat, kuvvet, beceri ve hareketlilik ozellikleri spor sayesinde geliştirilir. Spor bireylerin daha duzgun posture sahip olmalarını ve hareketliliğin olumlu yonde gelişmesini sağlar. Spor sayesinde bireyler diğer insanlara ve kurallara saygi duymayı, başarı ve başarisızlığı kabullenmeyi, hoşgörü, sorumluluk ve dayanışma duygularını geliştirirler. Spor kişilere sevinç, üzuntu, heyecan gibi duygular aracılığıyla kendine guven hissini kazandırılmasına yardımcı olur. Yine spor yapan bireylerin dikkati ve duşunceyi odaklama, problem çozme, yaratıcı ve üretken olma, kurallara uyma gibi ozellikleri gelişmektedir (Yetim, 2000:63-72).

Tiryaki (2000:11) O. Neumann'ın spor yapanların daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu tespit ettiği araştırmayı ele alarak yaptığı çalışmada spor yapanların yapmayanlara göre daha dişa dönük ve duygusal olarak daha dengeli oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Yetim (2000: 148-151) sporu bireylerin beden ve ruh sağlığını korumak, kişilik ve karakter ozelliklerini sağlamlaştırmak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak topluma ve doğaya uyumu kolaylaştırmak, bireyler, toplumlar ve uluslar arasında işbirliği, dayanışma ve barışı sağlamak, kişinin rekabet ve mücadele gücünü artırmak, heyecan, yarışma ve kazanma amacıyla yapılan fiziksel faaliyetler olarak tanımlamaktadır.

Spor aktiviteleri ile bireylere birlikte faaliyet yapabilme ozelliği kazandırılır. Birey spor sayesinde disiplinli çalışmayı, cesaretle mücadele etme azmi, rekabet yeteneği kazanır. Paylaşmayı, dayanışmayı, karşıt görüşlere saygıyı, kaybetmeyi kabullenmeyi öğrenir. Birlikte çalışma sayesinde sosyal sorumluluk duygusu gelişen bireyler toplumda da sosyalleşmenin kurulmasını sağlar (şahan, 2007:15).

Spor sayesinde bireyler topluma uyum sağlama, kuralları, gelenek ve görenekleri kabullenme ve uyma, doğru ile yanlışı ayırt edebilme, başkalarına saygılı olma, başarı ve başarisızlığa doğru tepkiler verme, kendine guven duygusu, neşe ve hüzn gibi duyguları deneyimleme gibi ozellikler geliştirirler (Yetim, 2000:66).

Spor yapan bireylerde görülen olumlu kazanımlar zamanla o bireyin üyesi olduğu topluma da yansır. Sporun sağladığı olumlu sosyal nitelikler toplumun uyum içerisinde yaşamasına katkı sağlar.

Modern toplumların en belirgin özelliği olan sosyal farklılaşma artan iş bölümü ile sosyal bütünleşme arasındaki uyumun sağlanmasında spor aktif bir olgudur. Toplumun sosyal yapısı içinde uyuma ve çatışma modellerinin yanı sıra, huzursuzlukların, sapma davranışların azaltılması ve bunların normlarla ahenkleştirilmesi, gerginliklerin toplum yararına yönlendirilmesinde spor önemli faktörlerden biridir (Erkal, 1998). Dünyanın her tarafında ve toplumlarda sınıflar arasında spor yapmaya, sporu izlemeye duyulan ilginin hızla artması, çağdaş toplumsal yaşamın ayırt edici başlıca özelliklerinden biridir. Bu iş in sosyolojik yönü, dil, din, ırk ve cinsiyet ayrımı gözlemlenmez ama spor sahalarına ama televizyon başına, dünyanın dört bir tarafındaki milyarlarca insanı aynı anda toplayabilen başka bir olay yoktur (Fişek, 1985:22).

Sporun önemli işlevlerinden birisi bireyin bir gruba ait olma duygusunu aşılması ve geliştirmesidir. Aidiyet duygusu sosyal bir varlık olan insanın sosyalleşme sürecinde önemli değerlerden birisi olarak kabul edilmektedir. Aileye, takıma, millete ait olma, kişinin toplumda üstlendiği rolün belirlenmesinde, belirli bir statü kazanmasında önemli bir olgu olarak görülmektedir. Spor alanında elde edilecek başarılar bu duyguların artarak devam etmesine ve bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olacaktır (Nirun, 1990:39).

Ancak bu bağlamda ciddiyetle ele alınması gereken bir durum söz konusudur. Sporun sağladığı birlik olma, ait olma duyguları gereğinden fazla olduğunda kontrolsüz bir fanatizme sebep olabilir. Bu durumda sporun sağladığı birleşme aksi taraftan bir ayrışma ve ötekileştirme durumunu ortaya çıkartabilir.

Son yıllarda özellikle şehirlerde yaşam şartları bireyleri pasifleştirmektedir. Fiziksel aktiviteler için yeterince zaman ve kaynak ayrılamamaktadır. Kişilerin hayat tarzları sürekli bilgisayar başında çalışmak ve televizyon izlemekten dolayı durağan bir hal almıştır. Diğer yandan spor ve egzersiz yapmak kişileri zararlı alışkanlıklardan uzak tutarak sosyal uyumun sağlanmasına yardımcı olmaktadır ve kalp, damar hastalıkları, şeker hastalığı, obezite, tansiyon, kanser, kemik erimesi, psikolojik rahatsızlıklar gibi sağlık sorunlarına yakalanma riskini ciddi ölçüde azaltmaktadır. Spor tüm bu olumlu

özelliğinin yanı sıra bireylerin sağlıklı beden algısının gelişmesine katkı sağlamaktadır. Düzenli olarak spor yapmak bireylerin beden ve ruh sağlığını geliştirmektedir. Sporun bireyler üzerinde kendine güveni artırma, olumlu kişilik gelişimi, depresyon ve strese azalma gibi olumlu etkileri vardır (Singer, 1978).

Karaküçük (2002:76) sporun gençlerin daha sağlam ve sağlıklı olarak yetiştirilmesinde büyük öneme sahip olduğunu söylemektedir. Çünkü spor fiziksel sağlığı olduğu kadar, ruhsal ve sosyal sağlığı da etkilemekte ve ayrıca serbest zamanları olumlu bir şekilde kullanarak kötü alışkanlıklardan uzak durulmasını da sağlamaktadır.

Psikolojik açıdan spor yapan bireylerde spor haz alma ve mutlu etme duygusu yaşatmaktadır. Spor, modern çağın hastalığı olarak adlandırılan stresle başa çıkmada en başarılı yöntemdir. Spor sayesinde bireylerin başa çıkmak zorunda kaldığı monoton günlük hayat tarzından kurtulmaları mümkün olmaktadır. Spor bireylerin rahatlamasını ve gevşemesini sağladığı gibi kendilerini mutlu hissetmeleri ve başarmanın hazzını yaşamalarını da sağlamış olur (Güçlü, 2005). Bulgu ve Akçan (2003) yaptıkları spor ve toplumsallaşma konulu çalışmalarda sporun toplumsallaşma sürecinde hem bireysel hem de toplumsal açıdan olumlu etkileri olduğunu tespit etmişlerdir. Sporcuların spora başladıktan sonra daha girişken, daha yapıcı ve yaratıcı, kendine güvenli, daha sakin, ılımlı ve daha soğukkanlı oldukları görülmüştür.

Son günlerde insanlar kapıldıkları monotonluk ve yoğunluktan sıyrılıp “anı yaşama” yı denemektedirler. “Anı yaşamak”, kişilerin buldukları ortamdan zihnen uzaklaştıran düşüncelerden ve teknolojilerden arınarak sadece buldukları ana ve yapmakta oldukları eyleme odaklanmaları ile yapmakta oldukları eylemden tam verim almalarıdır. Anı yaşamanın kan basıncını düşürerek stresi azaltmakta olduğu ileri sürülmektedir. Anı yaşamanın gittikçe daha zorlaştığı bu günlerde bunu sağlamanın en doğru ve kolay yolunun spor olduğu aşikardır. Spor hem zihinsel hem fiziksel bir aktivite olduğu için kişinin zihnen rahatlamasını ve bedenen yapılan eyleme odaklanmasını sağladığı için tam manasıyla bir anı yaşama biçimidir.

Günümüzde toplumlar sporun öneminden emin olup bu konuyu tartışmayı bırakmış, sporun en etkili biçimde ve en doğru şekilde gerçekleştirilmesi için çalışmalar yürütmeye başlamışlardır.

Adıgüzel (2010:10) beden eğitimi ve sporun amaçlarını ve yararlarını şu şekilde sıralamıştır;

- 1- Başta Atatürk olmak üzere düşünürlerin spor konusunda söyledikleri sözleri anlama ve açıklama
- 2- Vücut sistemlerini ve organları güçlendirme ve geliştirme
- 3- Sinirler, kaslar ve eklemler arasındaki uyum ve koordinasyonu geliştirebilme
- 4- Düzgün postür ve iyi bir duruş edinme
- 5- Beden eğitimi ve spor konusunda temel bilgi, yetenek, tutum ve alışkanlıkları geliştirmek
- 6- Görsel ve işitsel uyaranlar eşliğinde hareket edebilme
- 7- Halk oyunlarımız konusunda bilgi ve beceri edinerek uygulayabilme
- 8- Milli bayramlar ve önemli günlerin anlam ve önemlerini kavrayarak bu günlerde törenlerde aktif rol almayı isteme
- 9- Beden eğitimi ve sporun faydalarını anlayarak serbest zamanlarını egzersizlerle geçirmeye istekli olma
- 10- Temel sağlık kuralları ve ilk yardım bilgisi edinme ve uygulayabilme
- 11- Doğayı sevmeye, temiz havadan istifade edebilme
- 12- Takım halinde çalışma ve işbirliği yaparak dayanışma ile hareket edebilme alışkanlığı kazanma
- 13- Görev ve sorumluluk bilinci ile takıma ve lidere uyma, liderlik yapabilme yeteneğinin kazanılması
- 14- Kendine güvenme, pratik ve yerinde karar verebilme
- 15- Centilmence rekabet etme, kazanmaya ve kaybetmeye yerinde tepkiler verme, hile ve haksızlığa karşı doğru tavır sergileme
- 16- Demokratik hayatın gereğini yerine getirecek alışkanlıkları edinme
- 17- Kamu kaynaklarını ve eşyalarını doğru şekilde kullanıp, korumayı isteme
- 18- Spor, spor araçları ve tesisleri konusunda gerekli bilgiyi edinme

Sporun kişisel yönden, toplumsal ve ekonomik açıdan yararları:

Kişisel yönden:

- 1- Sağlık (bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlık)
- 2- Fiziksel uygunluk (bedensel, zihinsel, duygusal ve toplumsal uygunluk tüm organizmanın etkili görevliliği)
- 3- Kas-kemik gelişimi, güzel vücut, estetik duruş
- 4- Sağlık, emniyet eğitimi, iş, oyun ve kazalara karşı korunma ve ilk yardım için gerekli bilgi, davranış, alışkanlık ve becerileri kazanma
- 5- Dengeli esnek kişilik (iyi ahlâk ve karakter sahibi, güvenilir disiplinli heyecansal ve duygusal denge kazanmak)

6- Bedenen eğitilmiş (Sportmenlik) (Bedensel etkinlikler aracılığıyla sağlıklı yaşam ve davranış nitelikleri geliştirmek.)

7- Bos zamanları değerlendirme davranış ve becerileri geliştirme

8- Kültürel estetik zevk ve duyarlıkları geliştirme

Toplumsal açıdan (Toplumsallaşma – Toplumsal yararlılık) :

1- Barış ve savaş için gerekli vatandaşlık nitelikleri sağlamak

2- Toplumsal sorumluluk geliştirmek

3- Liderlik nitelikleri geliştirmek

4- Yasalara, kurallara, töre ve geleneklere saygıyı geliştirmek

5- Oyun aracılığıyla sıra ve hak kavramları geliştirerek başkalarının kişiliğine saygılı olmak

6- İşbirliği, biz duygusu, takım ruhu ve kolektif davranışlar oluşturarak aileye, okula ve çevreye uyumu sağlamak

7- Kişiyi toplumun değer yargıları konusunda bilinçlendirmek.

Ekonomik yararlılık:

1- Yapıcı, yaratıcı ve üretici yetenekleri geliştirmek

2- İş, görev ve meslek sorumluluğu geliştirmek

3- İş ve çalışmalarında verimli ve başarılı olmak

4- Kamu kaynaklarını korumak ve iyi kullanmak (araç-gereç, alan, tesis, v.s.)

5- Milli enerji kaynaklarını korumak.

6- Aileye, çevreye ve okula yararlı görev ve sorumluluklar yüklemek.

Sıralanan bu maddeler ele alındığında sporun öncelikli olarak milli değerleri korumak ve güçlendirmek amacına sahip olduğu söylenebilir. Spor ayrıca bireylerin beden koordinasyonunun, motorik becerilerinin, duruşunun gelişmesine katkı sağlama, sporun sağlığa ve tabiata faydalarının anlaşılabilir bilinç oluşturulmasını sağlama, sorumluluk alma ve işbirliği içinde çalışma yetilerinin gelişmesini sağlama, bireysel özgüven ve motivasyon sağlama gibi amaçları da vardır.

2.3. Tutumun Tanımı ve Ölçümü

2.3.1. Tutumun Tanımı. Tutum, bireyleri belli kişiler, nesnelere ve durumlar karşısında çeşitli davranışlar sergilemeye yönelten, düşünce, duygu ve davranışlara yön veren öğrenilmiş eğilimler olarak ele alınmaktadır (Demirel, 1987 ve Erdem, 1997). Kağıtçıbaşı (1999:26) tutumu, “bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli biçimde oluşturan bir eğilim” şeklinde tanımlamaktadır. Shapiro (1999) tutumun; tecrübeler vasıtasıyla düzenlenmiş, bireyin birbirini anımsatan bütün durumlar ve konulara tepkisi üzerine tesir eden doğru ya da dolaylı etkilerin ve hazır olmanın sinirsel ve zihinsel durumu olarak tanımlamaktadır. Tutum ilk kez 19. Yüzyıl’da bilim olarak incelenmeye başlamıştır. Latince kökeninde “harekete hazır” mäsında olan tutuma dair araştırmalar ele alındığında, tutum kavramının pek çok tanımıyla karşılaşmak mümkündür. Bu tanımların pek çoğu tutumu, bireyin karşı karşıya kaldığı herhangi bir tutuma karşı zihinsel hazır oluş durumu olarak açıklamaktadır (Arkonaç, 2001: 24-63).

Bu bağlamda tutumun doğrudan gözlenebilen bir özellik olmadığı ileri sürülebilir. Tutum, bireylerin gözlenebilen davranışları değil, o davranışlara yönelik eğilimleridir. Tutum, birey davranışlarını yönlendirici bir unsurdur. Dolayısıyla tutum çeşitli şartlarda değişime uğrayabilecek bir durumdur.

Tutumların bireyi eyleme yönlendirmesi; kişinin doğru, faydalı ve güzel olduğunu düşündüğü şeyleri arzulamasından ve sahip olmak için çabalamasından kaynaklanmaktadır. Bu durum bireyi harekete geçirir. Zararlı olduğunu düşündüğü şeylerden sakınmak için tedbirler alır ya da bu yöndeki çabalarını artırır (Ünal, 1981).

Tavşancıl (2002:19-49) tutuma dair tanımları ele alarak, tutumun çeşitli özelliklerini belirlemiştir:

- Tutumlar deneyimleyerek kazanılır, doğuştan gelmezler. Birey toplumsallaşması esnasında tutumları edinir. Yani tutumlar yaşantı sırasında öğrenilir.
- Tutumlar gelip geçici değil en azından bir süre devam eden durumlardır. Birey yaşamın belirli bir süresinde anı düşünceye sahip olur.
- Tutumlar bireyin toplumla arasında düzenli bir ilişki kurmasına yardımcı olur. Bireylerin öğrenme sürecini düzenleyerek çevreyi anlamasını sağlarlar.

- Bireyin bir konuda tutum sahibi olması, o bireyin o konuya karşı yanlı olması durumunu ortaya çıkartır. Birey tutum sahibi olduğu konuya karşı yansız davranamaz.
- Nasıl kişisel tutumlardan söz edebiliyorsak aynı şekilde toplumsal tutumdan da bahsedilebilir. Toplumların sahip olduğu değerler, çeşitli gruplar ve nesnelere karşısında sergilediği tavırlar o toplumun tutumunu oluşturur.
- Tutum bir tepki şekli değil, tepki gösterme eğiliminin kendisidir. Özetle, tutumlar tepki göstermeye yönelik sahip olunan eğilimdir.
- Tutumlar bireyleri çeşitli olumlu davranışlara yönlendirebildiği gibi olumsuz davranışlara da itebilir.
- Tutumların kişi benliği ve motivasyonlarla ilişkisi vardır. Bu sebeple, bireyler tam anlamıyla objektif bir araştırma yapmadan tutumların etkisi ile kanaat geliştirebilirler (Ünal, 1981).

Tutum; duyuşsal öge, bilişsel öge ve davranışsal öge olmak üzere gruplandırılabilir. Duyuşsal öge, kişiden kişiye farklılık gösteren ve somut olarak açıklanamayan hoşlanma ya da hoşlanmama durumudur. Bilişsel öge, bir konuda sahip olunan inanış ve bilgilerin inşa ettiği bir durumdur. Davranışsal öge ise bireyin sahip olduğu tutumlar etkisiyle gösterdiği davranış eğilimidir (İnceoğlu, 2004).

2.3.2. Tutumun Ölçülmesi. Tutumlar, bireylerin bebeklikten ölümüne kadar durmadan gelişirler. Tutumların ortaya çıkışında ön önemli ve güç kavranan yıllar çocukluk yıllarıdır. Tutumlar bireyin ailesi, arkadaşları, öğretmenleri gibi yakın çevresinde kurduğu ilişkilerin sonucu ile oluşurlar. Tutumların oluşumu ve değişiminde kurulan bu ilişkilerin her birinin farklı etkileri vardır. Tutum kazanılması ve değişmesi öğrenme ile oluşur ama çeşitli şartlanma ve taklit durumları başkalarının inançlarının kabul edilip benimsenmesinde rol oynamaktadır (Ünal, 1981).

Tutum oluşumunda etkili olan çeşitli etkenler bulunmaktadır. Tutumlar, ilişkilendirme, tutum konusu ile ilgili deneyimler, öğrenme, genetik aktarılma ve fizyolojik etkenler sonucunda meydana gelirler (İnceoğlu, 2004).

Tutumların araştırılma sebebi tutumların davranışları ölçmeyi ve bazen de öngörmeyi sağladıkları varsayımdır (Özgüven, 1994:72).

Tutumlar çeşitli yöntemlerle ölçülebilir. Bu yöntemler, kişinin kendi ifadelerinden yola çıkarak yapılan ölçümler, davranışların gözlemlenmesi ile yapılan ölçümler, kişilerin yapılandırılmış bir uyarıya verdiği tepkiye göre yapılan ölçümler, kişilerin çeşitli iş ve görevleri yerine getirme tarzı ve tepkilerine göre yapılan ölçümlerdir (Baysal, 1981).

Tutumların ölçülmesinde bugüne kadar izlenen en popüler yaklaşım, söz konusu tutuma ilişkin bir ölçeğin hazırlanarak uygulanmasıdır. Tutum ölçekleri kâğıt kaleme uygulanan ve genellikle bireyin bir ya da birçok boyutta tutumunun yönünü ve yeğinliğini belirleyen kendini rapor etme araçlarıdır. Günümüzde tutum ölçekleri, bilgisayar aracılığı ile uygulanabildiği için diğer testler gibi, kâğıt kaleme gerek kalmayabilir. Bir tutum ölçeği, ölçülmek istenen tutum konusu (bir insan grubu, bir kurum ya da bir kavram, vb.) ile ilgili bir dizi ifadeyi içerir. Bu ölçekler farklı tekniklere dayalı olarak geliştirilebilir (Tezbaşaran, 1996:120-123).

2.4. Spora Karşı Tutum

Spora yönelik tutuma ilişkin bilgiler değerlendirildiğinde ve bu konuda yapılan çalışmalar ele alındığında bu kavramın hem birey hem de toplum büyük öneme sahip olduğu görülmektedir. U.S. Department of Health and Human Services'e göre (2000) fiziksel aktivite ve spora katılım zihinsel, fiziksel ve sosyal faydaların yanı sıra genç bireylerin, birlikte hareket etme, topluluğun parçası olma, kendini disipline etme, centilmenlik, liderlik, iletişim ve sosyal olma yönlerini geliştirmektedir. Bu bağlamda özellikle genç ve çocuklarda olumsuz alışkanlıklardan uzak durmak, günlük hayatta bedensel, zihinsel ve sosyal olarak sağlıklı kalmak amacıyla küçük yaşlardan itibaren spora karşı kazandırılan olumlu tutum büyük ölçüde öneme sahiptir. Bu nedenle beden eğitimi ve spora yönelik tutumlar konusunda ulusal ve uluslararası bağlamda pek çok farklı çalışma gerçekleştirilmiştir.

Spora karşı oluşturulan olumlu tutumların yararları coşku ve heyecanı harekete geçirerek enerji vermesi, zihnin serbest düşünmesini sağlayarak yaratıcılığı artırması, istenilen şeylerin gerçekleşmesi için sabırla beklenmesini sağlaması şeklinde sıralanabilir (Bölükbaş, 2004:36).

Demir ve Demir (2006:36-51) yaptıkları çalışmalarda bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirecekleri konusundaki seçimlerinin çeşitli etkenlere bağlı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu etkenler bireyin kişilik yapısı, fiziksel durumu, cinsiyeti, eğitimi, yetenekleri, sahip olduğu olanaklar, içerisinde bulunduğu aile ve toplumun yapısı, çevresel değerler, çevresel ve sosyal imkanlar, ailenin yaşam alışkanlıkları, bireyin geliri, yaş, alt kültür özellikleri, yaşanılan bölgenin coğrafi ve kültürel özellikleridir.

Adıgüzel (2010:6-9) insanları spora yapmaya iten nedenleri şu şekilde sıralamıştır;

- 1- Sağlıklı, mutlu ve verimli bir yaşama sahip olabilmek için ruhen ve bedenen ihtiyaç duyulan, günlük işlerini ve yaşayışını verimli bir şekilde sürdürebilmek için gereken kuvvet, hız, esneklik, dayanıklılık, uygun seviyede kas ve kemik yapısı ile doğru duruş alışkanlıkları ve hastalıklara karşı direnç gibi özellikleri kazanmak.
- 2- Bedene eğitimi ve spora yönelik temel bilgi ve becerileri kazanırlar. Bu yönden öğrenciye, günlük rutinin gerektirdiği yürüme, koşma, atlama, tırmanma, zıplama, kayma gibi becerileri, spora yönelik atma, tutma, fırlatma, vurma gibi faaliyetleri hazırlayıcı becerileri, hoşgörü, dostluk, iyiyi ve doğruyu onaylama, kendine güven ve kontrol, dayanışma, başkalarına ve kurallara saygı duyma, kazalara karşı hazırlıklı olma, ilkyardım bilgilerine sahip olma ve uygulama, rontlar, halk oyunları gibi faaliyetlere ilgi ve beceri geliştirilir.
- 3- Boş zamanları iyi değerlendirme, rahatlama ve ruh sağlığıyla ilişkili olarak, serbest zamanlarını bireysel ve toplumsal olarak yararlı olacak şekilde oyun, sportif faaliyet, gezi, eğlence gibi faydalı şekillerde değerlendirme, sportif faaliyetler aracılığıyla geleneksel oyunlara folköre katılma ve bunları tanıtmaya isteğinin oluşması, fiziksel aktiviteleri takip etmekten zevk alma, iyi ve doğru davranışları onaylayarak hile ve haksızlığa karşı tepkisini ifade ederek sağlıklı yaşama alışkanlığı kazanarak uygun şekilde çalışma ve dinlenme alışkanlığı edinme, doğaya saygılı ve ondan doğru şekilde faydalanarak yaşama isteği dolu enerjik ve sağlıklı yaşamaya fiziksel aktivite ve egzersiz konusunda istekli olma gibi özellikler kazandırır.

Carlson'e (1994:502) göre, tutumları etkileyen faktörler; kültürle ilişkili olanlar (cinsiyet, idoller, ilgilerin farklı oluşu), toplum ile ilişkili olanlar (aile, spor deneyimleri, beceri seviyesi, akranlarla ilişkiler, önceki beden eğitimi deneyimleri ve sporla ilgili algılar) ve okul ile ilişkili olanlar (öğretmen etkisi) şeklinde

sıralanmaktadır. Kazanma, başarı, iyi performans gösterme, takım çalışması, eğlenceli katılım birçok orta ve yüksekokul öğrencileri için pozitif beden eğitimi deneyimleri olarak sayılırken, yanlış egzersiz ve yaralanmalarla ilgili deneyimler negatif deneyimleri içermektedir (Tannehill ve Zakrajsek, 1993). Öğrencilerin pozitif deneyimleri olumlu tutum geliştirmelerine, negatif deneyimleri ise olumsuz tutum geliştirmelerine neden olmaktadır. Aicinena'ya (1991) göre öğrencilerin beden eğitimine karşı olumlu tutum geliştirmesinde öğretmen davranışı, sınıf çevresi, aile ve okul yönetimi önem taşımaktadır. Ayrıca öğrencilerin ilgilerini çeken programlar, öğretmenin etkililiği, öğrencilerin anlama düzeyi ve beden eğitimi dersinin gerekli olduğuna inanmaları öğrencilerin olumlu tutum geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır (Luke ve Cope, 1994:57-66).

Güven ve Öncü (2006) çalışmalarında spora karşı tutumu etkileyen faktörlerin başına aileyi koymuşlardır. Bireyin her şeyi öncelikle aile bireylerini taklit ederek öğrendiği daha sonra geliştirildiği ileri sürülmektedir. Konuşma şekli, yemek yeme alışkanlığı, uyku düzeni, okuma isteği, müzik ve sinemaya ilgi duyma gibi spora karşı tutum da aile içerisinde şekillenir. Ailenin tavrı çocukların beden eğitimi ve spora katılıp katılmamasını ve katılıyorsa ne şekilde katılacağını etkiler.

Ailenin spora karşı olumlu tavrı çocuğu spora teşvik edebileceği gibi çocukları utandırıcı şekilde davranmak ya da kazanma odaklı olmak da çocukların spora bakışını farklı yönde etkileyebilir.

Toplumumuzda sporun akademik başarıyı düşüreceğine yönelik bir görüş de vardır. Yapılan araştırmalarda sporun akademik başarıyı düşürmesinin aksine spor yapan çocukların okulda daha başarılı olduğu görülmektedir. Ancak gerekli bilinçlendirme olmadığı için akademik ve spor çalışmalarının bir arada yürütülebileceğine dair düşünceler gelişmemiştir. Eğitim ve sporun bir arada, sağlıklı şekilde yürütülebileceğinin en güzel ispatı, NBA'de oynayan basketbolcuların üniversitede okuyor olmak ya da üniversite mezunu olmak ve bir alt lig olan NCC (Üniversitelerarası Basketbol Ligi)'de oynamış olma şartının aranıyor olmasıdır (Güven ve Öncü, 2006).

Ülkemizde spor ve eğitimin bir arada yürütülebileceğine dair düşüncenin gelişmemesine ek olarak öğrencilerin hangi çağda olursa olsun serbest zaman aktivitelerine vakit ayırmaları için imkan tanımayan bir eğitim sistemi mevcuttur.

Müfredatta beden eğitimi ve spor derslerinin gereken önemi görmemesinin yanı sıra zorlu sınavlara hazırlık için gereken yoğun çalışma temposu yüzünden öğrencilerin spora vakit ayırmaları mümkün olamamaktadır. Bu durumda öğrencilerin spora karşı olumlu tutum geliştirmeleri çok zordur.

Bazı ailelerin ve çocuklarının spora karşı olumsuz tutum geliştirmelerinin sebebi fiziksel aktiviteler sırasında sakatlanma riskidir. Güven ve Öncü (2006) fiziksel aktiviteler sırasında meydana gelen yaralanma, hastalanma ve sakatlanmaların sebebini şu şekilde sıralamışlardır;

- 1- Çocukların, beden eğitimi ve spor aktiviteleri için uygun malzeme donanımına sahip olmaması.
- 2- Öğretmen ve/veya antrenörlerin spor sakatlıkları konusunda yeterli bilgi donanımına sahip olmaması.
- 3- Beden eğitimi ders ve/veya antrenman programlarının, çocukların gelişim özellikleri göz önünde bulundurulmadan düzenlenmesi.
- 4- Çocukların beden eğitimi ve spor aktivitelerinde başıboş bırakılması.
- 5- Beden eğitimi ders saatlerinin ders programlarına gelişigüzel yerleştirilmesi.
- 6- Spor salonlarının sayıca ve işlevsel açıdan yeterli olmaması.
- 7- Açık beden eğitimi ve spor alanlarının özellikle zemin açısından aktivitelere uygun olmaması.
- 8- Çocukların spor sakatlıklarıyla ilgili öğretmen ve/veya antrenörler tarafından teorik olarak bilgilendirilmemesi.

Toplumumuzda spora karşı geliştirilen tutumu etkileyen faktörlerden biri de cinsiyettir. Kız çocuklarının fiziksel özellikleri ve geleneksel sebeplerden dolayı sporda ikinci planda kaldıkları bilinmektedir. Spor yapan ve başarılı olan kız çocuklarının bile aktif spor yaşamları genellikle erkekler kadar uzun süre olmamaktadır. Bayanların aktif spor yapmalarına karşı oluşturulan olumsuz tutum, ayrıca ailede çocuklar üzerinde en etkili unsur olan annenin pasif bir hayat yaşamasına ve çocuklarına o şekilde örnek olmalarına yol açmaktadır.

Spora karşı tutum sosyo-ekonomik durum ile de değişkenlik göstermektedir. Bazı durumlarda ekonomik yetersizlik sporun devamına engel olduğu gibi farklı spor

dallarına karşı tutumu da değiştirir. Örneğin, ekonomik durumun yetersizliği geręekleřtirilmesi masraflı olan tenis, kayak spor branşlarından daha masrafsız atletizm, futbol gibi branşların tercih edilmesine sebep olur. Sporun meslek olarak icra edilmesi ve başarılı sporcuların para kazanmaya başlamaları ise hem aileler hem de çocuklar tarafından spora karşı olumlu tutum geliştirilmesini sağlar. Ekonomik durumun yanı sıra sosyal durum da tutumları etkiler. Çağlayan ve arkadaşları (2004) yaptıkları araştırmada spor yapan çocukların ailelerinin eğitim düzeyinin spor yapmayan çocukların ailelerine oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sporcu bir toplum yaratmak adına yapılmış bütün çalışmaların temelini inerek, bireyin spor yapmaya ne denli yatkın olduğu, spora bakış açısı, spor alışkanlıkları, spor ile karakterini nasıl eğitebildiği gibi temel konuların, özetle spora yönelik tutumunun sorgulanması gerekmektedir. Kenyon, 1968 (303-322) yılında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla benzer bir enstrümanı literatüre kazandırmıştır. Kenyon bu konu üzerine çalışmalar yapmış, birçok araştırmacıya da benzer çalışmalar ile farklı birey ve grupların fiziksel aktivite veya spora yönelik tutumlarını incelemelerinde örnek teşkil etmiştir. Gençlerin, sporun hayatlarındaki yeri ve spor alışkanlıklarının araştırılması amacıyla hazırlanan ve "Spora Yönelik Tutum Ölçeği" (SYTÖ) olarak isimlendirilen ölçeğin beden eğitimi ve spor alanında kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olup olmadığı tartışılacaktır. SYTÖ'nin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu kanıtlandığı takdirde, bu ölçek ile gençler üzerinden elde edilecek veri setleri, geçerli ve güvenilir diğer ölçeklerle ilişkilendirilerek spor ortamına dahil olan ya da olacak olan gençlerin spor sayesinde farklılaşmalarını ortaya koymaya yardımcı olacaktır.

2.5. Üniversite Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumlarını Etkileyen Faktörler

Mesleki eğitimin ve bilimsel üretimin yapıldığı yerler olan üniversiteler aynı zamanda beden ve ruhen sağlıklı bireylerin topluma kazandırılacağı yerlerdir. Bu sebeple üniversitede gerçekleştirilen sosyal ve sportif etkinlikler çok önemlidir. Spor sayesinde bireylerin kendine güveni, öz denetim, pratik karar verebilme, dürüstlük, haklarını koruma gibi yetenekleri gelişir. (Hazar,1996).

Üniversiteler Dünya'ya karşı geniş bir bakış açısı geliştirmiş, özgürlüğünü savunan bireyler yetiştirilmesine katkı sağlamak amacıyla kurulmuşlardır (Gökçe, 1990).

Üniversitelerin ikinci amacı da hem ülkeyi hem dünyayı ilgilendiren bilim, teknik ve kültür alanlarındaki sorunların çözümü için çeşitli araştırma ve çalışmalar sürdürmektir. Bir diğer amaç da, çeşitli uzmanlık alanlarında ülkeye dair tüm sorunların çözümüne destek olmak amacıyla yönetim birimlerine danışmanlık yapmaktır (Baser, 1996).

Gençlerin doğru anlaşılması, onların arzu ve fikirlerinin doğru analiz edilmesi için çok iyi bir araç olan spor sayesinde gençler fizyolojik, sosyal ve ruhsal açılardan rahatlayacaklardır ve bu da gençlerin enerjilerinin pozitif yönde değerlendirilmesini sağlayacaktır. Son yıllarda teknolojinin etkisi ile kötü alışkanlıklara ve zararlı işlere yönelen gençlerin bu durumdan kurtulmasını sağlayacak en iyi yollardan biri de spordur (Şahan, 2007).

Üniversite, öğrenciler açısından sağlıklı, dinç, dinamik, enerjik ve hareketli geçen bir dönemdir. Bu dönem sosyal davranış yönünden kişiliklerin de olgunlaşmaya başladığı temel bir dönemdir. Bu nedenle bu dönemde öğrencilere sunulan her türlü etkinliğin titizlikle planlanarak uygulanması gerekir. Sunulacak etkinliklerin hem bedensel olarak hem de ruhsal olarak, öğrencilerin gelişmesine katkı sağlayacak nitelikte olmasına da özen gösterilmelidir. Bu dönemde yapılacak olan etkinliklerin rekreasyon özelliği taşıması da önerilmektedir (Özler, 2005).

Üniversite öğrencilerinin spora karşı tutumlarını farklı açılardan ele alan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar birlikte ele alındığında öğrencilerin spora bakışlarını etkileyen faktörler tespit edilebilir.

Adıgüzel (2010:38-40) yaptığı çalışmada tutumu etkileyen faktörleri aile, kültür, medya ve spor tesisleri şeklinde sıralamıştır. Toplumun en küçük birimini oluşturan ailenin bireyin gelişimine en büyük paya sahip olduğu ileri sürülebilir. Ailenin çocuğu erken yaşlarda spora özendirme, spor yapabilmeleri için olanakların sağlanması, çocukların hayata daha iyi hazırlanması ve daha sağlıklı olmaları için büyük bir adım olacaktır. Toplumun yaşam tarzını belirleyen kültür de spora karşı tutumu, bireyin spora verdiği manayı ve farklı spor dallarına karşı fikrini belirleyen başlıca faktörlerden biridir. Kitle iletişim araçlarının ve yeni medya unsurlarının hayatımızın her alanına yayıldığı günümüzde spora karşı tutumu etkileyen önemli faktörlerden birinin de medya olduğu söylenebilir. Medyanın kişiler üzerinde haber ve bilgi verici, yönlendirici, eğitici, güdüleyici etkileri ele alındığında kitlelerin belirli konulardaki

tavırlarının etki altına alınabileceği aşikardır. Son olarak spora karşı tutumun spor yapılacak olan tesis ve sahaların imkanları ile de değişebilmektedir.

Sivrikaya ve Pehlivan (2015) yaptıkları incelemelerde zaman, ücret ve spor kültürü gibi değişkenlerin bireylerin spor yapmasını etkileyen faktörler oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan anketlere katılanlarla ders saatlerinin uygunsuzluğundan, derslerin yoğunluğundan ve ders programlarının spor tesislerinin çalışma saatlerine göre düzenlenmemiş olmasından dolayı spor yapmaya zaman bulamadıklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmada elde edilen sonuç Gürbüz (1999)'ün Ankara Üniversitesi'nde öğrencilerle yaptığı çalışmada elde ettiği sonuçla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada da öğrencilerin spor yapmalarına en büyük engelin derslerin fazla yoğun olması olduğu sonucu elde edilmiştir. Bir başka çalışmada da katılımcıların zamanlarının yetersiz olduğu için spora vakit ayıramadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Koparan ve Öztürk, 2002). Ek olarak spor tesislerinin aidatlarının fazla olması da maddi imkanları yetersiz olan bireyler için spor yapmayı etkileyen faktörler içerisinde yer almaktadır. Refah seviyesi iyi olan öğrencilerin fiziksel sağlık ve ölçüğün geneline ilişkin tutumları, refah seviyesi normal olanlara göre daha yüksektir. Singh ve Devi (2013:80-85) tarafından yapılan çalışmada ise öğrencilerinin çoğunluğunun orta sınıf ailelerin çocukları oldukları ve spor ve oyuna karşı olumlu tutum sergiledikleri tespit edilmiştir.

Bunun yanında öğrencilerinin ekonomik durumunun spora yönelik tutum üzerinde etkisinin olmadığını gördüğü durumlar da vardır. Koçak (2014 :59-69). Milanović ve arkadaşları (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada egzersiz ve rekreasyonun önemi konusunda bilgi sahibi oldukları, ancak öğrencilerin spora katılımının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Uludağ Üniversitesi öğrencileri ile Koparan ve Öztürk (2002) tarafından yapılan çalışmada da spor yapmayı engelleyen nedenlerin ekonomik nedenler olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Yalçınkaya ve arkadaşları (1993:12-26) tarafından 309 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin sporun yararları konusunda bilinçli olduklarını ancak derslerin yoğunluğu, zaman, test ve malzeme yetersizliği gibi nedenlerle spor yapamadıkları ortaya konulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin spor yapmasına engel olarak zaman yetersizliği ve kişisel özelliklerin olduğu sonucuna ulaşıldığı bir diğer çalışma da Gülbahçe (2011) 'in yaptığı çalışmadır.

Özdiñç (2005:77-84)'in Çukurova Üniversitesi'nde yaptığı başka bir çalışmada spor yapmayan öğrencilerin büyük bölümü zamanlarının yetersizliğini ve derslerinin yoğunluğunu sebep göstermişlerdir.

Sivrikaya ve Pehlivan (2015)'in çalışmasında elde edilen sonuca göre öğrencilerin spor yapmalarını etkileyen bir diğer faktör spor kültürüdür. Bu çalışmada katılımcıların tembellik nedeniyle spor yapmadıkları, internetin öğrencileri hareketsizliğe sevk ettiği, arkadaş ortamı spora ilgisizse bireylerin de buna uyum sağladığı görülmüştür. Koparan ve Öztürk (2002)'ün katılımcıların spor yapma alışkanlıklarını incelemek için Uludağ Üniversitesi'nde yaptığı çalışmada katılımcıların bir kısmı spor yapmaya ilgi duymadıklarını belirtmiştir. Özdiñç (2006:83) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada spor yapmayan erkeklerin belirgin gerekçeleri arkadaş gruplarında spor yapan olmamasıdır. Figley (1985:229-240), öğrencilerin beden eğitimine ilgisini uyandıran veya uyandırmayan yönlerini saptamak için bir araştırma yapmıştır. Olumlu ve olumsuz tutumlarla ilgili en çok sözü edilen konuların öğretmen ve programla ilgili olduğunu göstermiştir.

Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek için en çok tercih edilen etkinliklerden biri spordur. Bireyin serbest zamanlarını değerlendirme hususundaki tercihleri, kişilik yapısına, cinsiyete, sahip olunan olanaklara, yaşanan sosyal ve coğrafi çevrenin özelliklerine, etrafta yapılan etkinliklere göre değişmektedir. (Demir ve Demir, 2006: 35-51). Bu araştırmanın sonuçlarında da benzer şekilde katılımcılar tesislerin yetersizliği ya da öğrenciler için uygunsuzluğunun spor yapmaya engel olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada bazı bayan katılımcılar spor yaparken bay ve bayan aynı ortamda bulunmaktan rahatsızlık duyduklarını, tesislerde bayan personel eşliğinde spor yapmayı tercih ettiklerini, bu sebeple de spor yapmak için elverişli ortam olmadığını vurgulamışlardır.

Sivrikaya ve Pehlivan (2015)'in çalışmalarında öğrencilerin spor yapmamalarını etkileyen faktörlerden bireysel olanları üzerinde durulmuştur. İlk olarak katılımcılar spor tesisi kullanımının ücretlerinin pahalı olduğunu belirtmişlerdir ve bu durumda

maddi imkanların spor yapmayı etkileyen faktörlerden biri olduğu sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin spor yapmalarını etkileyen faktörlerden bir diğeri de zamandır. Katılımcıların belirttiği ders saatlerinin uygunsuzluğu ve yoğunluğu, ders ve spor saatlerindeki çakışmalar spora vakit ayırmalarına engel olmaktadır. Öğrencilerin spor yapmalarını etkileyen bireysel faktörlere ait bir diğeri de spor kültürü olduğu görülmüştür. Eğer öğrencilerin arkadaş ortamlarında spora ilgi yoksa öğrencilerin spor kültürü oluşmamaktadır. Ek olarak internet kullanımının fazlalığı da öğrencileri hareketsiz ve tembel bir hayata yönlendirmektedir ve spor kültürü olmadığı için spora yönelim de yoktur.

Göksel ve arkadaşları (2016), Marmara Üniversitesi bünyesinde, katılımcıların spora yönelik tutumlarının; cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm, sosyal medya kullanımı ve ailede amatör ya da profesyonel olarak sporla uğraşan bireylerin olma değişkenlerine göre değişimini incelemek için bir anket çalışması düzenlemişlerdir. Çalışmaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (44 kişi), Antrenörlük Eğitimi (89 kişi) ile Beslenme ve Diyetetik (62 kişi) bölümlerinde öğrenim gören toplam 195 (91 kadın, 104 erkek) öğrenci katılmıştır.

Bu araştırmada spora ilgi duyma, aktif spor yapma ve sporla yaşama alt başlıklarında katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmemiştir. Yapılan anket çalışması kapsamında üniversite öğrencilerinden toplanan veriler değerlendirilmiş ve bu yapılan diğeri çalışmalar ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın cinsiyet değişkeninde spora yönelik tutum konusunda kadın ve erkek öğrenciler arasında büyük bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuç, erkek ve kadın öğrencilerin spora yönelik tutum hususunda yakın bir yaklaşım sergilediklerini, spora yönelme açısından erkek ve kadın öğrencilerin yakın eğilimde bulduklarını ispatlamaktadır. Benzer sonuç Koçak ve arkadaşları (2015: 29-39) tarafından üniversite öğrencileri; Yanık ve Çamlıyer (2015: 9-19) tarafından 9.sınıf öğrencileri ve Caz (2016)'nın lise öğrencileri, Gürbüz ve Özkan (2012: 78-89)'ın öğrenciler üzerinde yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet değişkenlerinde de görülmektedir. Ancak Koçak (2014); Türkmen ve arkadaşları (2016:48-59)'nın üniversite öğrencilerine yapmış olduğu çalışma ve Balyan ve arkadaşları (2012) tarafından ilköğretim 2. Kademe öğrencilerine yapılan çalışmalarda erkek ve kadın öğrencilerin spora karşı tutum noktasında ciddi görüş

farklılıkları sergiledikleri görülmüştür. Benzer şekilde Çelik ve Pulur (2011:115-121)'un ortaöğretim öğrencileri ile yaptıkları çalışmada kadın ve erkek öğrenciler arasında spora karşı farklı tutumlar tespit edilmiştir. Koca ve Demirhan (2004:757) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin spora karşı tutum puanları kadınların tutum puanlarına göre oldukça fazladır. Singh ve Devi (2013:80-85) tarafından Hindistan'da üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre oyun ve spora karşı daha olumlu bir tutum sergiledikleri saptanmıştır.

Koçak'ın 2014 yılında üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını incelediği çalışmasında erkek öğrencilerin spora yönelik tutumlarının kadın öğrencilerden yüksek olduğunu görülmüştür. Ancak yapılan bazı çalışmalarda (Hicks ve arkadaşları,2001; Birthwiate ve Brodieise,1991) ise performans amacı gütmeyen fiziksel etkinliklere karşı kızların daha olumlu tutum gösterdiği ortaya konulmuştur. Yalçinkaya ve arkadaşları (1993: 12-26) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise serbest zaman etkinliklerine katılımında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha çok spor etkinliklerini tercih ettikleri saptanmış bu durum araştırmanın yapıldığı tarih de göz önünde bulundurularak, ülkemizde özellikle erkeklere hitap eden spor dallarının gelişmiş olması ve koşulların onlar için daha elverişli bulunmasına bağlanmıştır. Yine aynı çalışmada kadın öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında sporun yararına ilişkin görüşler üzerinde farklılık tespit edilmiştir. Kadın öğrenciler sporun bedensel, zihinsel, ruhsal yönden sağlıklı bir yapı kazandırma ve kötü alışkanlıklardan uzaklaştırma yararlarını önemserlerken, erkek öğrenciler kişiyi sorunlardan uzaklaştırma, kişisel ve sosyal yönden geliştirme, serbest zamanları değerlendirme ile mücadeleci, azimli ve kararlı olma seçeneklerinde yoğunlaşmışlardır.

Yürütülen yakın çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlar elde edilmesinin sebebi yapılan çalışmaların farklı katılımcı gruplar ile gerçekleştirilmesidir. Farklı gruplardaki bireylerin spora karşı tutumları da farklılık gösterir.

Bir başka çalışmada (Göksel ve arkadaşları, 2016) üniversite öğrencilerinin yaşları incelenmiş ve farklı yaş grubunda yer alan öğrenciler arasında istatistiki olarak herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Aynı şekilde Koçak (2014)'ın çalışmasında da farklı yaş gruplarında yer alan öğrenciler arasında spora karşı tutum noktasında farklılık tespit edilmemiştir. Türkmen ve arkadaşları (2016 48-59) ile Göksel ve Caz

(2016:9)'ın yapmış oldukları çalışmalarda farklı yaş grubunda yer alan öğrenciler arasında farklılık tespit edilmemesi yapılan diğer çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir. Teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerin gündelik hayatlarında spor ve sportif olaylar fazlaca yer almaya başlamıştır. Farklı yaş gruplarında yer alan öğrenciler arasında spora yönelik farklı tutumların gözlenmesi bu durumun bir sonucu olarak değerlendirilebilir.

Göksel ve arkadaşları (2016) farklı sınıflarda eğitim alan öğrencilerin sporla yaşama boyutlarında fark tespit etmişlerdir. Bu farkın 1. Sınıfta okuyan öğrencilerdense 2. Sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine çıkmasında, ilk senenin zorluklarını atlatalmaları, öğrenim gördükleri ve yaşadıkları çevreye, ortama uyum sağlamaya başlamalarının etkili olduğu söylenebilir. Fakat aktif olarak spor yapma, spora ilgi duyma hususlarında bu öğrenciler arasında fark tespit edilmemiştir. Şişko ve Demirhan (2002: 205-210)'ın yaptıkları çalışmada öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarını saptamak için yaptıkları çalışma bulgularında öğrenci tutumları arasında ciddi farklılıklar gözlemlenmemiştir. Bu çalışmaya benzer şekilde Göksel ve Caz (2016)'ın yapmış olduğu çalışmanın sonucunda da farklı sınıflardaki öğrencilerin spora karşı tutumlarında istatistiksel olarak farklılık tespit edilmemiştir. Diğer yandan, Altay ve Özdemir (2006)'ın öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada sınıf değişkeni spora karşı tutum konusunda farklı sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Subramaniam ve Silverman (2007:602-611)'da ortaokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmada sınıf değişkeninde farklılık tespit etmişlerdir. Koçak (2014) 'ın çalışmasında ise üniversite öğrencilerinin, yaşlarına göre spora yönelik tutumları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bunun yanında Kangalgil ve arkadaşları (2006:6) tarafından yapılan çalışmada ise öğrencilerin yaşları büyüdükçe beden eğitimi ve spora karşı tutum puanlarının arttığı gözlenmişti. Bazı çalışmalarda farklılık gözlenmemesinin sebebi çalışmalara katılan öğrencilerin yaşlarının birbirine çok yakın olması olarak açıklanabilir. Çalışmaların farklı gruplarla yürütülmesi hem benzer hem de çelişen sonuçlar ortaya çıkarsa da sınıf ve yaş değişkeninin spora yönelik tutumu etkilediğini iddia etmek mümkündür.

Göksel ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada spora karşı tutumun farklı alanlarda öğrenim gören öğrenciler arasında farklılık gösterdiğini izlemişlerdir. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin sporla yaşama konusunda diğer bölüm

öğrencilerinden daha olumlu puan elde ettikleri görülmektedir. Bu durumun sebebi olarak Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin, spor yaralanmaları konusunda daha fazla bilgiye sahip olmaları, spordan kaynaklanan rahatsızlıkların iyileştirilmesi konusunda daha ilgili olmaları gösterilebilir.

Spora ilgi duyma ve aktif spor yapma hususunun ailesinde amatör ya da profesyonel olarak sporla ilgilenen kişiler olan öğrencilerin spora yönelik tutum konusunda daha olumlu tavır sergiledikleri gözlemlenmiştir (Göksel ve arkadaşları, 2016). Öğrencilerin spora yönelmesinde rol model olacak birilerinin bulunması ve ailesinde amatör veya profesyonel olarak spor ile ilgilenenler olması nedeniyle aile içerisinde spor ile ilgili haberlerin ve spora bakış açısının daha ılımlı olmasının bu sonucun çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir.

Göksel ve arkadaşları (2016) Spora Yönelik Tutum konusunda sporla yaşama, spora ilgi duyma ve aktif spor yapma konularında katılımcı öğrenciler arasında sosyal medya kullanan öğrenciler lehine istatistiksel olarak farklılıklar gözlemlemişlerdir. Kullanımı oldukça yaygınlaşan sosyal medya insanları kolaylıkla etkileyerek fikir oluşumunu ve bir bilginin kısa sürede hızla yayılmasını sağlamaktadır. Sosyal medyayı daha aktif kullanan öğrenciler sosyal medya aracılığı ile sporla ilgili güncel haberleri ve sporla ilgili kaynakları takip etmeleri sayesinde spora yönelik olumlu bir tutum geliştirirler.

Alp ve Süngü 2016 yılında Isparta ili Eğirdir ilçesinde öğrenim gören, Eğirdir Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin spora karşı tutumlarını belirlemek amacıyla yaptıkları araştırma sonucunda; Beden Eğitimi ve Spor dersinde fiziksel aktivite ve sportif etkinliklerden oluşan programın uygulandığı öğrencilerin (ilk ve acil yardım bölümü öğrencileri) spora karşı tutumlarında bir değişimin olduğu ve bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Programın uygulanmadığı kontrol grubundaki öğrencilerin spora karşı tutumlarında bir değişimin olmadığı görülmüştür. Deney grubunu oluşturan öğrencilerin spora karşı tutumlarında meydana gelen değişimin elde edilmesinde uygulanan programın etkili olduğu söylenebilir.

Li ve Ark (2012) tarafından 949 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin beden eğitimine karşı olumlu tutum sergiledikleri, akademik başarı ve okul dışında fiziksel aktiviteye katılma ile beden eğitimine yönelik tutum arasında pozitif ilişki tespit etmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin spora ilişkin görüşleri ile ilgili çalışmaları ele aldığımızda; Salehnia ve ark (2011: 61-65) tarafından İran'da 368 aktif

ve inaktif üniversite öğrencisinin spora yönelik tutumunun karşılaştırıldığı çalışmada, spora yönelik tutumun medeni durum, spor deneyimi, aylık gelir ve aile büyüklüğüne göre değişmediği tespit edilmiştir.

Yıldırım ve arkadaşları (2006:49-53) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite öğrencilerinin takım sporlarını yapma eğiliminde oldukları, öğrencilerin sportif faaliyetlerden zevk aldıkları ve spor faaliyetlerine ilgi duydukları için katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapan öğrencilerin spora yönelik tutumları, spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Singh ve Devi (2013) tarafından yapılan çalışmada da spor yapan öğrencilerin spora yönelik tutumları, spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Kangagil ve ark. (2006:48-57) tarafından yapılan çalışmada da sporcu lisansına sahip üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının sporcu lisansına sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporcu lisansı olan üniversite öğrencilerinin katılmış oldukları beden eğitimi ders saatlerinin fazlalığından ve bu dersi kendi istekleri doğrultusunda seçmiş olmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Carlson (1994:500-506), Park (1995) ve Rice (1988:94-99)'da yaptıkları çalışmalarda beden eğitimi dersini seven öğrencilerin beden eğitime ilişkin pozitif tutumlar geliştirdikleri ve beden eğitimi öğretmenlerini iyi model olarak düşündükleri açıklanmıştır. Beden eğitimi derslerindeki en olumlu deneyimler çeşitli aktiviteler sunmak, kazanma/başarı, katılmak, takım çalışması ve tatmin olma/eğlenme olarak sayılabilir (Chung ve Philips, 2002: 126-138).

Harriet, Richard ve Tokie (2006:73-85) çalışmasında, Japon ve İngiliz Öğrencilerin beden eğitime karşı tutumları araştırmış ve çalışmanın sonucunda; her iki ülkenin öğrencilerinin de beden eğitimi dersine karşı olumlu tutum sergiledikleri tespit edilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli (Deseni)

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin spora karşı tutumlarının ne düzeyde olduğunu üniversite öğrencilerinin spora karşı tutumlarının bazı değişkenler açısından değişip değişmediğini tanımlamaya çalışan betimsel bir araştırmadır. Araştırmada veri toplama tekniklerinden genel tarama modellerinden birisi olan anket yöntemi kullanılmıştır.

3.2. Araştırmacının Rolü ve Özellikleri

Araştırmacı araştırmanın tasarlanmasında, ölçüm araçlarının belirlenmesinde, veri formlarının hazırlanmasında, verilerin toplanmasında, verilerin bilgisayar ortamına aktarılmasında, verilerin değerlendirilmesinde ve çalışmanın yazımı aşamalarında aktif rol oynamıştır.

3.3. Çalışma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırma grubunun evrenini Isparta il merkezinde yaşayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise çalışmaya katılmaya gönüllü 621 öğrenci oluşturmaktadır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Çalışma verileri 2017-18 eğitim öğretim yılında alınmıştır.

3.5. Veri Toplama Teknikleri ve Uygulama Şekli

Çalışmada kullanılan anket formları katılımcılara araştırmacı tarafından içerikleri ve önemli noktaları vurgulanarak gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra elden dağıtılmış ve elden toplanılmıştır. Araştırmada veri toplama teknikleri olarak anket yöntemi

kullanılmıştır. Anket formu iki aşamadan oluşmuştur. Birinci aşamada araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgiler yer almıştır. İkinci aşamada ise Koçak (2014) tarafından geliştirilen “Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li liker tipi bir ölçektir. Ölçekteki maddeler Hiç katılmıyorum “1 puan”, Az katılıyorum “2 puan” Orta Düzeyde katılıyorum “3 puan” Katılıyorum “4 puan” Tam Katılıyorum “5 puan”, şeklindedir. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Psikososyal gelişme alt boyutu $[(1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12)/12]$, Fiziksel gelişme alt boyutu $[(13+14+15+16+17+18)/6]$, Zihinsel Gelişme alt boyutu $[(19+20+21+22)/4]$ dur. Orijinal ölçeğin maddelerin yük değerleri .452 ile .850 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirlik seviyesini test etmek için ise Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı .891 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach’s Alpha skoru .955 olarak bulunmuştur.

3.6. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi SPSS 15 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri alınmış veri analizi yapılmıştır. Veri analizinde ilk önce dağılımın normalitesine bakılmıştır. Normallik dağılımı Kolmogorov-Smimirnov testi ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uymadıkları gözlenmiştir. Normal dağılıma uymayan verilerin değerlendirilmesinde Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Çalışmaya yaşları 22.00 ± 2.57 yıl boyları 169.65 ± 9.50 cm, ağırlıkları 66.01 ± 14.49 kg olan 239 (%38.5) erkek, 382 (%61.5) kadın toplam 621 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Tablo 1.

Katılımcıların Spora Katılım Durumları

Spora Katılım Durumları	Yüzde	n
Aktif	53,0	329
İnaktif	47,0	292
Toplam	100,0	621

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların %53’ü (n=329) aktif, %47’si (n=292) inaktiftir.

Tablo 2.

Katılımcıların Şuanda Lisanslı Olarak Spora Katılım Durumları

Spora Katılım Durumları	Yüzde	n
Lisanslı	12.4	77
Lisansız	87.6	544
Toplam	100,0	621

Tablo 2’de görüldüğü üzere katılımcıların %12.4’ü (n=77) şuanda lisanslı olarak spor yaparlarken %87.6’sı (n=544) her hangi bir spor branşında lisansa sahip değildir.

Tablo 3.

Katılımcıların Yaşantılarının Herhangi Bir Dönemine Lisanslı Olarak Spora Katılım Durumları

Spora Katılım Durumları	Yüzde	n
Lisanslı Olarak Spor Yapmış	38.2	237
Lisanslı Olarak Spor Yapmamış	61.8	384
Toplam	100,0	621

Tablo 3’de görüldüğü üzere katılımcıların %38.2’si (n=237) hayatlarının herhangi bir döneminde lisanslı olarak spor yapmışlar iken %61.8’i (n=384) hayatları boyunca herhangi bir spor branşına lisanslı olarak katılım göstermemiştir.

Tablo 4.

Katılımcıların Rekreatif Olarak Spora Katılım Durumları

Spora Katılım Durumları	Yüzde	n
Katılan	84.5	525
Katılmayan	15.5	96
Toplam	100,0	621

Tablo 4’de görüldüğü üzere katılımcıların %84.5’i (n=525) rekreatif olarak spora katılırken, %15.5’i (n=96) herhangi bir şekilde spora katılım göstermemektedir.

Tablo 5.

Katılımcıların Okudukları Programın Eğitim Süreleri

Eğitim Süresi	Yüzde	n
İki yıllık	13,2	82
Dört yıllık	38,5	239
Beş yıllık	39,8	247
Altı yıllık	8,5	53
Toplam	100,0	621

Tablo 5 de görüldüğü üzere katılımcıların %13.2'si (n=82) iki yıllık, %38.5'i (n=239) dört yıllık, %39,8'i (n=247) beş yıllık, %8.5'i (n=53) ise altı yıllık programlarda öğrenimlerini devam ettirmektedirler.

Tablo 6.

Katılımcıların Üniversiteye Gelmeden Önceki İkamet Yerleri

İkamet Yeri	Yüzde	n
İl Merkezi	63,3	393
İlçe Merkezi	25,4	158
Kasaba	3,1	19
Koy	7,2	45
Diger...	1,0	6
Total	100,0	621

Tablo 6 da görüldüğü gibi katılımcıların büyük bir çoğunluğu üniversiteye gelmeden önce %63,3'ü (n=393) il merkezlerinde, %25,4'ü (n=158) ilçe merkezinde ikamet ederken çok az bir kısmı da kasaba %3,1 (n=19) ve köylerde %7,2 (n=45) yaşamaktaydı.

Tablo 7.

Katılımcıların Üniversite Eğitimlerinde Spor/Beden Eğitimi Dersi Alma Durumları

Ders Durumları	Yüzde	n
Alan	32,0	199
Almayan	68,0	422
Toplam	100,0	621

Tablo 7’de görüldüğü üzere katılımcıların %32’si (n=199) üniversite eğitimlerinde Spor/Beden eğitimi Dersi alırken %68’i (n=422) herhangi bir spor/beden eğitimi dersi almamıştır.

Tablo 8.

Katılımcıların Spor ile İlgili Dergi, kitap vb doküman okuma durumları

Spora Katılım Durumları	Yüzde	n
Okuyan	40,7	253
Okumayan	59,3	368
Toplam	100,0	621

Tablo 8 de görüldüğü üzere spor ile ilgili dergi, kitap vb doküman okuyanların oranı %40,7 iken, okumayanların oranı %59,3 dür.

Tablo 9.

Katılımcıların Spor ile İlgili Haber, Program İzleme durumları

Spora Katılım Durumları	Yüzde	n
İzleyen	74,1	460
İzlemeyen	25,9	161
Toplam	100,0	621

Tablo 9 da görüldüğü gibi spor ile ilgili haber, program izleyenlerin oranı %74,1 (n=460) iken izlemeyenlerin oranı %25,9 (n=161) dur.

Tablo 10.

Katılımcıların Babalarının Spor ile İlgilenme Durumları

Spora Katılım Durumları	Yüzde	n
İlgilenen	54,9	341
İlgilenmeyen	45,1	280
Toplam	100,0	621

Tablo 10 da görüldüğü üzere katılımcıların babalarının sporla ilgilenenlerin oranı %54.9 (n=341) iken ilgilenmeyenlerin oranı %45.1(n=280) dir.

Tablo 11.

Katılımcıların annelerinin Spor ile İlgilenme Durumları

Spora Katılım Durumları	Yüzde	n
İlgilenen	22,2	138
İlgilenmeyen	77,8	483
Toplam	100,0	621

Tablo 11 de görüldüğü üzere katılımcıların annelerinin sporla ilgilenme oranları incelendiğinde sporla ilgilenenlerin oranı %22.2 (n=138) iken sporla ilgilenmeyenlerin oranı %77.8 (n=483) dir.

Tablo 12.

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spor Tutumlarının Değerlendirilmesi

Toplam Spor Tutumu ve Alt Boyutları	Cinsiyet	n	Sıra ortalaması	Z	p
Psikososyal Alt boyutu	Erkek	239	310,88	-,013	,990
	Kadın	382	311,07		
Fiziksel Alt boyut	Erkek	239	300,66	-1,145	,252
	Kadın	382	317,47		
Zihinsel Alt boyut	Erkek	239	319,48	-,941	,347
	Kadın	382	305,69		
Toplam Tutum Puanı	Erkek	239	309,77	-,136	,892
	Kadın	382	311,77		

Tablo 12’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin cinsiyetler açısından spor tutumları değerlendirildiğinde psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda ve toplam spor tutumlarında kadınların sıra ortalaması erkeklere oranla daha yüksek olmasına rağmen aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildi ($p>0.05$). Zihinsel alt boyutunda ise erkeklerin sıra ortalaması kadınlara göre daha yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildi ($p>0.05$).

Tablo 13.

Katılımcıların Aktif ve İnaktif Olma Düzeyine Göre Spor Tutumlarının Değerlendirilmesi

Toplam Spor Tutumu ve Alt Boyutları	Aktif/İnaktif	n	Sıra ortalaması	Z	p
Psikososyal Alt boyutu	Aktif	329	326,34	-2,269	,023
	İnaktif	292	293,72		
Fiziksel Alt boyut	Aktif	329	320,94	-1,477	,140
	İnaktif	292	299,80		
Zihinsel Alt boyut	Aktif	329	334,15	-3,447	,001
	İnaktif	292	284,91		
Toplam Tutum Puanı	Aktif	329	329,86	-2,784	,005
	İnaktif	292	289,75		

Tablo 13 aktif ve inaktif olma durumuna göre üniversite öğrencilerinin psikososyal alt boyutu, zihinsel alt boyutu, toplam tutum sıra ortalamaları aktif olanların inaktif olanlara göre daha yüksektir. Aralarındaki fark istatistiksel olarak önemli düzeydedir ($p < 0.05$). Fiziksel alt boyutunda aktiflerin sıra ortalaması inaktiflere göre daha daha yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildir ($p > 0.05$).

Tablo 14.

Katılımcıların Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Spor Tutumlarının Değerlendirilmesi

Toplam Spor Tutumu ve Alt Boyutları	Lisans durumu	n	Sıra ortalaması	Z	p
Psikososyal Alt boyutu	Lisanslı Faal	77	337,58	-1,393	,163
	Lisanssız	544	307,24		
Fiziksel Alt boyut	Lisanslı Faal	77	325,80	-,780	,436
	Lisanssız	544	308,91		
Zihinsel Alt boyut	Lisanslı Faal	77	375,01	-3,378	,001
	Lisanssız	544	301,94		
Toplam Tutum Puanı	Lisanslı Faal	77	347,02	-1,885	,059
	Lisanssız	544	305,90		

Tablo 14’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin lisans durumlarına göre spor tutumları değerlendirildiğinde psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda ve toplam spor tutumlarında lisanslı olan katılımcıların sıra ortalaması lisanssızlara oranla daha yüksek olmasına rağmen aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildi ($p>0.05$). Zihinsel alt boyutunda ise lisanslı olan katılımcıların sıra ortalaması lisanssızlara oranla yüksektir ve aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ($p<0.05$).

Tablo 15.

Katılımcıların Hayatlarının Herhangi Bir Döneminde Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumu

Toplam Spor Tutumu ve Alt Boyutları	Daha Önceki Yıllarda Lisanslı Spor Yapmış olma	n	Sıra ortalaması	Z	p
Psikososyal Alt boyutu	Lisanslı spor Yapmış	237	317,11	-,669	,504
	Lisanslı spor Yapmamış	384	307,23		
Fiziksel Alt boyut	Lisanslı spor Yapmış	237	302,98	-,882	,378
	Lisanslı spor Yapmamış	384	315,95		
Zihinsel Alt boyut	Lisanslı spor Yapmış	237	332,91	-2,414	,016
	Lisanslı spor Yapmamış	384	297,48		
Toplam Tutum Puanı	Lisanslı spor Yapmış	237	319,19	-,895	,371
	Lisanslı spor Yapmamış	384	305,94		

Tablo 15’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin hayatlarının herhangi bir döneminde lisanslı spor yapma durumlarına göre spor tutumları değerlendirildiğinde psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda ve toplam spor tutumlarında lisanslı spor yapan katılımcıların sıra ortalaması lisanssızlara oranla daha yüksek olmasına rağmen aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildi ($p>0.05$). Zihinsel alt boyutunda ise lisanslı spor yapmış katılımcıların sıra ortalaması lisanssızlara oranla yüksektir ve aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ($p<0.05$).

Tablo 16.

Katılımcıların Rekreasyonel Olarak Spora Katılım Durumu

Toplam Spor Tutumu ve Alt Boyutları	Rekreasyonel Olarak Spora Katılım	n	Sıra ortalaması	Z	p
Psikososyal Alt boyutu	Katılan	525	321,03	-3,268	,001
	Katılmayan	96	256,16		
Fiziksel Alt boyut	Katılan	525	320,48	-3,104	,002
	Katılmayan	96	259,17		
Zihinsel Alt boyut	Katılan	525	323,69	-4,163	,000
	Katılmayan	96	241,59		
Toplam Tutum Puanı	Katılan	525	322,96	-3,891	,000
	Katılmayan	96	245,58		

Tablo 16 da görüldüğü üzere rekreasyonel olarak spora katılanların psikososyal alt boyutu, fiziksel alt boyutu, zihinsel alt boyutu ve toplam tutum sıra ortalamaları katılmayanlara oranla önemli düzeyde yüksektir ($p < 0.05$).

Tablo 17.

Katılımcıların Öğrenim Gördüğü Program Süresine Göre Tutum Puanları

Toplam Spor Tutumu ve Alt Boyutları	n	Program Süresi	Sıra ortalaması	df	p
Psikososyal Alt boyutu	82	İki yıllık	314,90	3	,438
	239	Dört Yıllık	312,41		
	247	Beş yıllık	301,08		
	53	Altı yıllık	344,86		
Fiziksel Alt boyut	82	İki yıllık	348,05	3	,213
	239	Dört Yıllık	306,32		
	247	Beş yıllık	301,65		
	53	Altı yıllık	318,35		
Zihinsel Alt boyut	82	İki yıllık	304,36	3	,016
	239	Dört Yıllık	338,81		
	247	Beş yıllık	287,53		
	53	Altı yıllık	305,21		
Toplam Tutum Puanı	82	İki yıllık	318,98	3	,386
	239	Dört Yıllık	319,92		
	247	Beş yıllık	295,89		
	53	Altı yıllık	328,85		

Tablo 17 de görüldüğü üzere katılımcıların öğrenim gördüğü programın süresi bakımından psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda ve toplam tutum bakımından istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmaz ($p>0.05$) iken, zihinsel alt boyutunda önemli bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 18.

Katılımcıların Üniversite Eğitimi Boyunca Beden Eğitimi Spor, Fiziksel Aktivite, ya da Sağlıklı Yaşam vb. Ders Alma Durumuna Göre Spor Tutumunun Değerlendirilmesi

Toplam Spor Tutumu ve Alt Boyutları	n	Ders alma durumu	Sıra ortalaması	Z	p
Psikososyal Alt boyutu	199	Alan	327,00	-1,531	,126
	422	Almayan	303,45		
Fiziksel Alt boyut	199	Alan	312,88	-,181	,857
	422	Almayan	310,11		
Zihinsel Alt boyut	199	Alan	340,70	-2,860	,004
	422	Almayan	297,00		
Toplam Tutum Puanı	199	Alan	328,65	-1,686	,092
	422	Almayan	302,68		

Tablo 18 de görüldüğü üniversite eğitimi boyunca beden eğitimi spor, fiziksel aktivite, ya da sağlıklı yaşam vb. dersler alanların spor tutumlarının değerlendirilmesinde psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda ve toplam tutum puanlarının yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildi ($p>0.05$). Üniversite eğitimi boyunca beden eğitimi spor, fiziksel aktivite, ya da sağlıklı yaşam vb. dersler alanların zihinsel alt boyutunda spor tutumları önemli derecede yüksekti ($p<0.05$).

Tablo 19.

Katılımcıların Yazılı Basında Spor Haberlerini Takip Etme Durumu

Toplam Spor Tutumu ve Alt Boyutları	n	Yazılı Basında Spor Haberlerini Takip Etme Durumu	Sıra ortalaması	Z	p
Psikososyal Alt boyutu	253	Takip Eden	342,81	-3,676	,000
	368	Takip Etmeyen	289,13		
Fiziksel Alt boyut	253	Takip Eden	334,15	-2,688	,007
	368	Takip Etmeyen	295,09		
Zihinsel Alt boyut	253	Takip Eden	344,81	-3,932	,000
	368	Takip Etmeyen	287,75		
Toplam Tutum Puanı	253	Takip Eden	346,47	-4,091	,000
	368	Takip Etmeyen	286,61		

Tablo 19 da görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin yazılı basında spor ile ilgili haber takip etme, makale okuma vb. faaliyetlerde bulunanların spor tutumları değerlendirildiğinde psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda, zihinsel alt boyutunda ve toplam spor tutum puanlarında bu faaliyetlerde bulunmayanlara kıyasla istatistiksel olarak önemli derecede yüksektir ($p < 0.05$).

Tablo 20.

Katılımcıların Elektronik Ortamda Spor Haberlerini, Programlarını Takip Etme Durumu

Toplam Spor Tutumu ve Alt Boyutları	n	Elektronik Ortamda Spor Haberi Takip Etme durumu	Sıra ortalaması	Z	p
Psikososyal Alt boyutu	460	Takip Eden	328,56	-4,136	,000
	161	Takip Etmeyen	260,83		
Fiziksel Alt boyut	460	Takip Eden	322,74	-2,780	,005
	161	Takip Etmeyen	277,45		
Zihinsel Alt boyut	460	Takip Eden	327,26	-3,855	,000
	161	Takip Etmeyen	264,54		
Toplam Tutum Puanı	460	Takip Eden	328,11	-4,023	,000
	161	Takip Etmeyen	262,12		

Tablo 20 de de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin elektronik ortamda spor ile ilgili haber ve programları takip edenlerin spor tutumları değerlendirildiğinde psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda, zihinsel alt boyutunda ve toplam spor tutum puanları spor haberi ve programı takip etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak önemli derecede yüksektir ($p < 0.05$).

Tablo 21.

Katılımcıların Babalarının Sporla İlgilenip İlgilenmediklerine Göre Spor Tutumlarının Değerlendirilmesi

Toplam Spor Tutumu ve Alt Boyutları	n	Babanız spor ile ilgilenir mi?	Sıra ortalaması	Z	p
Psikososyal Alt boyutu	341	İlgilenir	318,43	-1,143	,253
	280	İlgilenmez	301,95		
Fiziksel Alt boyut	341	İlgilenir	313,69	-,415	,678
	280	İlgilenmez	307,73		
Zihinsel Alt boyut	341	İlgilenir	311,42	-,065	,948
	280	İlgilenmez	310,49		
Toplam Tutum Puanı	341	İlgilenir	315,98	-,765	,445
	280	İlgilenmez	304,93		

Tablo 21 incelendiğinde katılımcıların babalarının spor ile ilgilenenlerin spor tutumları değerlendirildiğinde psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda, zihinsel alt boyutunda ve toplam spor tutumları yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildi ($p>0.05$).

Tablo 22.

Katılımcıların Annelerinin Sporla İlgilenip İlgilenmediklerine Göre Spor Tutumlarının Değerlendirilmesi

Toplam Spor Tutumu ve Alt Boyutları	n	Anneniz spor ile ilgilenir mi?	Sıra ortalaması	Z	p
Psikososyal Alt boyutu	138	İlgilenir	361,16	-3,737	,000
	483	İlgilenmez	296,67		
Fiziksel Alt boyut	138	İlgilenir	335,58	-1,840	,066
	483	İlgilenmez	303,98		
Zihinsel Alt boyut	138	İlgilenir	352,15	-3,085	,002
	483	İlgilenmez	299,24		
Toplam Tutum Puanı	138	İlgilenir	359,66	-3,618	,000
	483	İlgilenmez	297,10		

Tablo 22 incelendiğinde katılımcıların annelerinin spor ile ilgilenenlerin spor tutumları değerlendirildiğinde psikososyal alt boyutunda, zihinsel alt boyutunda ve toplam spor tutumları istatistiksel olarak önemli düzeyde yüksektir ($p < 0.05$). Bu karşın anneleri spor ile ilgilenenlerin fiziksel alt boyutu spor tutumları yüksel olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildi ($p > 0.05$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Üniversite öğrencilerinin spora karşı tutumlarının ne düzeyde olduğunu üniversite öğrencilerinin spora karşı tutumlarının bazı değişkenler açısından değişip değişmediğini tanımlamak amacıyla yapılan bu çalışmaya yaşları 22.00 ± 2.57 yıl boyları 169.65 ± 9.50 cm, ağırlıkları 66.01 ± 14.49 kg olan 239 (%38.5) erkek, 382 (%61.5) kadın toplam 621 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada bu katılımcıların %53'ünün aktif spor yapmakta olduğu, %47'sinin ise spor konusunda inaktif olduğu görülmüştür. Katılımcıların %12.4'ü halen lisanslı olarak spor yaparken %87.6'sı herhangi bir spor branşında lisansa sahip değildir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %13.2'si iki yıllık, %38.5'i dört yıllık, %39,8'i (n=247) beş yıllık, %8.5'i ise altı yıllık programlarda öğrenimlerini devam ettirmektedirler. Katılımcıların üniversiteye gelmeden önceki yaşantılarında nerede yaşadıkları ile ilgili bulguların sonuçları katılımcıların büyük bir çoğunluğunun (%63,3) üniversiteye gelmeden önce il merkezlerinde, %25.4'ünün ilçe merkezinde ikamet ettikleri, çok az bir kısmının da kasaba %3.1 ve köylerde %7.2 yaşamakta olduklarını göstermiştir.

Katılımcıların spora karşı tutumları cinsiyetler açısından değerlendirildiğinde psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda ve toplam spor tutumlarında kadınların sıra ortalaması erkeklere oranla daha yüksek olduğu ancak aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı, zihinsel alt boyutunda ise erkeklerin sıra ortalaması kadınlara göre daha yüksek olmasına rağmen aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Bu durumdan yola çıkarak erkek ve kadın öğrencilerin spora yönelik tutum hususunda yakın bir yaklaşım sergiledikleri, spora yönelme açısından erkek ve kadın öğrencilerin yakın eğilimde oldukları ileri sürülebilir. Bu sonuç Göksel ve arkadaşlarının 2016'da yaptığı çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Benzer sonuç Koçak ve arkadaşları (2015: 29-39) tarafından üniversite öğrencileri; Yanık ve Çamlıyer (2015: 9-19) tarafından 9.sınıf öğrencileri ve Caz (2016)'nın lise öğrencileri, Gürbüz ve Özkan (2012: 78-89)'ın öğrenciler üzerinde yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet değişkenlerinde de

görülmektedir. Ancak Koçak (2014), Türkmen ve arkadaşları (2016:48-59)'nın üniversite öğrencilerine yapmış olduğu çalışma ve Balyan ve arkadaşları (2012) tarafından ilköğretim 2. Kademe öğrencilerine yapılan çalışmalarda erkek ve kadın öğrencilerin spora karşı tutum noktasında ciddi görüş farklılıkları sergiledikleri görülmüştür. Benzer şekilde Çelik ve Pulur (2011:115-121)'un ortaöğretim öğrencileri ile yaptıkları çalışmada kadın ve erkek öğrenciler arasında spora karşı farklı tutumlar tespit edilmiştir. Koca ve Demirhan (2004:757) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin spora karşı tutum puanları kadınların tutum puanlarına göre oldukça fazladır. Singh ve Devi (2013:80-85) tarafından Hindistan'da üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre oyun ve spora karşı daha olumlu bir tutum sergiledikleri saptanmıştır.

Katılımcıların spor konusunda aktif olma ve inaktif olma durumları ele alındığında psikososyal alt boyutu, zihinsel alt boyutu, toplam tutum sıra ortalamaları aktif olanların inaktif olanlara göre daha yüksektir. Aralarındaki istatistiksel olarak önemli bir fark vardır. Diğer yandan fiziksel alt boyutunda aktiflerin sıra ortalaması inaktiflere göre daha daha yüksek olmasına rağmen aradaki farkın istatistiksel olarak önemli düzeyde olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların lisans durumlarına göre spor tutumları değerlendirildiğinde psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda ve toplam spor tutumlarında lisanslı olan katılımcıların sıra ortalaması lisanssızlara oranla daha yüksektir ancak aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Zihinsel alt boyutunda ise lisanslı olan katılımcıların sıra ortalaması lisanssızlara oranla yüksektir ve aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Benzer şekilde Kangalgil ve ark. (2006:48-57) tarafından yapılan çalışmada da sporcu lisansına sahip üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının sporcu lisansına sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların hayatlarının herhangi bir döneminde lisanslı spor yapma durumlarına göre spor tutumları değerlendirildiğinde psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda ve toplam spor tutumlarında lisanslı spor yapan katılımcıların sıra ortalaması lisanssızlara oranla daha yüksektir fakat aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Zihinsel alt boyutunda ise lisanslı spor yapmış katılımcıların

sıra ortalaması lisanssızlara oranla yüksektir ve aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel olarak spora katılanların psikososyal alt boyutu, fiziksel alt boyutu, zihinsel alt boyutu ve toplam tutum sıra ortalamaları katılmayanlara oranla önemli düzeyde yüksektir.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü programın süresi bakımından psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda ve toplam tutum bakımından istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamasına rağmen, zihinsel alt boyutunda önemli bir fark gözlemlenmektedir.

Katılımcılardan üniversite eğitimi boyunca beden eğitimi spor, fiziksel aktivite, ya da sağlıklı yaşam vb. dersler alanların psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda ve toplam tutum puanlarının yüksek olduğu fakat aradaki farkın istatistiksel olarak önemli düzeyde olmadığı gözlemlenmiştir. Diğer yandan üniversite eğitimi boyunca beden eğitimi spor, fiziksel aktivite, ya da sağlıklı yaşam vb. dersler alanların zihinsel alt boyutunda spor tutumları önemli derecede yüksektir.

Katılımcılardan yazılı basında spor ile ilgili haber takip etme, makale okuma vb. faaliyetlerde bulunanların spor tutumlarının psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda, zihinsel alt boyutunda ve toplam spor tutum puanları bu faaliyetlerde bulunmayanlara kıyasla istatistiksel olarak önemli derecede yüksektir.

Elektronik ortamda spor ile ilgili haber ve programları takip eden üniversite öğrencilerinin spor tutum puanlarının psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda, zihinsel alt boyutunda ve toplam spor tutum puanları spor haberi ve programı takip etmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak önemli derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Goldstein ve Bredemier (1977:154-159) gençlik üzerine yapmış oldukları bir araştırmada kitle iletişim araçlarının spora yönlendirmede ve öğretimde etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Eğitim kurumlarının çağın gereklerine uygun teknoloji ve müfredatlarını yenilemeleri, kitle iletişim araçlarının da sorumluluk bilinciyle gençlerin spora yönelmelerine katkıda bulunacak bir politika geliştirmeleri sporun gençler üzerindeki önemini daha bilinçli hâle getireceği görülmektedir. Çolakoğlu'nun (2000) yapmış olduğu bir araştırmada özellikle kitle iletişim araçlarının gençlik üzerindeki etkisine dikkat çekilerek yayınların daha titiz yapılması sporun pozitif

yönlerinin öne çıkarılması ve üniversite gençliğinin spor aktivitelerine yönlendirilmesi öngörülmüştür.

Bu bağlamda, günümüzde de kitle iletişim araçları ve ek olarak elektronik ortamda ve sosyal medyada spor ile ilgili özendirici ve bilgilendirici programların takip edilmesi spora karşı olumlu tutum geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Babaları spor ile ilgilenen katılımcıların spor tutumları değerlendirildiğinde psikososyal alt boyutunda, fiziksel alt boyutunda, zihinsel alt boyutunda ve toplam spor tutumları babaları spor ile ilgilenmeyen katılımcılara göre yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildir.

Üniversite öğrencilerinin anneleri spor ile ilgilenenlerin spor tutumları değerlendirildiğinde psikososyal alt boyutunda, zihinsel alt boyutunda ve toplam spor tutumları istatistiksel olarak önemli düzeyde yüksek olduğu izlenmektedir. Diğer yandan anneleri spor ile ilgilenenlerin fiziksel alt boyutu spor tutumları yüksek olmasına rağmen aradaki fark istatistiksel olarak önemli düzeyde değildir.

Güven ve Öncü (2006), çalışmalarında spora karşı tutumu etkileyen faktörlerin en önemlisinin aile olduğu ileri sürülmüştür. Bireyin her şeyi öncelikle aile bireylerini taklit ederek öğrendiği daha sonra geliştirildiği ileri sürülmektedir. Konuşma şekli, yemek yeme alışkanlığı, uyku düzeni, okuma isteği, müzik ve sinemaya ilgi duyma gibi spora karşı tutum da aile içerisinde şekillenir. Ailenin tavrı çocukların beden eğitimi ve spora katılıp katılmamasını ve katılıyorsa ne şekilde katılacağını etkiler.

Çağlayan ve arkadaşları (2004), çalışmalarında bayanların aktif spor yapmalarına karşı oluşturulan olumsuz tutumun, ayrıca ailede çocuklar üzerinde en etkili unsur olan annenin pasif bir hayat yaşamasına ve çocuklarına o şekilde örnek olmalarına yol açmakta olduğuna yer vermişlerdir.

Çalışmanın sonucunda cinsiyet faktörü, sporu lisanslı olarak sürdürme durumu, daha önce bir spor lisansına sahip olma durumu, eğitim alınan programın süresi, eğitim sürecinde beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite gibi dersleri alıyor olma durumu, bireylerin babalarının sporla ilgilenme durumları gibi öğelerin spora karşı tutumu kısmen etkilediği ancak çok büyük farklara sebep olmadığı görülmüştür. Diğer yandan spor konusunda aktif ve ya inaktif olma durumu, spora rekreasyonel olarak katılma, yazılı ve ya elektronik yayınlardan sporla ilgili haber, makale, müsabaka takip ediyor olma durumu ve bireylerin annelerinin spora karşı ilgili olma durumları gibi öğelerin

spora karşı tutumu fazla etkilediği ve anketlerde spor tutum puanları arasında önemli farklar ortaya çıkardığı gözlemlenmiştir.

5.2. Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ışığında üniversite öğrencilerinin spor konusunda geliştirdikleri tutuma etki ettiği tespit edilen faktörler ele alınarak spora yönelik olumlu tutum geliştirilmesine katkı sağlanması için geliştirilen öneriler şu şekildedir,

1. Kadınların sporun faydaları konusunda genç yaşlarda bilgilendirilmesi ve spora özendirilmeleri.
2. Kadınların daha rahat spor yapabilmeleri için onlara fiziksel yeterliliğin sağlanması.
3. Kadınların sporla erken yaşlarda tanıştırılıp sporu sevmelerinin sağlanması.
4. Çeşitli sporlara ilgisi olan çocukların o spor alanında bir lisans sahip olmalarını sağlayarak hem o spora karşı sorumluluk duygusunun geliştirilmesi hem de ilerleyen zamanlarda spora karşı olumlu bir tutumun hazır olması sağlanmalı.
5. Okullarda çocukların beden eğitimi, fiziksel aktivite gibi dersler sayesinde sporla tanışmalarının sağlanması
6. Bireylerin aktif spor yapmalarının sağlanması, sporun olumlu etkilerinin birey tarafından bizzat deneyimlenerek kendiliğinden talep edilmesinin sağlanması
7. Rekreatif spor imkanlarının ve tanıtımının artırılması, sporun eğlenceli yanlarının ortaya çıkarılması sayesinde bireylerin boş zaman değerlendirme aktivitesi olarak sporu tercih etmelerinin sağlanması
8. Aile içerisinde anne ve babaların spor yaparak ya da çeşitli kanallardan sporu takip ederek çocuklarına örnek olmaları
9. Aile bireylerinin spor konusunda bilinçlendirilmesi ile çocukların spor yapmalarını teşvik eden veliler olmalarının sağlanması
10. Kitle iletişim araçları ya da elektronik ortamlarda spora özendirici ve sporun olumlu yanlarını tanıtıcı reklam, program ve haberlerin sayısının artırılması
11. Sosyal medya ya da televizyon gibi ortamda sevilen sanatçı, oyuncu gibi gençlere rol model teşkil eden kişilerin spor yaptıklarının gösterilmesi
12. Gençlere hayatını spor yaparak geçirenlerin yaşlılık döneminde daha sağlıklı bir yaşama sahip olacaklarının bilincinin edindirilmesi.

KAYNAKLAR

- Açıkkada C, Ergen E. Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset Matbaacılık, Ankara 1990.
- Allison, K. R.; Dwyer, J. J. M. Ve Makin, S. (1999). *Perceived barriers to physical activity among high school students*. Preventive Medicine, 28, 608-615.
- Adıgüzel, R. (2010). İlköğretim Okulları II. Kademe Öğrencilerinin Spora Bakış Açılarının Ve Spor Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri
- Allison, K. R., Dwyer, J. J. M., Goldenberg, E., Fein, A. ve Ark. (2005). *Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation, adolescence*. 40(157), 155-171.
- Alp, H. ve Süngü, B. (2016). *Üniversite öğrencilerinin spora karşı tutumlarına beden eğitimi ve spor dersinin etkisi*. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Cilt: 5 Özel Sayı. Sayı Makale No: 16 Issn: 2146-9199
- Alpman, C. (2001). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyu gelişimi*. Can Reklam Evi. Ankara: Basın Yayın Ofset Matbaacılık.
- Alpözgen ve Özdiñler Hsp 2016; 3(1):66-72 Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme,
- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitim.*, 2. Baskı. Ankara. Bağırğan Yayınevi.
- Arıcı, H. *Okullarda Beden Eğitimi*, Nobel Yayın
- Arkonaç, S.A. (2001). *Sosyal psikoloji*. 2. Baskı. İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Armağan, İ. (1981), *Sporun Toplum Bilimsel Temelleri*, İzmir: Ege Üniversitesi *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu*. Yayın No: 4.
- Ayhan, Y. F. (2014). *Çocuklarda ve ergenlik dönemindeki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kompozisyonlarının incelenmesi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bakker, F. C., Whiting, H. T. A. & Van Der Brug, H. (1990). *Sport psychology: concepts and applications*. New York: John Wiley and Sons.

- Balyan, M., Balyan, K. ve Kiremitçi, O. (2012). Farklı Sportif Etkinliklerin İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum, Sosyal Beceri ve Öz Yeterlik Düzeylerine Etkileri, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2).
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*, Ankara, Klasmat
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baser, E. (1996). *Türk Yükseköğretim Sisteminin Dünü, Bugünü, Yarını; Eğitimimize Bakışla*, Ankara: Kültür Koleji Ve Eğitim Vakfı Yayınları.
- Baumgartner, T. A. & Jackson, A. S. Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise.
- Baysal, A. C. (1981). *Sosyal ve Örgütsel Psikolojide Tutumlar*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları.
- Bilge, M. (2000). Türk Bayan Hentbol Milli Takımı Oyuncularının Somatotip Profilleri Ve Yabancıülke Sporcularıile Karşılaştırılması, Ankara: *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4. Cilt.
- Bölükbaş, F. (2004). *Yansıtıcı öğretimin (reflective teaching) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin Türkçe dersine yönelik tutum ve başarıları üzerindeki etkililiği*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Carlson, T. B. (1994). Why students hate, tolerate, or love gym: A study of attitude formation and associated behaviors in physical education (Doctoral dissertation, University of Massachusetts, 1994). Dissertation Abstracts International, 55-03A, 050
- Çelik Z, Pulur A. Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları, Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi 25-27 Mayıs 2011; VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı, 115-121.
- Çolakoğlu, T. (2000). "Sporun Topluma Yaygınlaştırılmasında Medyanın etkisi(Güreş Örneği)," Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Demirel, Ö. ve Ün, K. (1987). *Eğitim terimleri sözlüğü*, Ankara: Şafak Matbaası.

- Demir, C. ve Demir, N. (2006). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama, *Ege Academic Review*, 6 (1).
- Edwards, P. & Tsouros, A. (2006). *Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi*. Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü.
- Erkal, M., Özbay, G. ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. 3. Baskı, İstanbul: Der Yayınları.
- Figley, G. E. (1985). Determinants of attitudes toward physical education. *J Teach Phys Educ*, 4, 229-240.
- Fişek, K. (1985). *100 soruda türkiye 'de spor tarihi*. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
- Goldstein, J. H. & Bredemier, B. J. (1977). Sport and Sociliazition: Some Basic Issue. *Journal of Communication*, 27, 154-159.
- Gökçe, B. (1990). *Türkiye koşullarında yeni bir üniversite nasıl kurulmalı, yükseköğretimde sorunlar ve çözümler*. İstanbul: Cem Yayınları.
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F. ve İkizler, H. C. (2017), Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması: Marmara Üniversitesi Örneği. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal Of Sports And Performance Researches* 8(2).
- Güçlü, S. (2005). *Kurumlara sosyolojik bakış*. İstanbul: Birey Yayıncılık.
- Gürbüz, S. (1999). *Ankara üniversitesi öğrencilerinin, Ankara Üniversitesi tarafından sunulan spor olanaklarından yararlanma düzeyi*. Ankara Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gürbüz, A. ve Özkan, H. (2012). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi (Muğla İl Örneği), *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2).
- Güven, Ö, ve Öncü, E. (2006). Beden Eğitimi Ve Spora Katılımda Aile Faktöreü. *Aile Ve Toplum Dergisi*, 8(3).
- Hausenblas, H. A., Brewer, B. W. & Van Raalte, J. L. (2004). Self-Presentation And Exercise. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 16 (3).
- Hazar, M. (1996). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: Tutibay Yayınları.
- İnceoğlu, M. (2004). *Tutum algı iletişim*. Ankara: Elips Kitap.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *İnsan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınları.

- Kangalgil, M., Hünük, D. ve Demirhan, G. (2006). İlköğretim, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2).
- Karaca, A. (2000). *Ankara İlinde Çalışan Bireylerin Bedensel Etkinlik Düzeyleri*, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 11–20.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon*. Ankara: Bağırhan Yayın Evi.
- Kelinske, B., Mayer, B. W. & Chen, K. L. (2001). “Perceived Benefits From Participation In Sports: A Gender Study”, *Women In Management Review*, 16(2).
- Kenyon, G. S. (1968). Six Scales For Assessing Attitude Toward Physical Activity. *Research Quarterly. American Association For Health, Physical Education And Recreation*, 39 (3).
- Keten, M. (1993). *Türkiye'de Spor*, Ankara.
- Koca, C. ve Demirhan, G. *An examination of high school students' attitudes toward physical education with regard to sex and sport participation*, *Perceptual & Motor Skills*, 2004; 98 (3): 754-758.
- Koçak, F, Tuncel, S. ve Tuncel, F. (2015). Spor Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sporda sürdürülebilirliğe İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi, *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 13 (1).
- Koparan, Ş. ve Öztürk, F. (2002). Uludağ Üniversitesi Personelinin Üniversite Sportif Olanaklarından Yararlanma Düzeyleri. *U.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1).
- Li Fj, Chen Jj, Baker M (2012). University Students' Attitudes Toward Physical Education Teaching. *Journal Of Teaching In Physical Education*, 33 (2).
- Luke, M. D. & Kope, D. L. (1994). Student attitudes toward teacher behavior and program content in school physical education. *Phys Educ*, 51, 57-66.
- Nirun, N. C. ve Özönder, (1990), “*Türk sosyo-kültür yapısı içinde âdetler, örfler, görenekler, gelenekler*”, *millî kültür unsurları üzerine genel görüşler*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Nordqvist, D. (2003). *Physical activity levels in children and youth, the degree of master of scienc.* Dalhousie University. (Proquest Online Veri Tabanı Umi No: 79605, 11/05/2005).

- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun Ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri, *Sportmetre, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2).
- Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk*. Ankara, Nobel Yayınevi.
- Özgüven, İ. E. (1994). *Psikolojik testler*. Ankara: Yeni Doğu Matbaası.
- Pennathur, A., Magham, R., Contreras, L.R., Dowling, W., *Daily living activities in older adults: part 1- A Review Of Physical Activity And Dietary İntake Assessment Methods*, Int. J. Ind. Erg., 32, 389-404, 2003.
- Romero, A. J. (2005). *Low-income neighborhood barriers and resources for adolescents' physical activity*. Journal Of Adolescent Health, 36, 253-259.
- Rice, P. L. (1988). Attitudes of high school students towards physical education activities, teachers and personal health. *Phys Educ*, 45, 94-99.
- Sağlık Bakanlığı (2014) Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara.
- SalehNia, B., Mizany, M., Sajadi, S. N. & Rahimizadeh, M. (2012). A comparison between attitudes of active and inactive students toward sport and physical activities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 31, 61-65.
- San, H. (1990). *Bilimsel Sporun Anlamı Ve Tarihi*. Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Shapiro Le. (1999) *Yüksek eq'lu bir çocuk yetiştirme*. (Çev: Ümran Kartal), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Singer, N. Y. (1972). *Coaching athletics and psychology*. Florida, U.S.
- Singh Rkc, Devi Ks. (2013). Attitude Of Higher Secondary Level Student Towards Games And Sports, *International Journal Of Physical Education, Fitness And Sports*, 2(4).
- Subramaniam Pr, Silverman S. (2007). Middle School Students' Attitudes Toward Physical Education Elsevier, *Teaching and Teacher Education*, 23.
- Sit, C. H. P. & Lindner, K. J. (2006). *Situational state balances and participation motivation in youth sport: a reversal theory perspective*. The British Psychological Society.
- Sivrikaya, Ö. ve Pehlivan, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Spor Yapmasını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi, *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*. 10(1).

- Şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi,.
- Şahan, H. (2008) *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*. *Kmu İibf Dergisi*, 12(15).
- Şişko, M. ve Demirhan, G. *İlköğretim okulları ve liselerde öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları*, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2002; 23: 205-210.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*. Ed. Hakkı Mirici, Ankara: Nobel Yayınları.
- Tekin, M., Yıldız, M., Akyüz, M. ve Uğur, A. (2007). Karaman Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumunda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Ve Beklentilerinin İncelenmesi, *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1).
- U.S. Department Of Health And Human Services, *Centers for disease control and prevention, national center for chronic disease prevention and health promotion, physical activity and health: a report of the surgeon general, atlanta, ga, 1996*.
- U.S. Department Of Health And Human Services (2000). *Promoting better health for young people through physical activity and sports: a report to the president*:[Http://Cdc.Gov/ Healthyout/Physicalactivity/Promoting_Health/](http://Cdc.Gov/Healthyout/Physicalactivity/Promoting_Health/).
- Ünal, C. (1981). *Genel tutumların veya değerlerin psikolojisi üzerine bir araştırma*. *Eğitim psikolojisi dizisi-1*, Ankara: Ankara Üniversitesi Dil Ve Tarih Coğrafya Fakültesi Yayınları.
- Taylor, W. C.; Blair, S. N.; Cummings, S. S.; Wun, C. C. Ve Malina, R. M. (1999). *Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity*. *Medicine and Science In Sports And Exercise*, 31(1), 118-123.
- T. C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2010), *Türkiye kalp ve damar hastalıklarını önleme ve kontrol programı birincil, ikincil ve üçüncül korumaya yönelik stratejik plan ve eylem planı*. Ankara.
- Tezbaşaran, A. (1997). *Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını.

- Tunay, B. V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Bölümü. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. 2 Ed. Demirel H, Kayıhan H, Özmert En, Doğan A, Editors. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Kuban Matbaacılık Yayıncılık; 2014.
- Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S. ve Gökdağ, M. İslami ilimler fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın Üniversitesi örneği), *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 2016; 2(1): 48-59.
- Yalçinkaya, M., Saracaloğlu, A. ve Varol, R. (1993): Üniversite öğrencilerinin spora ilişkin görüşleri ve beklentileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4, (2) 12-26.
- Yamaner, F., (2001). *Beden eğitimi ve sporda temel ilkeler*. Ankara: Ekin Kitabevi.
- Yanık, M. ve Çamlıyer, H. (2015). Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spora İlişkin Tutumları İle Okula Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *Uluslararası Spor, Egzersiz Ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1).
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara:Topkar Matbaacılık, Ankara.
- Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü, *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(5).
- Yıldırım, D. A., Yıldırım E., Ramazanoğlu F., Uçar Ü., Tuzcuoğulları Ö. T. ve Demirel E. T. (2006). Üniversite öğrencilerinin spora bakış açıları ve spor yapma durumu. *Doğu Anadolu Araştırmaları*, 4(3), 49-53.
- World Health Organization. Global Recommendations On Physical Activity For Health. Geneva: Who; 2010. [Updated 2010 November 17; Cited 2015 October24]. AvailableFrom:Http://Apps.Who.Int/İris/Bitstream/10665/44399/1/9789241599979_Eng.Pdf*
- Zorba, E. ve Saygın, Ö.(2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, Zeugma Yayınevi, Ankara.



EK-1

SPORA YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ

Değerli Katılımcı,

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, spora ilişkin görüşlerinizi düşünün. **Bu çalışmada doğru ve yanlış cevap yoktur.** Cevaplar üzerinde çok fazla düşünmeyiniz. Spora yönelik ifadelerin derecelendirmesini, her ifadenin yanında bulunan size uygun kutucuğu işaretleyerek yapın. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için teşekkürler.

	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Orta Düzeyde katılıyorum	Katılıyorum	Tam Katılıyorum
1 Spor yapmak; stresle başa çıkmaya yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2 Spor yapmak; sosyal statüyü artırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3 Spor yapmak; insanı mutlu eder.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4 Spor yapmak; kaygıyı azaltır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5 Spor yapmak; kendine güveni artırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6 Spor yapmak; can sıkıntısını azaltır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7 Spor yapmak; iş yaşamında başarıyı artırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8 Spor yapmak; sosyal yaşamda başarıyı artırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9 Spor yapmak; öfke kontrolü sağlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10 Spor yapmak; duygusal sağlığı geliştirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11 Spor yapmak; depresyondan korunmaya yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12 Spor yapmak; rahatlamaya yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13 Spor yapmak; kilo kontrolü sağlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14 Spor yapmak; çocukların fiziksel gelişimleri için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15 Spor yapmak; bağımsız yaşam tarzını korumaya yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16 Spor yapmak; iyi bir dış görünüş kazandırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17 Spor yapmak; hastalıklardan korunmayı sağlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18 Spor yapmak; insanı sağlıklı besinlerden uzak tutar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19 Spor yapmak; yaratıcılığı geliştirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20 Spor yapmak; hafızayı güçlü tutar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21 Spor yapmak; karar verme becerisini geliştirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22 Spor yapmak; düşünme gücünü geliştirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-2**SOSYODEMOĞRAFİK ANKET BAZI SORU ÖRNEKLERİ**

Yaş..... Boy.....Kilo.....Cinsiyetiniz nedir? (1) Erkek (2) Kadın

Haftada en az 5 gün, en az 30'ar dakika orta şiddette ya da haftada en az 3 gün en az 20'şer dakika şiddetli ve ya haftada toplam en az 2.5 saat düzenli yürüyüş, koşu, futbol vb. fiziksel etkinliklerde bulunur musunuz?

(1) Evet (2) Hayır

Şuanda lisanslı olarak spor yapıyor musunuz?

(1)Evet (2)Hayır

Okuduğunuz programın normalde eğitim süresi ne kadardır?

(1) İki yıl (2) Dört yıl (3) Beş yıl (4) Altı yıl

Üniversite eğitiminizde beden eğitimi spor, fiziksel aktivite, ya da sağlıklı yaşam vb. dersler aldınız mı?

(1)Evet (2)Hayır

Spora yönelik bilimsel makale, dergi, yayın okur musunuz/okudunuz mu?

(1)Evet (2)Hayır

TV, Bilgisayar, ve akıllı telefon vb elektronik araçlar aracılığıyla sporla ilgili haber ve program izler misiniz?

(1)Evet (2)Hayır

Anneniz spor ile ilgilenir mi? (Seyirci, rekreasyonel ya da aktif olarak katılım)

(1)Evet (2)Hayır

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Melihşah SARICA

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu : Lisans

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi ABD

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi :

İletişim :

E-Posta Adresi :

Tarih : 11.07.2018

