

**T. C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**REKREATİF AMAÇLI FUTBOL OYNAYAN
LİSE ÖĞRENCİLERİNİ MOTİVE EDEN UNSURLAR İLE BENLİK
SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Fatih DEMİR

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

KÜTAHYA

2017

**T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**REKREATİF AMAÇLI FUTBOL OYNAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİ
MOTİVE EDEN UNSURLAR İLE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Fatih DEMİR

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Mihri Barış KARAVELİOĞLU**

**KÜTAHYA
2017**

ONAY SAYFASI

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Fatih DEMİR'in hazırladığı "Rekreatif Amaçlı Futbol Oynayan Lise Öğrencilerini Motive Eden Unsurlar İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı Yüksek Lisans tez çalışması jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

(Tarih / / 2017)

İmzalar

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Adnan ERSOY

DPÜ BESYO Öğretim Üyesi

.....

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mihri Barış KARAVELİOĞLU

DPÜ BESYO Öğretim Üyesi

.....

Üye: Yrd. Doç. Dr. Zafer GÜVEN

DPÜ SBMY Öğretim Üyesi

.....

ONAY:

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Muhammet DÖNMEZ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Danışmanım Yrd. Doç. Dr. Mihri Barış KARAVELİOĞLU'na tez boyunca yaptığı katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Tez çalışmamın, bilgisayar ortamında hazırlanmasında bilgi ve birikimlerini esirgemeyen ve Bilimsel verilerin yorumlanmasındaki katkılarından dolayı Sayın Araştırma Görevlisi Utku IŞIK'a sonsuz şükranlarımı sunarım.

Tez çalışmamın yürütme ve yorumlama kısmında ki katkılarından dolayı rehberlik ve Psikolojik Danışman Sayın Havva AVCI KAYA'ya katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Bütün bu çalışmalarım ve yoğun eğitim dönemim boyunca hep yanımda ve destekçim olan, aileme çok teşekkür ederim.

Bu tez herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından desteklenmemiştir.

ÖZET

DEMİR, F., Rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2017. Bu çalışmanın amacı Rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi elde edilen bulguların değerlendirilmesidir.

Çalışma evrenini Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda öğrenim gören 9-10-11.ve 12. Sınıf lise öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya öğrencilerden rastgele örneklem metodu kullanılarak belirlenen gönüllü 346 erkek öğrenci ve 304 kız öğrenci olmak üzere toplam 650 öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan anket 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların kişisel bilgilerinin belirlenmesi için kişisel bilgi formu yer almaktadır. İkinci bölümde ise Stanley Coopersmith tarafından 1986'da geliştirilen Coopersmith benlik saygısı ölçeği yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise Gill, Gross ve Huddleston tarafından 1983 yılında geliştirilen Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği yer almaktadır.

Araştırmada elde edilen bulguları analiz etmek için SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde, frekans ve çapraz tablolama yöntemleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki farkı belirlemek için t testi uygulandı. Anlamlı farklılığı belirlemede tek yönlü varyans analizi, ikinci derece testi olarak ise Tukey's HSD çoklu karşılaştırma testi uygulandı.. Çalışmada anlamlılık düzeyi $P < 0,5$ olarak alınmıştır.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonları ile kişisel özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Sonuç olarak Katılımcı bireyler arasında benlik saygısı ve motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Rekreatif, Futbol, Motivasyon, Boş Zaman

ABSTRACT

DEMİR, F., A research of the relationship between factors that motivate high school students playing soccer for recreational purposes and self-esteem. Dumlupınar University Institute of Health Sciences, Physical Education and Sports Program Graduate Thesis, Kütahya, 2017. Purpose of this study The research of the relationship between elements that motivate high school students playing soccer for recreational purposes and self-esteem is the evaluation of the findings. The study constitutes 9-10-11 and 12th grade high school students studying in the schools affiliated to the Ministry of National Education. A total of 650 students including 346 volunteer male students and 304 female students participated in the study by using the random sampling method. The survey used as a data collection tool in the study consists of 3 parts. In the first part, a personal information form is used to identify the participants' personal information. In the second part, Coopersmith self esteem scale developed by Stanley Coopersmith in 1986 is included. The third part is included the Sports Participation Motivation Scale developed by Gill, Gross and Huddleston in 1983.

SPSS 20 package program was used to analyze the findings obtained in the study. Percentage, frequency and cross-tabulation methods were used to determine the distributions of personal information of the participants. T test was used to determine the difference between the variables. Tukey's HSD multiple comparison test was used as the second-degree test, while one-way anova was used to determine meaningful difference. The level of significance in the study was taken as $P < 0,5$.

As a result of the statistical analyzes, there was no statistically significant difference between participant motivation and personal characteristics of recreational activities ($p > 0,05$).

As a result, there was no significant difference between self-esteem and motivation levels among participating individuals.

Keywords: Self Respect, Recreative, Football, Motivation, Leisure

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
GRAFİKLER DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Önemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Problem Cümlesi	3
1.3.1. Alt Problemler	3
1.4. Hipotezler	4
1.5. Varsayımlar	5
1.6. Kapsam ve Sınırlılıklar	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Zaman Kavramı	6
2.2. Boş Zaman Kavramı.....	7
2.3. Rekreasyon	9
2.3.1. Rekreasyon Tanımı ve İlgili Kavramlar	9
2.3.2. Rekreasyon'un Özellikleri	10
2.3.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	12
2.3.3.1. Amaçlarına Göre.....	12
2.2.3.2. Çeşitli Kriterlere Göre	12
2.3.4. Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması	13
2.3.5. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	14
2.4. Futbol.....	14
2.4.1. Futbolun Tarihi Gelişimi	16
2.4.2. Türklerde Futbol	17
2.4.3. İlk Türk Futbol Kulüpleri	18
2.5. Motivasyon	20

2.5.1. Motivasyonun Önemi	21
2.5.2. Motivasyon Çeşitleri.....	22
2.5.2.1. İçsel Motivasyon	22
2.5.2.2. Dışsal Motivasyon	23
2.5.3. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu	24
2.5.3.1. Genel Spor Motivasyonu	24
2.5.3.2. Özel Spor Motivasyonu	25
2.5.4. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu.....	25
2.5.4.1. Yetersiz Motivasyon.....	25
2.5.4.2. Aşırı Motivasyon	25
2.5.4.3. Yeterli Motivasyon	26
2.5.5. Spora Katılım Motivasyonu.....	26
2.6. Benlik ve Benlik Saygısının Tanımı	27
2.6.1. Benlik Kavramı.....	27
2.6.2. Benlik Saygısı.....	28
2.6.3. Benlik Saygısı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri.....	29
2.6.4. Benlik Saygısı Düşük Olan Bireylerin Özellikleri	29
2.6.5. Benlik Saygısının Sporla İlişkisi	30
2.6.6. Benlik Saygısı ile İlişkili Yapılmış Araştırmalar.....	32
3. GEREÇ VE YÖNTEM	36
3.1. Evren ve Örneklem.....	36
3.2. Araştırma Tekniği ve Protokol	36
3.3. Veri Toplama Araçları.....	37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	37
3.3.2. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği.....	37
3.3.3. Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği	38
3.4. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi	39
4. BULGULAR	40
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	40
4.1.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları	40
4.1.2. Katılımcıların Sınıf Dağılımları.....	40
4.1.3. Katılımcıların Akademik Başarı Dağılımı.....	41

4.1.4. Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Süresine ait Yüzdelerik Dağılımı.....	41
4.1.5. Katılımcıların Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerine göre Yüzdelerik Dağılımı.....	42
4.1.6. Katılımcıların Anne Meslek Dağılımı	43
4.2. Hipotez 1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spora Katılım Motivasyonları	43
4.3. Hipotez 2: Katılımcıların Yaşa Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri.....	44
4.4. Hipotez 3: Katılımcıların Akademik Başarıya Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri	45
4.5. Hipotez 4: Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Süresine Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri	45
4.6. Hipotez 5: Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme Biçimlerine Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri.....	46
4.7. Hipotez 6: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	47
4.8. Hipotez 7: Katılımcıların Yaşlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	48
4.9. Hipotez 8: Katılımcıların Akademik Başarıya Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	48
4.10. Hipotez 9: Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Süresine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	49
4.11. Hipotez 10: Katılımcıların Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri.....	50
4.12. Hipotez 11: Katılımcıların Motive Eden Unsurlar İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki	51
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	52
5.1. Tartışma.....	52
5.1.1. Hipotez 1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spora Katılım Motivasyonları	52
5.1.2. Hipotez 2: Katılımcıların Yaşa Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri.....	53
5.1.3. Hipotez 3: Katılımcıların Akademik Başarıya Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri	54
5.1.4. Hipotez 4: Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Süresine Göre Motivasyon Düzeyleri	54

5.1.5. Hipotez 5: Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme Biçimlerine Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri.....	55
5.1.6. Hipotez 6: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	55
5.1.7. Hipotez 7: Katılımcıların Yaşlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri.....	56
5.1.8. Hipotez 8: Katılımcıların Akademik Başarıya Göre Benlik Saygısı Düzeyleri	56
5.1.9. Hipotez 9: Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Süresine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri.....	57
5.1.10. Hipotez 10: Katılımcıların Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri.....	58
5.1.11. Hipotez 11: Katılımcıların Motive Eden Unsurlar İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki	58
5.2. Sonuç	59
5.3. Öneriler.....	61
KAYNAKLAR	63
EKLER.....	75
Ek -1: Kişisel Bilgi Formu	75
Ek -2: Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği	76
Ek -3: Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği.....	77
Ek -4: Resmi İzinler	78
Ek -5: Veri Formu	80
Ek -6: Veriler.....	81
Ek -7: İstatistiksel Test Sonuçları.....	85

GRAFİKLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Grafik 4.1. Katılımcıların cinsiyet göre yüzdelik dağılımları	40
Grafik 4.2. Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflara göre yüzdelik sınıf dağılımları	41
Grafik 4.3. Katılımcıların akademik başarı dağılımları	41
Grafik 4.4. Katılımcıların sahip oldukları boş zaman süresi dağılımı	42
Grafik 4.5. Katılımcıların boş zaman değerlendirme biçimleri	42
Grafik 4.6. Katılımcıların anne meslek dağılımı.....	43
Grafik 4.7. Katılımcıların cinsiyete göre spora motivasyon düzeyleri	44
Grafik 4.8. Katılımcıların yaşa göre sporda motivasyon düzeyleri	44
Grafik 4.9. Katılımcıların akademik başarıya göre sporda motivasyon düzeyleri.....	45
Grafik 4.10. Katılımcıların sahip oldukları boş zaman süresine göre sporda motivasyon düzeyleri	46
Grafik 4.11. Katılımcıların boş zamanları değerlendirme biçimlerine göre sporda motivasyon düzeyleri	47
Grafik 4.12. Katılımcıların cinsiyetlerine göre benlik saygısı düzeyleri	48
Grafik 4.13. Katılımcıların yaşlarına göre benlik saygısı düzeyleri	48
Grafik 4.14. Katılımcıların akademik başarıya göre benlik saygısı düzeyleri.....	49
Grafik 4.15. Katılımcıların sahip oldukları boş zaman süresine göre benlik saygısı düzeyleri.....	50
Grafik 4.16. Katılımcıların boş zaman değerlendirme biçimlerine göre benlik saygısı düzeyleri.....	51
Grafik 4.17. Katılımcıları motive eden unsurlar ile benlik saygısı arasındaki ilişki	51

1. GİRİŞ

Rekreatif etkinlikler; bireyin kendi kendini ifade edebildiği, yeteneklerini fark edebildiği, yaratıcı potansiyelini kullanabildiği, dil, zihin, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebildiği önemli bir fırsattır (1). Bu durumda, rekreatif etkinliklerin kişilerde birçok özelliği etkilediği görülmektedir. Rekreatif etkinlikler içinde çeşitlilik olduğundan spesifik becerilerin gelişimi için yaklaşık olarak, gerekli özelliklere sahip etkinlikler belirlenebilir ve bu etkinliklerin, üzerinde çalışılan becerilere etkisi olabilir. Toplumsal yaşamda yer alan her insan kendi içinde denge oluşturarak çevresine uyum sağlamak ister. Böyle bir süreç hem bireysel hem de toplumsal yaşam için gereklidir. Bu nedenle bireylerin sergiledikleri davranışlar ve psikolojik yapıları birliktelik için son derece önemli ve üzerinde ciddi durulması gereken bir konudur. Psikolojik araştırmalarla elde edilen veriler sayesinde insanların davranışlarını anlamak ve yorumlamak kolaylaşabilmektedir. Örneğin; büyüme, gelişme, yetenekler, ilgi, zeka, heyecan, bellek, düşünme, öğrenme, algılama konularında elde edilen psikolojik bilgiler sayesinde insanları değerlendirebiliriz (2).

Öğrencilerin karşılaştıkları problemler ile baş edebilmesi ve bu problemlere çözüm üretebilmesi için algılanan problem çözme beceri düzeylerinin yüksek olması çözümler için faydalı olması açısından önemlidir. Bireyin doğuştan sahip olduğu problem çözme yeteneği sonradan alınan eğitim ve deneyimlerin etkisiyle gelişir ve beceri şekline dönüşür (3).

Problem çözmenin insan hayatındaki önemini göz önünde bulunduran eğitimciler, okullarda öğrencilerin problem çözme yeteneklerinin gelişmesini sağlayacak bir öğretim yöntemine yer verilmesine gerek duymuşlardır. Eğitim kurumlarının görevlerinden birisi de öğrencilerin hayata başarıyla uyum gösterecek şekilde yetişmelerini sağlamaktır. Bu nedenle okulda işlenecek konular, hayatta karşılaşılabilecek problemler biçiminde ele alınmalıdır (4). Ancak; Teknolojinin gelişmesiyle birlikte toplumlardaki aşırı endüstrileşme ve makineleşme gençlerin hareketsiz tek düze bir hayat yaşam biçimini benimsemesine neden olmaktadır. Büyümenin devam ettiği bu dönemde organizma hareketsiz kaldığında; kaslar zayıflamakta, eklem işlevini kaybetmekte, büyüme, gelişme geriliği ya da aşırı kilo artışı ortaya çıkmaktadır (5).

Hareketsizlik kas-sinir işbirliği halinde olan temel becerilerinin gelişmesine engel olarak pasif, kendine güvenini yitirmiş, asosyal kişilik özellikleri gösteren genç nüfusun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Egzersiz her yaşta kas gücünü, eklem hareketliliği ve kilo kontrolü sağlayarak, yaşam kalitesini ve yaşam süresini arttırmaktadır (6).

Birey ayrıca, fiziksel, sosyal, bilişsel, benlik ve kariyer gelişim alanları ile birlikte düşünülmelidir (7). Bireyleri fikri, zihni ve beden eğitimi yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmek eğitimin temel ilkelerinden biridir. Bu nedenle, eğitimdeki amacın gerçekleşmesi bireyin ve toplumun zihinsel eğitimi yanında fiziksel eğitimini de gerektirir (8). O halde gençlerin uyumlu bir şekilde yetiştirilebilmeleri için eğitimde, öğretim kadar önemli olan duygusal ve sosyal gelişmelerine yardım edecek, doyum sağlayıcı birtakım etkinliklere de yer vermek gerekmektedir. Bu etkinliklerin bir bölümünü serbest zaman etkinliklerini içeren beden eğitimi ve sportif etkinlikler oluşturmaktadır (9).

Eğitim, sporun en önemli boyutlarından birisidir. Spor, bu boyutuyla ele alındığında iki şekilde değerlendirilmesi gerekir: spor için eğitim ve eğitim için spor. “Spor için eğitim”de; spor, amaçtır ve sporun üst düzeyde gerçekleştirilebilmesi için eğitimden yararlanır. Sporcu eğitimi, antrenör eğitimi, seyirci eğitimi, hakem ve spor yöneticilerinin eğitimi söz konusudur. Bu açıdan eğitim, sporun hizmetidir. “Eğitim için spor” da ise; spor, eğitimin hedeflerine ulaşması için kullanılan araçlardan en eğlencelisi ve en etkilisidir (10).

Bilim ve Teknolojinin gelişmesi ile birlikte, boş zaman kültürünün artması ve sağlıklı yaşam, stresten uzaklaşma ve daha birçok gelişmeler çerçevesinde, her geçen gün artan insan ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çabalar içerisinde futbolda özel bir yere sahiptir.

1.1. Araştırmanın Önemi

Bireyler rekreatif etkinliklere katılarak fiziksel, sosyal ve duygusal açılardan kendilerini geliştirirler. Rekreatif faaliyetlerin seçimi ve katılımında içsel ve dışsal motivasyon ile motivasyonsuzluk faktörleri önemli rol oynar. Her ne kadar boş zaman etkinliklerine katılım amaçlarının, beklentilerinin, doyum düzeylerinin ve aktivite seçimlerinin bireysel faktörlere göre değiştiği kabul edilse de, bireylerin

rekreatif etkinliklere katılımında ön plana çıkan önemli motivasyonel faktörlerin ne olduğunu belirlemek önem arz etmektedir. Bu araştırma ile de rekreatif amaçlı sporun (futbol)benlik saygılarına nasıl bir etki yaptığının ortaya konulmasıdır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar ile benlik saygısı arasındaki ilişki düzeylerinin araştırılmasıdır ve sporun (futbol)benlik saygılarına nasıl bir etki yaptığının ortaya konulmasıdır.

1.3. Problem Cümlesi

Spor yapmanın insana fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden çok çeşitli yararları olduğu bilinmektedir. Lise döneminde rekreatif amaçlı futbol oynayan gençlerin, benlik saygılarına nasıl bir katkı yaptığının araştırılması ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi gerekmektedir. Bu dönemde yapılan sporun, yaş ve cinsiyet ile bağlantılı olup olmadığının araştırılması önem arz edebilir. Bu araştırma için aşağıda belirtilen problemler sınanacaktır.

1.3.1. Alt Problemler

1. Cinsiyete bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar arasında ilişki var mıdır?
2. Yaşa bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar arasında ilişki var mıdır?
3. Akademik başarıya bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar arasında ilişki var mıdır?
4. Sahip oldukları boş zaman süresine bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar arasında ilişki var mıdır?
5. Boş zamanları değerlendirme biçimi bakımından rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar arasında ilişki var mıdır?
6. Cinsiyete bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerinin benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?
7. Yaşa bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerinin benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?
8. Akademik başarıya bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerinin benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?

9. Sahip oldukları boş zaman süresine bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerinin benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?
10. Boş zamanları değerlendirme biçimi bakımından rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerinin benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?
11. Rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar ile benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?

1.4. Hipotezler

1. Cinsiyete bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar arasında anlamlı farklılık yoktur.
2. Yaşa bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar arasında anlamlı ilişki yoktur.
3. Akademik başarıya bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar arasında anlamlı farklılık yoktur.
4. Sahip oldukları boş zaman süresine bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
5. Boş zamanları değerlendirme biçimi bakımından rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
6. Cinsiyete bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerinin benlik saygıları arasında anlamlı farklılık yoktur.
7. Yaşa bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerinin benlik saygıları arasında anlamlı ilişki yoktur.
8. Akademik başarıya bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerinin benlik saygıları arasında anlamlı farklılık yoktur.
9. Sahip oldukları boş zaman süresine bağlı olarak rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerinin benlik saygıları arasında anlamlı farklılık yoktur.
10. Boş zamanları değerlendirme biçimi bakımından rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerinin benlik saygıları arasında anlamlı farklılık yoktur.
11. Rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar ile benlik saygıları arasında anlamlı ilişki yoktur.

1.5. Varsayımlar

1. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
2. Öğrencilerin ölçekleri samimiyetle ve dürüst olarak cevapladıkları varsayılmıştır.
3. Araştırmada seçilen örneklem grubunun evreni temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
4. Araştırmada kullanılan istatistiki yöntemlerin çalışmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.

1.6. Kapsam ve Sınırlılıklar

Çalışmada yer alan lise öğrencileri Uşak İlinde bulunan okullarda öğrenim görmektedir.

Çalışma 2016-0217 eğitim-öğretim yıllarında öğrenim gören öğrencilerle sınırlı tutulmuştur.

Çalışma katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Kelime anlamı olarak zaman, "olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreçtir" (11).

Başka bir tanımla zamanı; "duyuca güç olan bir tür algı" olarak ifade etmek mümkündür (12).

Türk Dil Kurumu ise zamanı, olayların ardışıklığını görerek aklımızla yarattığımız ve olayların bundan sonrada içinde olup gideceklerini düşündüğümüz başı ve sonu olmayan soyut kavram olduğunu belirtmiştir (13). Zaman kavramının tek bir tanımının olmaması ya da çok farklı tanımlarının olmasındaki temel nedenlerden birisi de; kavramının bünyesinde birçok özelliği taşıyor olmasıdır (14).

Günümüzde özellikle çağdaş insanların çok fazla üzerinde durdukları zaman kavramı ile ilgili değişik tanımlar yapılmaktadır. Zaman insanlar için en kıymetli şeydir ve kullanılma durumuna göre insanlara önemli yararlar getirebilir. Modern toplumlarda zaman kullanımı, eğitimle doğru orantılı biçimde bilinçli ve yararlı yapılmaktadır (15).

Zaman, paha biçilmez ancak demokratik şekilde paylaşılan bir kaynaktır. Herkesin günde 24 saati, haftada 7 günü bulunmaktadır. Bununla birlikte zaman, belirli bir ritimle amansızca akıp gitmektedir. Ne kadar zengin olduğu hiç önemli değildir. Daha fazla zaman satın alınamaz, biriktirilemez, kiralanamaz, ödün çalınmaz, çalınmaz ve hiçbir şekilde değiştirilemez. Zaman hiç kullanılmasa da tükenmeye devam eder, bu yüzden zaman kullanımı ile ilgili seçilecek en doğru yol, onu en verimli şekilde değerlendirme yoludur (16).

Zaman, insanların sonsuzluk ölçüsüdür. Şimdiye kadar zamanla ilgili doğal olarak kabul ettiğimiz her şey, insan düşüncesinin ürünüdür ve görecelidir. Bilinçaltının düşündüğümüz gibi bir zaman kavramı yoktur. Hayatımızı yönetmesine izin verdiğimiz zaman programları, kendi düşüncemizin ürünüdür (17).

Kullanım açısından zaman; çalışmaya ayrılan zaman ve çalışma dışı zaman olarak ikiye ayrılmaktadır. İnsanların genel olarak geçimini sağlamak ve para

kazanmak için yaptığı eylemleri içine alan zaman dili çalışma zamanını oluşturmaktadır. Bunun yanında insanların işlerine gitmek için hazırlık yapımları, iş yerlerine ulaşımaları, çalıştığı ikinci bir işle ilgili yapması gereken tüm eylemler de çalışma zamanı içerisinde değerlendirilmektedir. İnsanların temel gereksinimlerini ve fizyolojik ihtiyaçlarını (beslenme, uyku vb.) karşılamak için ayırdığı ve herhangi bir mesleki çalışmaya yer vermediği zaman dilimi ise çalışma dışı zaman olarak tanımlanmaktadır(18).

Sözcük anlamı olarak ele alındığında zaman, bir iş veya oluşun içinde geçtiği, geçeceği ya da geçmekte olduğu süre/vakit olarak tanımlanmaktadır. Zaman kavramının sahip olduğu temel özellikleri şu şekilde sıralamak mümkündür;

- Kiralanamaz,
- Ödünç alınamaz,
- Satın alınamaz,
- Depolanamaz,
- Çoğaltılamaz,
- Tasarruf edilemez(19).

2.2. Boş Zaman Kavramı

Birçok bilim adamına göre boş zaman; “istediğimiz veya bize önerilen çeşitli aktiviteleri isteğimiz doğrultusunda ve karşılığında maddi bir kazanç elde etmeden icra ettiğimiz zaman” olarak tanımlanmaktadır (20). Boş zaman kavramının evrensel bir tanımı olmamakla birlikte boş zaman tipik olarak özgür iradeyle, haz almak amacı ile yapılan aktivitelerin gerçekleştiği zaman dili olarak açıklanmaktadır (21). Yani boş zaman, kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorluklarından veya bağıntılardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı bir zamandır (22). Dolayısıyla boş zaman çalışılmayan zaman dilimini içermektedir (23).

Abadan (1966)'a göre ise boş zaman; uyumak, yemek yemek, vücut temizliği yapmak, okula gidip gelmek, ders veya bir işte çalışmak dışında kalan zaman veya kişinin üretime yönelmiş faaliyetleri sırasında veya onu takiben girişmekte olduğu üretim dışında harcayabildiği süre olarak belirtmiştir (24).

Boş zamanın anlamı ve taşıdığı felsefik derinlik, günümüze gelinceye kadar alabildiğine deforme olmuştur. Başlangıçta, kişiye/topluma, çalışmadan ayrı bir hava getiren, onu rahatlık ve gevşeme modunda tutmaya yarayan bir anlama sahipken, şimdilerde, bireysel önceliğin, istemli tercihlerin ve özgürlüğün alanı olmaktan çıkmakla, kurumsal aygıtlarca organize edilen bir alan olmakla daha çok ilişkili görülmektedir (25).

Karaküçük ve Ekenci (1995)boş zamanı, “insanın zorunluluklar dışında, eğilimleri ve arzuları doğrultusunda istediği gibi oyalanabilmesi, dinlenebilmesi, eğlenebilmesi veya kendini geliştirebilmesi için hak ettiği zaman dilimi” şeklinde tanımlamıştır (26).

Yetim’e göre (2005),boş zaman, dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgüsünü arttırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumunu gerçekleştirme, toplumsal hizmet katkısında bulunarak ahlâki inancın gereğini yerine getirme, yaratıcı yeteneklerini geliştirme biçiminde ve tüm bu faaliyetlerde herhangi bir çıkar amacı gütmemek üzere gerçekleştirilen tamamıyla isteğe bağlı bir uğraş bütünlüğüdür (27).

Şahin ve Şahin (2003) ise; boş zamanı “bireyin kendi adına özgürce kullanmak hakkına sahip olduğu, iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevlerini yerine getirdikten sonra arta kalan zaman dilimi” olarak tanımlamıştır. (28).

Cordes ve İbrahim (1991)de boş zamanın anlamının farklı kültürlerle göre değişebilir olmasını; bu kavramın anlamı ve uygulamalarının üzerinde henüz tam bir fikir birliği olmamasının temel nedenlerden birisi olduğunu belirtmişlerdir (29).

Zamanı iyi kullanmak kişilere birçok fayda sağlayabilmektedir. Zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, ihtiyaçlarının karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır (30).

Zamanı iyi kullanabilen bir insan;

- Ne yapacağını ve zamanını nasıl daha faydalı biçimde kullanacağını bilir.
- Kişiliğinin olumsuz ve zayıf yönlerini anlayabilir.
- Yaşadığı her olaydan gereken dersi alarak tecrübelerini zenginleştirir.

- Kendi hayatını yaşar.
- Hafızasını sürekli yenilediğinden, hafızasında gereksiz bilgi bulundurmaz.
- Ulaşmak istediği hedeflere göre kendini hazırlayarak daha verimli olur.
- Daha mutlu olabilmek için serbest zamanlarında ilgilerine ve hobilerine daha çok zaman ayırabilir (31).

Bu nedenle boş zamanların değerlendirilmesi gelişmiş ve gelişmekte olan tüm ülkelerde, üzerinde en çok durulan ve önem verilen ortak problemlerdendir. Boş zamanı iki tarafı keskin bir kılıca benzetmek mümkündür. Olumlu kullanılırsa kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır (32).

2.3. Rekreasyon

2.3.1. Rekreasyon Tanımı ve İlgili Kavramlar

Rekreasyon; kişilere, kendilerini-beyinlerini, vücutlarını, duygularını yenilemeleri, aktivitelere, çevreye ve gruplara katılmaları ve onları değerlendirmeleri için sağlanan fırsatlardır. Rekreasyon; bireysel ve sosyal hedefleri olan işlevsel, sosyal bir kurumdur (33).

Kültür ve Turizm Bakanlığı ise; insanların boş zamanlarında yaptıkları, zorunlu çalışma faaliyetlerinden arınmış olarak, bireylerin boş zamanlarında serbest olarak ve dilediği gibi kullandığı, fiziksel gücünü ve ruhsal kapasitesini zenginleştirmeye yönelik zorunlu faaliyetler dışında kalan, özgürce seçilen ve fiziksel sosyal çevrenin değişmesi anlamına gelen faaliyetler olarak da tanımlamaktadır (34).

Rekreasyon; insanların boş zamanlarında eğlence ve tatmin yolu ile gönüllü olarak etkinliklere katılıma durumu olarak açıklanmak mümkündür (35).

Genel anlamda rekreasyon, insanların serbest zamanlarında, eğlence, dinlence amaçlı tatmin motivasyonları ile gönüllü katıldıkları faaliyetlerdir (36).

Athletic Institute'ye göre rekreasyon; kişilerin serbest zaman aktivitelerine gönüllü olarak katılması ve bunun sonucundaki motivasyonu ve memnuniyetidir (37).

Rekreasyon kavramının tanımı daha kapsamlı şu şekilde açıklanabilir; insanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedensel ve ruhsal sağlığını tekrar ede etmek, korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde, seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir (38).

Teknolojinin hızlı gelişimi insanın gerek iş hayatını, gerekse iş dışındaki hayatını önemli ölçüde değiştirmiştir. Bu değişikliğin iş hayatını kolaylaştırıcı, zamanın daha verimli kullanımını sağlayıcı etkilerinin yanında, kapalı yerde mekanik çalışma ortamları ve bunun getirdiği monotonluk, bıkkınlık ve stres gibi etkileri de olmuştur. Doğal olarak bu etkiler iş verimini düşürmektedir. Bunlara ekonomik güçlükler ve ailevi sorunlar da eklendiğinde kişi, baş edemeyeceği bir ortamla karşı karşıya kalmakta, hem ruh hem de beden sağlığı için yardıma ihtiyaç duymaktadır. Psikolojik tıbbi destek ayrı bir konu olmakla birlikte, kişinin olumsuz atmosferden kurtulması, zihnini boşaltıp kendini yenilemesine yönelik temel çözüm, serbest zaman faaliyetlerine yönelmesidir.

Bu nedenle başarılı insanların yaşamlarında rekreasyon önemli bir rol oynamaktadır. Serbest zamanını olumlu kullanarak yenilenen insanın durumu bataryanın yeniden şarj edilmesine benzer. Bu yenilenmenin faydaları olumlu tutumlar, sağlık, ailede tutarlı etkileşimler, azalmış stres şeklinde görülür, daha üretken, memnun edici bir yaşam ve kalite sağlar (39). Çalışma dışı zamanının yani boş zamanın kullanımı rekreasyon kavramını ortaya koymuş ve insanlar bu kavramı her geçen gün daha da geliştirerek zenginleştirmişlerdir (40).

2.3.2. Rekreasyon'un Özellikleri

Karaküçük (1999)'e göre;

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- Özgürlük hissi verir.
- Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Rekreasyon serbest zamanda yapılır.
- Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılmalarına imkan verir.

- Rekreasyon faaliyetlerinde inisiyatif kişinin kendisine bırakılmalıdır.
- Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık ve kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.
- Rekreasyon çok çeşitli faaliyetler içerir.
- Rekreasyon neşe ve haz veren bir faaliyettir.
- Rekreasyonel faaliyetler evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Rekreasyon, kişinin kendini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkan sağlayıcı faaliyetler içermelidir.
- Rekreasyonun her kişiye göre amacı vardır.
- Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal fayda sağlaması gerekir.
- Rekreasyon, toplumun değerlerine uygun olmalıdır.
- Rekreasyon yapanlar, başka faaliyet alanlarına da ilgi duyarlar.
- Rekreasyon eylemi, planlı ya da plansız, beceri sahibi kişilerle ya da organize veya organize olmamış mekanlarda da yapılabilir(41).

Hacıoğlu ve Ark. (2003)'e göre;

- Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir. Rekreasyon, bir faaliyeti gerektirir.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılım, birey tarafından önceden belirlenmiştir. Bu faaliyete katılacak kişiler, hangi faaliyet hoşuna gidiyorsa, önceden hakkında bilgi sahibi olduğu faaliyete katılmak isteyecektir.
- Rekreasyonun kendine has bir takım çekicilikleri vardır. Bunlar havuzun büyüklüğü, oyun çeşitleri, gösteriler vb.dir. Rekreasyon şimdiki zamanı ilgilendirir.
- Kişiler bu faaliyetlere kendi istek ve iradeleri ile katılırlar. Gönüllülük esastır.
- Rekreasyon, boş zamanda yapılır. Bu faaliyetlere katılım, kişilerin bir işle meşgul olmadıkları zamanda veya her türlü sorumluluğu terk ettiği zamanda olmalıdır.
- Rekreasyon birçok aktiviteyi kapsar. Rekreasyon içinde çok çeşitli faaliyetler bulunur. Bunlar oyun, eğlence ve dinlenmedir.

- Rekreasyon faaliyetlerinin, katılan herkese göre bir amacı vardır. İnsan yapısına bir rahatlık ve ferahlık kazandırır.

Mirzeoğlu (2003)'na göre; Rekreasyon;

- İş, ders, vazife veya mesai saatleri dışında kalan boş zamanda yapılan bir faaliyet olması.
- Ferdin tercih etme ve seçme haklarını tanıyan bir faaliyet olması.
- Devam ve iştirak etme mecburiyeti olmayan bir faaliyet olması.
- Toplumun ahlak anlayış ve kurallarına uyan bir faaliyet olması.
- Ferde haz ve neşe sağlayan bir faaliyet olması.

Çakıraoğlu (1998)'na göre;

- Rekreatif etkinliklere katılmak, kişiye ani ve doğrudan bir doyum sağlar.
- Esnektir. Sayısız durumlarda bulunabilir. Bireysel, grupsal, örgütlü, örgütsüz v.s.
- Serbest zaman dürtüler saptar. İnsanların serbest seçtikleri faaliyetler dürtülerine bağlıdır. Kişisel doyuma ulaşmak için iç dürtüler tarafından teşvik edilir(42).

2.3.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Karaküçük (1999) rekreasyonu amacına, çeşitlerine ve eylem durumuna göre sınıflandırmıştır. Buna göre rekreasyonun sınıflandırılması;

2.3.3.1. Amaçlarına Göre

- Dinlenme amacıyla
- Kültürel amaçlı
- Toplumsal amaçlı
- Sportif amaçlı
- Turizm amaçlı
- Sanatsal amaçlı (43).

2.2.3.2. Çeşitli Kriterlere Göre

- Yaş faktörüne göre
- Faaliyete katılanların sayısına göre

- Yapıldığı zamana göre
- Kullanılan mekana göre
- Sosyolojik muhtevaya göre (43).

2.3.4. Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Zihinsel (düşünme) aktiviteleri; katılımcının zihnini ve düşüncelerini kullanarak uyum sağladığı etkinliklerdir. Örneğin; seminerler, meditasyon, yoga, seyahat vb.

Spor ve egzersiz; katılımcının çok çeşitli spor alanlarındaki etkinliklerini içerir. Bunlar; aerobik, basketbol, bisiklet, yelken, yüzme vb.

Müzik; Bu bölüm kişinin aktif katılımın hem de seyirci olarak pasif katılımını kapsar. Bunlar; konserlere katılmak, beste yapmak, ıslık çalmak vb.

Resim; Müzik sınıflandırılması gibi resim bölümünde de kişilerin aktif ve pasif katılımları vardır. Bunlar; resim sergilerine katılmak, gezmek, çizim yapmak vb.

Dans: Bu gurubu oluşturan etkinlikle de hem aktif hem de pasif katılım içerir.

Seyirci olmak veya aktiviteyi yapmak katılım sağlar. Bunlar; aerobik dans, oryantal dans, halk oyunları, modern dans vb.

Hobiler; hobi bölümü oldukça kapsamlıdır ve çeşitlidir. Bunlar; elbise dizaynı, yemek pişirme, örgü örmek, elektronik işlerle uğraşmak vb.

Oyunlar; Bunlar çocukluk çağı oyunlarıdır. Bu oyunlar yarışma biçiminde olmayan eğlence amaçlı yeni oyunları da içerir. Bunlar kağıt oyunları, şans oyunları bilgi oyunları, bilgisayar oyunları, puzzle, hokkabazlık, ezber oyunları vb.

Rahatlama; katılımcının zihinsel, duygusal ve fiziksel anlamda rahatlamasına yönelik etkinliklerdir. Bunlar; Müzik dinleme, meditasyon, masaj, sıcak banyo, güneşin batışını izlemek vb.

Sosyal aktiviteler; Aile arkadaş toplantıları, akraba ziyaretleri, partiler ve kulüp toplantıları gibi sosyal etkinliklerdir. Bunlar; resim topluluğu, hobi toplulukları, kitap topluluğu ve gençlik kulüpleridir (44).

2.3.5. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Karaküçük, (2005) rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerini iki şekilde açıklamıştır;

a) Kişisel yönden rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri;

- Fiziki sağlık gelişimi yaratır
- Ruh sağlığı kazandırır
- İnsanı sosyalleştirir
- Kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlar
- Yaratıcı gücü geliştirir
- Çalışma başarısı ve iş verimini artırır
- Ekonomik hareketi geliştirir

b) Toplumsal yönden rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri;

- Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar
- Demokratik toplumun yaratılmasına imkan sağlar (45) .

Kılbaş, (2001) bireyin rekreasyona katılımında etkili olan temel ihtiyaçlarını şu şekilde sıralamıştır;

- Kendini yenileme ihtiyacı
- Ödüllendirme ihtiyacı
- Eğitim ihtiyacı
- Gözlem ihtiyacı
- İletişim ihtiyacı
- Bütünleşme ihtiyacı
- Gruplaşma ihtiyacı (46).

2.4. Futbol

Futbol; on birer kişilik iki takım arasında, belli kurallara göre oynanan bir top oyununun yanı sıra, kurallarının basitliği, herhangi bir düzlükte ve sağlıklı her kişi tarafından oynanabilmesi, fazla malzeme gerektirmemesi, izleyici ve taraftar olarak da aktif olunabilmesi vb. nedenlerle Dünyanın en popüler sporu durumundadır. Bununla birlikte bu basit oyunun popüleritesi inanılmayacak boyutlara ulaşmış, günümüzde

Dünyanın her köşesinde, işçileri ve işverenleri olan dev bir endüstri haline gelmiştir. Futbolun büyümlü kaynaştırıcılığı; gelinen yer, memleket ve köken farkını, gelir, meslek, inanç sistemi, deri rengi ve benzeri tüm ayırım unsurlarını silip atmıştır; yalnızlık, dışlanmışlık, yoksulluk, ezilmişlik gibi duyguların geçici bir süre olsa da unutulmasını sağlamaktadır (47).

Futbol; sürat, kuvvet, çeviklik, esneklik, elastikiyet, denge, kassal ve kardiorespiratuvar dayanıklılık, aerobik ve anaerobik eforların ardı ardına kullanıldığı, koordinasyon gibi faktörlerin performansla beraberce etki ettiği yüksek derecede koordine bir spor disiplindir (48). Günümüzde kendinden “çağın oyunu” diye bahsettiren futbol; oyun alanının genişliği, oyuncu sayısının fazlalığı ve mücadeleyi gerektiren özelliği ile diğer branşlar içinde kendisine has bir yer bulmuştur (49).

Futbol sadece bir oyun değil, profesyonel bir spor, dikkatli bir inceleme ve yarı bilimsel bir araştırma konusu, heyecan verici bir gösteri, toplum bilimsel yanları Avrupa ile Dünyanın öbür ülkelerinde, son yıllarda da Amerika’ da olağanüstü boyutlara ulaşan ticari bir etkinliktir.

İnal; futbolun özelliklerini şu şekilde özetlemektedir;

- Futbol bir karşıtlar oyunudur.
- Atlama, sıçrama ve yön değiştirme gibi vücut dengesinin önem taşıdığı değişik hareketlerle oynanan bir oyundur.
- Oluşan sürpriz pozisyonlara uyum göstererek doğru tercihlere ihtiyaç duyulan, anında doğru karar vermeyi gerektiren bir oyundur.
- Oyun boyunca harcanacak enerjinin dengeli bir şekilde oyun zamanına dağıtılmasının önem taşıdığı bir oyundur.
- Topla yapılan hareketler kadar, topsuz hareketlerinde gol yememek amacıyla yapılmasının gerektiği bir oyundur.
- Oyun alanında rakibe sayıca üstünlük sağlanmasının gerektiği bir oyundur.
- Oynayanların oyun alanı içinde yaptıkları ya da yapmadıkları ile ilgili olarak, seyredenlerin de sayısız alternatifler geliştirebildiği bir oyundur.
- Oyun içerisinde yer alan aynı takıma mensup sporcuların müşterek amaçlar doğrultusunda ortak davranışlar sergilemek zorunda olduğu bir oyundur.

- Her oyuncunun zihni yeteneklerini sürpriz kullanarak hareketlilik, denge ve elastikiyet gibi sahip oldukları kişisel özelliklerini, gelişen sürpriz pozisyonlara uydurması gereken bir oyundur (50).

2.4.1. Futbolun Tarihi Gelişimi

Futbolun ilk kez nerede oynandığına dair kesin olarak bilgi olmamasına rağmen, her kültürde futbol veya ayaktopu ile ilgili bir kanıt rastlanmıştır. Modern futbolun temeli İngiltere olarak adlandırılrsa da, ilk futbol oyunun Çin'den, İtalya'ya, Mısırlılardan Latin Amerika uygarlıklarına kadar birçok yerde izine rastlanmıştır. İlk oynanmaya başlanan ilkel futbol oyunlarının birbirleriyle tarihsel bir bağı yoktur. Ancak oynanmaya başlandığı ilk günden beridir futbol eğlence olmanın dışında, birçok amaç içinde kullanılmıştır (51).Futbol oyununun, ilk olarak nerede ve hangi tarihte oynandığı kesin olarak bilinmemektedir. Eski Yunanlıların “episkiros”, Romalıların “harpastum”, Türklerin “tepük” adını verdikleri tarihi eserlerden Asya'da Çin, Japonya, Hindistan, Afrika'da Mısır, Amerika'da Meksika, Avrupa'da Yunanistan, İtalya, Fransa ve İngiltere, değişik kaynaklara göre futbolun ilk oynandığı ülkelerdir (52).

Bazı araştırmalarla elde edilen bulgular sonucunda; ayakla oynanan top oyunlarının Sümerlere kadar uzandığı görülmektedir. Yine aynı araştırmalarla M.Ö. 2500 yıllarında Çin'de, İmparator Huang-Tin'in askerlerinin, toprağa dikilen iki direk arasında bir topu geçirerek yarışmak şeklinde idman yaptıkları ortaya çıkarılmıştır. Tarihe ışık tutan bir belge olan Kaşgarlı Mahmut'un Divan-ı Lügatit Türk'ünün birinci cildinde, Hıtay'ı Name, Baybars Tarihi ve Ayasofya Kütüphanesinin 3029 numarasında kayıtlı çeşitli kitaplarda, Eski Türklerin futbol oyunun çok benzeri olan “tepük” oyununu oynadıkları ve bu oyunun kurallarının futbolunkilere çok benzediği açıkça belirtilmiştir (53).Tarihi değer taşıyan birçok eserden ve zamanımıza kadar kalmış olan bazı anıtlardan anlaşıldığına göre futbolun milattan önce 3000 yıllarında Asya ve Mısır'da kuralsız; el, kol, ayak hatta rakip ile mücadele şeklinde oynandığı öğrenilmiştir. Bundan ayrı olarak ilkel insanların kurukafa ile oynadıkları da rivayet edilmektedir(52).

Futbolun günümüzdeki şeklini alması ise, 1866 yılında İngiltere, İskoçya, Galler ve İrlanda Futbol federasyonlarının bir araya gelerek, “International Board”

adı altında ilk uluslar arası futbol kuruluşunu gerçekleştirmeleriyle olmuştur. 21 Mayıs 1904 yılında, yedi ülkenin federasyonları bir araya gelerek, Uluslararası Futbol Federasyonu'nu (Federation Enternationale de Football Assaciation,FİFA) kurmuşlardır.

Halen, FİFA Uluslar arası müsabakaların organizasyonunda tam ve tek yetkili olarak dünya futbolunu yönetip, yönlendiren kuralların değiştirilmesi uygulanmasına karar veren, anlaşmazlıkların çözümünde başvuru ve karar yetkisine sahip tek kuruluş olarak görevini sürdürmektedir. Kuruluşun ilk başkanı Robert Gurein'dir (50).

2.4.2. Türklerde Futbol

Erken devir Türk kültüründe bahseden kaynak sayısı oldukça sınırlıdır. Göçebe bir hayat sürmüş olan Türkler arkalarında pek yazılı kaynak bırakmamışlardır. Bu yüzden eski Türk Tarihini, komşu ülkelerle olan ilişkilerinden anlaşılmaktadır. Çinli Huan'ın 'La Tartarie' adlı eserinde, Tsang şehrinde kadınlı erkekli karışık takımların futbol oynadığını değinmiştir. Bu eserinde yazar oyun için şunları söylemektedir, "*Büyük mabetlerin avlularında sık sık ayak topu maçları yapılır. Topa el ile dokunulmaz. Ya ayak, başla vurulur ve rakip kaleden içeri sokmaya çalışılır. Türk kadınlarının erkekler gibi savaşçı olmalarının sebebinin bu futbol maçlarında verdikleri mücadele ruhu ve azmi ile açıklamak mümkündür.*"(54).

Eski Türk Kavimleri yerleşim yeri nedeniyle Çinlilerle sürekli ilişki içinde bulunmuşlardır. Bir başka Çin kaynağında, Türklerin savaşa girmeden önce, sonucu yaptırdıkları futbol maçı ile öğrenmeye çalıştıkları, maçtan önce hakem olarak belirlenen kişiyi bir takıma niyet ettiği ve bu takımın kazanması halinde savaşın kazanılacağına, kaybederse mağlup olacağına inandıklarına değinmiştir (55).

Modern futbol ise 19. yüzyılın sonlarına doğru Türk toplumunda oynanmaya başlanmıştır. Dönemin anlayışına göre, futbol İslam gelenekleriyle bağdaşmadığından bu spor dalının öncüleri Müslüman olmayan azınlık mensupları olarak görünmektedir. Özellikle İzmir ve Selanik' te ki Rum, Ermeni, İngiliz ve İtalyan asıllılar, kendi aralarında kurdukları takım ve kulüplerde futbol oynamaya başlamışlardır (56). Jimnastik sporunun Osmanlı Okullarında yer aldığı 1863 senesi futbol için başlangıç noktalarından sayılmaktadır. Bundan sonra peş peşe Osmanlı

devletinde liman kentlerinde kulüpler ortaya çıkmaya başlamıştır. İstanbul’da ki ilk futbol kulübü ‘Moda Futbol ve Rugby’ adı ile İngilizler tarafından 1896 yılında, İzmir de ise 1894 yılında ‘ Football ve Rugby Clup’ adı altında yine İngilizler tarafından kurulmuştur (57). İlk kurulan spor kulüplerinde siyasi nedenlerden dolayı sadece yabancılar yer almıştır. Gençlerin bir araya gelmesi ve spor kulüpleri kurmaları siyasi rejimden dolayı çok zordu ve genellikle cezalandırıldığı için bu faaliyetlerde gizli olarak yapılmıştır. İşte bu dönemlerde Kadıköy’de birkaç genç bir araya gelerek Black Stocking Football Club (Siyah Çoraplılar Futbol Kulübü) adı altında ilk Türk spor kulübünü 1901 yılında kurmuş ve bu kulüp ilk maçta baskına uğramış, kulüp dağıtılmış, yakalananlar ise ağır biçimde cezalandırılmıştır (58).

Türkiye’de ilk resmi futbol kulübü, 1902 yılında Lafontaine ve Mr. Horace Armitage’in önderliğiyle Kadıköy’deki İngiliz ve Rumlar tarafından kurulan Cadikeuy Football Club’dur. Daha sonraları 1904 yılında Türkiye’de ilk defa resmi olarak bir lig kurulmuştur. İstanbul Futbol Ligi adı altında kurulan bu lig, Pazar günleri oynanmak için kurulmuş; maçlar, Papazın Çayırı denen ve bugün Fenerbahçe Stadi’nin bulunduğu yerde ve Pazar Ligi adı altında 1915 yılı ortalarına kadar devam etmiştir. Türk gençleri, İngilizlerin ve azınlıkların serbestçe oynadıkları bu spora, içleri yanarak seyirci kalmaya uzun süre dayanamamışlardır. 1905 yılında Galatasaray Sultanisi’nin öğrencilerinden Ali Sami (Yen), ilk resmi anlamda takım kurma girişiminde bulunmuştur (59).

Cumhuriyet döneminde ise, Türk futbolunun yurt ölçüsünde örgütlendiği kulüp sayısının beklenenin üzerinde arttığı bir dönem olmuştur (57) .

2.4.3. İlk Türk Futbol Kulüpleri

Beşiktaş Jimnastik Kulübü: 1903 yılında “Beşiktaş Bereket Jimnastik Kulübü” adıyla Kuruldu. Barfiks, paralel, halter, güreş, boks ve aletli jimnastik, Eskrim dallarında faaliyet göstermiştir. Bir süre sonra adı “Beşiktaş Osmanlı Jimnastik Kulübü” olmuştur. Futbolun oynanması ise 1910’lu yıllarda başlanmıştır. Önceleri kırmızı beyaz olan renkleri daha sonra siyah-beyaz olarak değiştirilmiştir. Çeşitli dallarda büyük başarılar kazanmasına rağmen Beşiktaş futbolda 1920’li yıllarda aldığı seri başarılarla adını duyurmuştur.

Galatasaray Spor Kulübü: Mekteb-i Sultani(Galatasaray Lisesi) öğrencileri tarafından 1905'te kurulmuştur. İlk başlarda kırmızı-beyaz renkleri seçen Galatasaray, daha sonra sarı-siyah ve son olarak da sarı-kırmızı renklerle sahaya çıkmıştır. İlk maçını Barhau İngiliz gemisiyle yapan Galatasaray 1906-1907 sezonunda İstanbul Futbol Liginde katılmıştır. 1908-1909 sezonunda da bu ligde şampiyon olmuştur. 1911 yılında Romanya ve Macaristan'a giderek yurtdışında Türk futbolunu temsil eden ilk takım olmuştur. Bükreş'te Bükreş karmasını 11-1 yenmiştir.

Fenerbahçe Spor Kulübü: 1907'de Kadıköy'de kurulmuştur. ilk olarak sarı-beyaz renkleri seçen Fenerbahçe daha sonra sarı-lacivert renkleri kullanmıştır.

1908-1909 sezonunda İstanbul Ligi'ne katılan Fenerbahçe ilk şampiyonluğunu 1911-1912 sezonunda kazanmıştır. İşgal yıllarında düşman askerlerin takımlarına karşı aldığı başarılarla Fenerbahçe Galatasaray'la birlikte en çok taraftara sahip iki takımdan biri olmuştur.

Kadıköy Futbol Kulübü: İngilizler tarafından kurulmuş olan Kadıköy, İstanbul'un İlk futbol Kulübüdür. 1905-1906 ve 1906-1907 yıllarında üst süte iki kez İstanbul Liginde Şampiyon olmuştur.

Moda Futbol Okulu: 1903 yılında İngilizler tarafından kurulmuştur. 1908 yılında şampiyon olmuştur.

Elpis Futbol Okulu: Kadıköylü Rumlar tarafından kurulmuş olan Elpis, Hiçbir başarı yakalayamamıştır.

Anadolu Spor Kulübü:1908 yılında Burhan Felek ve arkadaşlarının girişimiyle kurulmuştur. Günümüzde faaliyetlerini hala sürdürmektedirler.

Karşıyaka Spor Kulübü: 1912 yılında 'Karşıyaka Terbiye-i Bedeniyye Kulübü' adıyla İzmir'de Kuruldu. İzmir'in işgali sırasında tüm İzmir takımları gibi faaliyetlerine son vermiştir. İşgal yıllarından sonra tekrar canlanan Karşıyaka, öncelikle 'Karşıyaka Gençlerbirliği', daha sonra 'Karşıyaka Spor Kulübü' adlarını aldı. K,S,K harflerinin eski dilde okunuşlardan oluşan 'KAF-SİN-KAF' sözüyle ölümsüzleşti. Yıllar içinde aldığı başarılarla Türk Futbolunun en başarılı takımlarından oldu.

Telefoncular:1912 yılında İstanbul Telefon Şirketleri'nin İngiliz teknisyen ve işçileri tarafından kurulmuştur. Birinci Dünya savaşı zamanında Osmanlı Hükümeti tarafından kapatılmıştır.

Altay Spor Kulübü: 'Hilal' adıyla 1914'te kuruldu. Kısa süre sonra 'Altay' adını aldı. İşgal yılları sırasında faaliyetlerine ara veren Altay, 1924 yılında ilk İzmir Futbol Ligi Şampiyonluğunu kazanmıştır. Başarıları yıllar içinde artan Altay, üç büyüklerden sonra en çok birinci ligde kalan takım unvanına sahiptir.

Eyüp Spor Kulübü:1917 Kurulduğu yıldan bu yana aynı isimle faaliyetlerine devam etmektedir.

İzmir İdman Yurdu: 1919 yılında Yunan işgali sırasında işgalcilere karşı hırsla kurulan kulüp, Rum takımlarına karşı aldığı başarılarla adını duyurmuştur. Çok ünlü kişilerin oynadığı futbol takımında eski başbakan Adnan Menderes de oynamıştır. İzmir kurtulduktan sonra kısa süre sonra dağıtılmıştır.

Kasımpaşa Spor Kulübü:1921 yılında Kasımpaşa semt takımı olarak kurulmuştur. Günümüzde hala aynı isimle anılmaktadır ve Türkiye Birinci Liginde mücadele etmektedir.

Göztepe Spor Kulübü: 1925 yılında Altay'dan ayrılan bazı futbolcular tarafından kurulmuştur. Kazandığı sayısız şampiyonluğun yanı sıra Avrupa kupalarında da başarılar elde etmiştir (60).

2.5. Motivasyon

“Motive” kelimesinin Türk lügat'ında anlamı güdü ve harekete geçirici olarak tanımlanır. Daha genel bir anlamda ise, istek, neden, umut, gereksinim vb. anlamları içeren ifadelerle açıklanan Latince de hareket etmek demek olan “Movere” kökünden oluşan motivasyon fiziksel ve psikolojik yoksunluk veya gereksinimle başlayan amaca yönelik bir davranışı oluşturan süreçtir(61).

Motivasyon, bir amaç uğruna gösterilen çabaya dair performans, yön ve inanç olarak anlatılabilir. Genel anlamda motivasyon herhangi bir amaca yönelik gayret olarak tanımlanırken, bu tanımlı daraltarak işe ilişkin temel davranışları yansıtan örgütsel hedeflere odaklanır(62).

Motivasyon teriminin anlamının açıklanmasında birden fazla tanımın ortak özelliği, bireyi etkileme ve bu etki ile birlikte onu verimli çalışma konusunda hareketlendirme durumudur. Uzun yıllardır yapılan araştırmalar sonucu anlaşılmıştır ki organizasyonlar için çalışan mutluluğu ayrı bir önem taşımaktadır. Buna göre mutlu bir çalışanın işteki davranış ve performansının mutsuz bir çalışana göre daha yüksek olacağı açıktır. Çalışanın mutluluğu ise çalışan motivasyonu ile doğru orantılıdır(63). Yani motivasyon, bireylere karşı nasıl davranıldığıyla ve bireylerin yaptıkları iş hakkında neler hissettikleriyle ilgili bir şeydir (64).

Motive teriminin tam olarak Türkçe karşılığını söylemek güç olmakla beraber geçirici güç veya güdü 21 olarak tanımlanmaktadır ve literatürde güdülenmenin birçok tanımını bulmak mümkündür(65). Kişiyi belirli bir eyleme doğru yönlendiren içsel ve dışsal uyarımlardır(66).

Motivasyon, güdülerin etkisiyle eyleme geçme ve gerçekleştirme sürecidir. Tüm bu tanımlar motivasyon kavramının temelini oluşturan, insan davranışını tetikleme, bu davranışı yönlendirme ve sürdürme eylemlerini kapsar. İnsan davranışını tetiklemede birinci faktör, insanın içinde onu çeşitli şekillerde davranmaya yönlendirici güç olan güdüler ve bu güdülerini harekete geçiren çevresel faktörlerle ilgilidir. İkinci faktör, belli bir hedefe yönelme ile ilgilidir. Üçüncü faktör ise ilk iki faktöre bağlı olarak, bireyin davranışını sürdürmesi ya da sürdürmemesi ile ilgilidir. Bu üç faktör çalışan bir insanın analiz edilmesi ve onun anlaşılması açısından anahtar konumundadır(67).

2.5.1. Motivasyonun Önemi

Motivasyon sayesinde organizmada genel bir pozitif ivme söz konusudur. Bireyi bir iş ve eyleme yönelten motivasyonel unsurlardan en önemlisi, bireyin içinden gelen güdülerdir (68). Kişinin çabasının (eforunun) yönünü ve yoğunluğunu anlatır. Çabanın yönü; her hangi bir duruma yaklaşmayı veya kaçınmayı ifade ederken, çabanın yoğunluğu ve bir durumda ne kadarlık çabanın harcandığını ifade eder (60).

Motivasyon hayatın her alanında etkin rol oynar. Eğitimde, sporda ve iş hayatında güdülenmeyi arttırma amaçlı çalışmalar ve uygulamalar aktif olarak

kullanılmaktadır (70). Soyer ve arkadaşları (2010), insanı çalışmaya sevk etmek, çalışmak için bireyi harekete geçirmek ve isteklendirmektir(71).

İnsanoğlu öğrenir, hatırlar, düşünür, ihtiyaç duyar ve ister. Acıktığında yiyecek ihtiyacını, susadığında su ihtiyacını, başkaları tarafından kabul görme ihtiyacını, başarılı olma ihtiyacını karşılamak üzere harekete geçer ve bu hedeflerine ulaşmak için davranışlarda bulunur. Psikolojide istekler ve ihtiyaçlar motivasyon başlığı altında incelenir(72). Başka değişle motivasyonun önemi; insan davranışlarının istenilen doğrultuda yönlendirilmesidir(73).

Motivasyonda, öne çıkan en belirgin özellik fiziksel ya da zihinsel etkinlik gerektirmesidir. Fiziksel etkinlik kapsamında, çaba, ısrarcılık ve gözlenebilen diğer eylemler, zihinsel etkinlik kapsamında ise planlama, deneme, düzenleme, gözetleme, karar verme, sorun çözme ve gelişmeleri değerlendirme gibi bilişsel eylemler yer alır (74).

Bir motivasyon süreci içerisinde, hem zihinsel, hem de duygusal faktörler etkili olur. Açlık, susuzluk, uyku gibi temel ihtiyaçlar veya sosyal ilişki kurma, saygınlık gibi ihtiyaçların öznel yansıması olarak değerlendirilen güdüler, eylemin nesnel koşullarıyla olan bağlantıları sayesinde onlara somut bir içerik kazandırır(75).

2.5.2. Motivasyon Çeşitleri

Motivasyonu anlayabilmenin en basit yolu onu bir süreç olarak kabul etmek ve de onu oluşturan temel kısımlar (gereksinimler, motivler, amaçlar) halinde bölmektir. Temel motivasyon süreci ise genellikle aşağıdaki şekilde ifade edilmektedir (76).

2.5.2.1. İçsel Motivasyon

Kişinin kendi kendisini motive etmesidir. İçsel olarak motive olmuş insanlar kompetant (becerikli) olmak için içsel açlığa sahip bulunmaktadırlar. Bu insanlar başarılı olmak için kendilerini yönetebilme özelliğini taşımaktadırlar (77). İçsel olarak motive olmuş insanlar oyuna ve onurlarına düşkündürler. Bu duyulan içsel onur, onları en iyisini ortaya koymaya motive eder. Etraflarında birçok insanın

olması onlar için önemli değildir. Yalnız başlarını yaptıklarını zevk alarak sürdürürler (78).

İçsel motivasyon insanın özünde olan bir ihtiyaçtır; yetenek ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı gibi bebeklikten baslar (79).

İçten güdülenen kişi, hedefini belirler ve ona ulaşmak için harekete geçer. Bu hedefleri gerçekleştirmek için kişinin geçmesi gereken aşamalardan bazıları şunlardır; kendine inanmak, gizli yeteneklerini keşfetmek, yaşamı coşku ile kucaklamak, başarılı ilişkiler kurmanın yollarını aramak, gerginliği denetlemek, başarısızlığı yenebilmek, zamanı akıllıca kullanmak (80).

Açlık dürtüsü ve susuzluk dürtüsü sıklıkla bireyi hedefe yönelik davranışlarda bulunmaya zorlar. Açlık ve susuzluk dürtülerinin yol açtığı güdül davranışların yanı sıra, bedenin fizyolojik dengesini korumak amacıyla, zaman zaman yapılan birçok davranış vardır. Daha çok bu tür fizyolojik ihtiyaçların yol açtığı dürtülerin kaynaklarına içsel motivasyon denir (81).

Sporda İçsel motivasyon, sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar. Çalışmaları için özel olarak güdülenmeleri ya da zorlanmaları gerekmez (82).

İçsel motivasyonun iki aşaması vardır:

- **Zihinsel;** kişinin nereye gideceğini aklında oluşturması, kavramasıdır.
- **Fiziksel;** kişinin varmak isteği yöne doğru hareket etmesidir (83).

2.5.2.2. Dışsal Motivasyon

İçsel motivasyon ile karşılaştırıldığında, dışsal motivasyon hareket hedeflerinin ötesinde hareketin kendine özgü bir davranış çeşididir. Bu davranışlar bireyin kendi hatırı için değil, bir hareketin sonucunun anlamı ile ilgili davranışlardır (84).Dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation), diğer insanlar aracılığıyla gelen negatif ve pozitif etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlanma olasılığını artırıp azaltabilen maddi, manevi değerler taşıyan güçlendirme veya pekiştirmedir. Dışsal ödüller maddi materyaller olabilirler(Örneğin; kupa, para, madalya vb. dışsal

ödülleri). Dışsal ödüller maddi olmayan kaynaklardan da gelebilir (Örneğin; takdir edilme, övülme vb.) (83).

Dışsal motivasyon, sporcunun kendisi ile direkt olan bir durum değildir. Dış ortamda oluşan çeşitli durumların sporcu üzerinde oluşturduğu olumlu veya olumsuz etkilerdir. Bu güdülenme türü sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar. Bu amaçlarına ulaşmak için istekle, zevkle, hırsla çalışırlar, alanlarında uzmanlaşmak, yetkinleşmek isterler. Çalışmaları için özel olarak güdülenmeleri, ya da zorlanmaları gerekmez. Başkalarının kendileri hakkında ne düşündükleri önemli değildir. Performansın kontrolü kendilerindedir (85).

Antrenör, seyirciler, diğer insanlar, dışsal ödüller olabilir. Dışsal güdülenme sporcunun performansını olumlu olarak da, olumsuz olarak da etkileyebilir. Dışsal ve içsel güdülenme kişiyi her yönden etkileyen bir itici güçler topluluğudur. Kişi yaşamını idame ettirmek ve daha fazla yönden kendisini geliştirmek için bu güdülere ihtiyaç duyar bizi başkaları tarafından etkileyen ve bizde olumlu olumsuz izler bırakan hareketler topluluğuna dışsal güdü, bizim kendi içimizden kaynaklanan ve bizim davranışlarımızı şekillendirecek olan psikolojik faktörlerden oluşan durumlara da içsel güdüler denebilir (85).

Deci ve Ryan dışsal motivasyonu şu şekilde sınıflandırmıştır;

- Dışsal Düzenleme(External Regulation)
- İçe Yansıtılan Düzenleme (Introjected Regulation)
- Belirlenmiş Düzenleme (Identified Regulation)
- Bütünleşmiş Düzenleme (Integrated Regulation)(86).

2.5.3. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu

2.5.3.1. Genel Spor Motivasyonu

Genel spor motivasyonunun temelinde yatan takdir edilme gereksinimi, arkadaş arama çevre edinme gibi sosyal gereksinimlerdir. Kısaca genci spora yönelten sosyal ve psikolojik gereksinimler etkin olma arzusu, kendini bulma,

kendini anlatma, kanıtlama, tanıma, prestiji, üstünlük sağlama, egemen olma arzusu. Macera hevesi, karar verme halinde egemen olma gibi gereksinimlerdir (87).

2.5.3.2. Özel Spor Motivasyonu

Özel spor motivasyonu ise, tamamen biyolojik içerikli olup, hareket, oyun, hareket ederek rahatlama, yüksek koordinasyona sahip olma, güçlü olma ve sağlıklı olma dürtülerinden kaynaklanmaktadır. Oyun sporu, sağlık raporu ve performans sporu gibi gereksinimler, özel spor motivasyonun amaçlarındandır (87).

2.5.4. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu

2.5.4.1. Yetersiz Motivasyon

Sporcunun, içsel ve dışsal olarak yeterli düzeyde güdülenmemiş olması demektir. Takımın başarıya doymuş olması, yarışanın önemsiz bulunması, rakibinin çok güçlü olması nedeniyle daha başlangıçta yenilginin kabul edilmesi ya da rakibin çok zayıf olması, sporcuların güdülenmesini engelleyebilir

Yetersiz motivasyonda sporcunun motivasyon düzeyi düşüktür. Bu durum kendini hem antrenmanlarda, hem de yarışmada gösterir. Sporcunun spor ile olan ilişkilerinde bir gevşeklik, isteksizlik, vurdumduymazlık hâkim olur (87).

2.5.4.2. Aşırı Motivasyon

Aşırı motivasyon durumu, sportif başarısızlıkların nedeni olarak, yetersiz motivasyon durumundan daha sık görülmektedir. Özellikle performans sporunda ve profesyonel sporda her yarışma, toplumsal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Bu yarışmalar sporcuya genelde tek bir duygu egemen olmaktadır. “Ya kazanamazsam” korkusu. Bu korku artmış bir kaygı ve güvensizlik şekline dönüşmektedir. Bu nedenle de, sporcunun motivasyon düzeyi çok yüksek olup, yarışma öncesi “ başlama telaşı (Start anxiety)” 51 durumuyla kendini belli etmektedir. Bu durum aynı zamanda genel spor motivasyonu düzeyinin çok yüksek olduğunu gösterir (87). Aşırı motivasyon sporcunun otonom sinir sistemi üzerinde etki yapmaktadır.

Bu etkiler:

- Kalp atım sayısının artması
- Avuç içlerinde terleme,
- Titreme,
- Halsizlik,
- Kuvvetli uyarılmışlık durumu,
- Sık sık tuvalete gitme isteği
- Algılama bozukluğu
- El ve ayak koordinasyonunda bozulma.

2.5.4.3. Yeterli Motivasyon

Yeterli motivasyon, bireyin fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazır olması durumudur. Mücadele için gerekli enerjisi vardır ve stresini yönetebilir (87).

2.5.5. Spora Katılım Motivasyonu

Allen (2003), sporda bireylerin motivasyonunun her zaman fiziksel yeteneğini göstermek ya da geliştirmek isteği ile ilgili olmadığını, sosyal bağları geliştirmek gibi sosyal konuların da gençlerin spora katılım motivasyonlarını anlamada önemli olduğunu belirtmiştir. Ayrıca takım üyeliği, bir takımın parçası olmak ve sosyal statü gibi sosyal konuların, katılımcıların motivasyonlarında çok belirgin olduğunu da savunmuştur.(88).

Tiryaki ve Moralı (1992), yaptıkları bir araştırmada 222 sporcu ve 471 sporcu olmayan liselinin benlik saygılarını ve sosyo-demografik özelliklerini karşılaştırmışlardır. Rosenberg Benlik Saygısı kullanılan araştırmada bu değişkenler için sporcu olanlar ile sporcu olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (89).

Kazak (2007), Kütahya İlinde 13-14 yaşında ki çocuklar üzerinde yaptığı çalışma sonucunda, Cinsiyete bağlı olarak çocukların Beceri gelişimi alt ölçeği ortalamaları arasında fark olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi sonucu incelendiğinde, kız ve erkek sporcuların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını belirlenmiştir. Bu sonuç, kız ve erkek sporcuların beceri geliştirmek amacıyla spora katılma eğilimlerinin yakın olduğunu ortaya koymaktadır. Ortalama puan değerleri incelendiğinde tüm katılım nedenleri arasında beceri

gelişimi alt ölçeğinin en düşük ortalamaya sahip olması da hem kız hem de erkek sporcuların daha çok beceri geliştirmek için sportif aktiviteye katıldığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla her iki cinsiyet için bu katılım nedeninin aynı şekilde önemli olduğu söylenebilir. (90).

Mutlu ise (2008) yaptığı çalışmada Kayseri ilinde yaşayan kişilerin boş zamanlarında hangi tür aktivitelere katıldıklarını ve bu aktivitelere motive eden faktörleri belirleyerek, bu nedenlerin bazı değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını araştırmıştır. Sonuç olarak cinsiyete ve medeni durum değişkenine göre çalışmada yer alan bireylerin boş zaman motivasyon düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır ayrıca katılımcıların mesleklerine ve aylık ortalama gelir düzeylerine göre de boş zaman motivasyon düzeylerinin farklılaştığını gözlemlemiştir(64).

Üstün, Ü. D. (2013) yılında üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerin boş zaman dilimlerinde hangi rekreatif faaliyetleri tercih ettiklerini ve buna motive eden faktörleri araştırmıştır. Sonuç olarak çalışmada; cinsiyet, akademik başarı düzeyi, sahip olunan haftalık boş zaman süresi, boş zaman değerlendirme biçimi, boş zamanları nerede değerlendirdiği ve öğrenim görülen bölümlerin rekreatif faaliyetlere katılım motivasyon düzeyine etkisinin olduğunu göstermektedir ($p<0,05$). Yaşın ise rekreatif faaliyetlere katılım motivasyon düzeyine etkisi olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir.(91).

2.6. Benlik ve Benlik Saygısının Tanımı

2.6.1. Benlik Kavramı

Ben, benlik ve kişilik çoğunlukla eş anlamlı olarak kullanılan kavramlardır. Kişiyi o kişi yapan, başkalarından ayıran duygu, tutum ve davranışların tümünün örgütlenmiş bütünlüğünü anlatmaktadır. Kişinin benliği, kendini ayrı bir birey olarak tanımlama deneyiminden oluşmaktadır(92).

Benlik kavramını ayrıntılı ve sistematik olarak inceleyen ilk psikolog William James'tir. William James'in öncülüğünde 1890'lı yıllarda başlayan benlik incelemeleri önemli gelişmeler göstermekle birlikte, kavramın terminolojisi ve işlevsel tanımları üzerinde henüz kesin bir kavram birliğinin var olmadığı görülmektedir(93).

Benlik, bireyin kendi vücudunun diğerleri tarafından nasıl görüldüğü, kendi isminin diğerleri tarafından nasıl karşılandığı, kişisel olaylara karşı hafızası, olayları nasıl algıladığı, karakteristik özelliklerinin çevredeki diğer kişilerce nasıl fark edilmekte olduğu ve algılandığıyla ve çevreyle etkileşimiyle gelişimi tamamlanmaktadır (94).

Kendine saygı düzeyi, çocuğun okul hayatındaki zorluklar karşısında uygulayacağı stratejilerin belirlenmesine yardımcı olabilmektedir. Benlik saygısının yüksekliği, toplumsal destek arayışı, geleceğe güven duygusu, sorgulama yetenekleri, gerçekle etkin biçimde yüz yüze gelme gibi daha uyumlu davranışlarla birlikte görülebilmektedir. Buna karşılık benlik saygı düzeyinin düşüklüğü, fazla üretken olmayan ve koşulları olumsuz yöne çekme riski taşıyan tavır ve tutumlarla bağlantılı olabilmektedir (95).

2.6.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı benliğin duygusal yanı olup, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikli olması gerekmez(96).

Benlik saygısı, kişinin kendisini olduğundan aşağı ya da üstün görmeden kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer görmesidir. Benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal ve dolaylı olarak da bedensel öğeleri vardır. Kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarılı olma, toplum içinde beğenilir olma, kabul görme, sevilme, kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenlerdir(97).

Bireyler ideal benliklerini gerçekleştirdikleri oranda yüksek veya düşük benlik saygısına sahip olurlar. Ayrıca çevre etkileşimi, sosyal statü, toplumsal kabul, aile ve arkadaş ortamı ve bireyin bedensel imajı benlik saygısının düşük veya yüksek olmasını etkiler. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendine güvenir, başarıya isteği yüksektir, iyimserdir ve zorluklardan yılmazlar. Kendilerini saygıya değer, önemli ve yararlı görme eğilimindedirler. Ayrıca yeniliklere açık, başarılı iletişim kurabilen, aktif, rahat, girişimci ve yaratıcılardır. Benlik saygısı düşük bireyler; diğer insanlara

güvenemeyen, hayata karşı umutsuz, toplumda uyum sağlama güçlüğü çeken, sürekli suçluluk ve utanma duygusu yaşayan bireylerdir (98).

2.6.3. Benlik Saygısı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

- Kendilerine saygı duyulmasını isterler,
- Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri olumludur,
- Gözlemlensin veya gözlemlenmesin eşit performans sergilerler,
- Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar,
- İltifatları kolaylıkla kabul ederler,
- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirebilirler,
- Kurumlarında aktiftirler,
- Otorite figürlerine karşı rahattırlar,
- Genel olarak hayatlarından memnundurlar,
- Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır,
- Kendilerini kontrol edebilirler (iç kontrollüdürler),
- Aktivitelere daha çok katılırlar,
- Kendine güven duyguları gelişmiştir,
- İnsanlara pozitif tepkiler verirler,
- Grupta liderlik özelliği gösterirler,
- Bağımsız olarak aktiviteleri yapabilme özelliği vardır,
- Kendilerini önemli ve zahmete değer olarak görürler,
- İyimser, mutlu, hoş kişiler arası ilişkiler kurarlar,
- Bazı alanlarda kendilerini diğerlerinden daha başarılı olarak görürler,
- Problem çözmede etkinlik vardır(99).

2.6.4. Benlik Saygısı Düşük Olan Bireylerin Özellikleri

- Eleştiriye açık olmama,
- Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri negatiftir,
- Gözlemlendiklerinde daha az performans sergilerler,
- Eleştirildiklerinde savunmaya geçerler ve pasif davranırlar,
- İltifatları kabul etmekte zorlanırlar,
- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler,

- Kurumlarında pasif ya da sınırlı hareket ederler,
- Otorite figürlerine karşı rahat değildirlir,
- Genel olarak hayatlarından memnun değillerdir,
- Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır,
- Dıştan kontrol edilirler,
- Yeni deneyimler ve aktivitelere katılmada tereddüt gösterirler,
- Aşağılık hissi, karamsarlık, diğer insanlara olumsuz tepkiler,
- Kolaylıkla vazgeçme,
- Kendini değersiz, sevimsiz ve önemsiz hissetme,
- Çekingen, yetersiz sosyal ilişkiler,
- Diğerlerinin başarılarını gözleme, grupta beceriksizce aktiviteler yapma,
- Başkalarının olumlu desteğine ve yüreklendirmesine aşırı gereksinim duyma (99).

2.6.5. Benlik Saygısının Sporla İlişkisi

Günümüzde spor, geniş kitlelere yayılmış, her yaştan, herkesin ilgi duyduğu ve yöneldiği etkinlik olmaktadır. Spor etkinlikleri bireyin enerjisini, kaslarını, zihinsel yeteneklerini, algılarını, hızlı karar vermesini, toplumsal niteliklerini kullanmasını gerektirmektedir. Bu özellikler sporun bedensel, ruhsal ve toplumsal yönlerinin olduğunu göstermektedir. Bu sebeple spor ergenlerin, topluma uyum sağlaması ve toplumda yer almasının; kendine güvenmesi, kendini tanıması ve benlik saygısını geliştirmesi için fırsat yaratmaktadır (100).

Doğan 2005 yılında çocukların ve gençlerin eğitiminde sporun önemini şu şekilde vurgulamaktadır;

1. Spor çocukların ve gençlerin, bedensel gelişimlerini, güçlü, dayanıklı olmalarını; acıya ve ağrıya katlanmalarını, ani bir değişiklik durumunda uygun bir tepki ortaya koymalarını, sert davranışlar yerine uyumlu ve esnek davranışlar göstermelerini sağlamaktadır,

2. Spor çocukların ve gençlerin, kendine güvenmelerini, disiplinli bir kişi olmalarını, saldırganlık dürtülerini kontrol etmelerini sağlamaktadır,

3. Spor çocukların ve gençlerin, toplumsal ilişkilerini geliştirerek, paylaşmayı ve dayanışmayı öğretmektedir. Bunu yaparken, başarı için rekabeti doğru

gerçekleştirmeyi, karşı cinsle ilişkileri geliştirmeyi, grup içinde sorumluluk paylaşmayı, rekabetin sonuçlarını kabullenmeyi (kazanmanın ve kaybetmenin doğal olduğunu), hakkını korumayı ve başkalarının haklarına saygılı olmayı ve centilmenliği öğretmektedir (100). Bütün bunlar sağlıklı benlik gelişimine sporun katkılarında bazılarına örnek olarak belirtilebilir.

Egzersiz yapmanın beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısına etkisini ortaya koymak adına yapılan araştırmalar çerçevesinde araştırmacılar; benlik saygısı, vücut imgesi memnuniyeti ve egzersiz arasında dolaylı yoldan bir ilişki olabileceğini söylemişlerdir. Fakat literatürde bunu desteklemeyen araştırmalar da vardır (101).

Konuyla ilgili Gencer (2008), benlik saygısı ve başarı ilişkisini araştırmak için 2007–2008 eğitim-öğretim yılında, yıldızlar kategorisi deplasmanlı güreş ligine katılan 7 (yedi) Ege Bölgesi güreş kulübünden 1990–1994 doğumlu toplam 89 erkek güreş sporcu üzerinde yaptığı araştırma sonucunda;

Sporcuların benlik saygısı puanları, bağımsız değişkenlerden sporcunun yaşı, gelir düzeyi, yarışmacı yılı, antrenman gün sayısı, Türkiye genelinde kendini başarılı görme durumu, yaptığı spor dalından memnun olma düzeyi, yıl içindeki performansı, branşına olan ilgi düzeyi, antrenmanlara devam durumu, takım arkadaşları ve çevresine uyumu ve antrenörüne karşı tutumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir şeklinde sonuca ulaşmıştır (102).

Alferman ve arkadaşlarının (1993), sporun benlik algısına etkisinin incelendiği ve iki grup üzerinde yürütülen bir çalışmada, birinci grupta yer alanlara altı ay süreyle haftada bir belli bir antrenman programı uygulanmıştır. İkinci gruptakilerin ise böyle bir faaliyeti olmamıştır. Çalışmalara başlamadan önce her iki grubun da genel benlik algılamaları ölçülmüştür. Başlangıçta iki grup arasında fark tespit edilmemiştir. Altı ay sonra testler tekrarlandığında; altı ay boyunca düzenli spor programını takip eden kişilerin, özellikle kendi bedenlerine yönelik algılamalarında diğerlerine göre önemli derecede artış tespit edilmiştir(103).

Folkins ve Sime (1981) tarafından yapılan bir eleştiri, egzersiz ve psikolojik refah araştırması üzerine başarılı bir tartışmayı içermektedir. Bu araştırmanın eleştirisini yapan Folkins, Sime ve diğerleri genel spor aktivitelerine katılımın kişiliği pek etkilemiş görünmediğini, fakat zindelik düzeyini yükselten yoğun egzersiz ve programların, ruhsal durum, benlik kavramı ve genel zihin sağlığına olumlu yönde

etkileri olabileceğini kabul etmişlerdir. Benlik kavramı hariç, genel kişilik özelliklerinden hiçbiri, fiziksel kuvvetteki artıştan etkilenmemiş görünmektedir. Bazı bulgular, artan kuvvet ve beden imgesindeki değişikliklerin, özellikle de zindelik programlarından önce ve düşük benlik saygısına sahip katılımcıların benlik saygısını, olumlu yönde etkileyebileceğini söylerler (104).

2.6.6. Benlik Saygısı ile İlişkili Yapılmış Araştırmalar

Rosenberg (1965)“in 5046 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada sosyo-ekonomik durum ile benlik saygısının ilişkisinde üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen gençlerin %5“inin, alt sosyo-ekonomik düzeyden gelenlerin ise %38“inin yüksek benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur. Rosenberg“in araştırmasından ortaya çıkan diğer bir sonuçta, kardeşleri olan çocuklara göre tek çocukların daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarıdır. Rosenberg“in aynı çalışmasında benlik saygısının kendilik imgelerinin sürekliliği veya değişkenliğiyle de ilişkili olduğu bulunmuştur. Bireyin benlik imgesi sürekli olduğu ölçüde benlik saygısı da artmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlar benlik saygısı ile anlamlı bir ilişki göstermektedir(105). Gürhan (1986), “Lise öğrencilerinin Benlik Tasarım Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler” adlı araştırmasında çeşitli bölümlerden elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinin benlik tasarım düzeyleri özlük niteliklerinden ve kültürel nitelikleri ve ana- babalarının davranışsal özelliklerinden değişik derecelerde etkilenmektedir. Okul yaşamında serbest zaman etkinliklerine katılan ve spor yapan öğrencilerin benlik tasarım düzeylerinin yapmayanlara göre üst seviyede olduğu belirtilmektedir(106).

O’malley ve Backman (1979)“in 3183 üniversite öğrencisi örnekleminde yaptıkları araştırma sonucunda kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur (105). 16 Wylie (1979)“nin bu alandaki çalışmaları gözden geçirilince, ergenlikte yaş ve benlik saygısı arasında tutarlı bir ilişki olmadığı sonucuna vardığı görülmektedir. Buna rağmen uzun süreli çalışmalara göz atıldığında çocukların benlik saygısı düzeylerinde, ön ergenlikten, geç ergenliğe doğru ilerledikçe, tutarlı bir yükseliş rapor ettikleri görülmektedir. (107). Coleman (1982), akademik başarı ve benlik kavramının arasındaki ilişkinin çok güçlü bir şekilde sosyal karşılaştırma grubu veya sınıf ortamında kendini gösterdiğini bulmuştur(108). Altunbaş (2006)Öğrencilerin

cinsiyet, yaş grubu, yetiştiği yer, ekonomik durum, anne ve babanın eğitim düzeylerinin benlik saygısı ölçek puanı üzerinde önemli etkisi olmadığı anlaşılmıştır (109).

Benlik saygısı konusunda ülkemizde de yapılmış araştırmalar bulunmaktadır. Güngör (1989), lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini etkileyen etmenleri incelediği çalışmasının sonunda, öğrencilerin düşük ya da yüksek benlik saygısına sahip oluşlarında; kişisel niteliklerinin, ailelerin sosyo-ekonomik ve kültürel niteliklerinin ve anne baba niteliklerinin değişik derecelerde etkili olduğunu bulmuştur. Cinsiyetin ve yaşın benlik saygısı düzeyi üzerinde etkili olmadığını, doğum sırası ile akademik başarının benlik saygısı düzeyi üzerinde olumlu yönde etkilerinin olduğunu bulmuştur(110). Can (1990), ergen öğrencilerin benlik tasarımı ile bazı değişkenlerin arasındaki ilişkiyi araştırmış, öğrencilerin cinsiyetleri ile benlik tasarımları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını saptamıştır(111).

Maşrabacı (1994), üniversitede öğrenim gören birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini bazı değişkenlere göre araştırmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı, öğrencilerin barındıkları yer (ailesiyle, yurt, arkadaşlarıyla evde, kardeşiyle evde ve akraba yanı) açısından da, benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı, öğrencilerin gelir düzeyinin yüksekliğinin benlik saygısını yükselttiğini, okuduğu bölümün, benlik saygısı düzeyini anlamlı düzeyde etkilemediğini, fiziki görünümünden hoşnut olma ile benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamıştır(112).

Özgan(1999), lise öğrencilerinin benlik saygısı, akademik başarıları ve sınıf ortamını empatik olarak algılama düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiş, araştırmada; farklı sınıflardaki öğrencilerin empatik sınıf ortamı tutum algılamaları arasında genel dağılım olarak anlamlı bir farkın olmadığını, benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin, düşük olanlara göre sınıf ortamını daha empatik algıladıklarını, annenin eğitim düzeyinin benlik saygısını ve akademik başarıyı olumlu yönde etkilediğini, babanın eğitim düzeyinin akademik başarıya etkisinin olmadığı ancak benlik saygısını olumlu yönde etkilediğini gözlemlemiştir(113).

Uyanık Balat ve Akman(2004), lise öğrencilerinin, farklı sosyo-ekonomik değişkenlerine göre benlik saygısı düzeylerini araştırmışlardır. Araştırmada değişken

olarak öğrencilerin cinsiyet, sosyo ekonomik düzey ve devam ettikleri sınıfları ele almışlar ve benlik saygısı düzeylerine bakmışlardır. Araştırma sonucunda; hem kız hem de erkek öğrencilerin benlik saygılarının yüksek olduğu, cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı, sosyo-ekonomik düzey açısından alt, orta ve üst şeklinde algılayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olmadığı ve farklı sınıflara devam eden öğrencilerin, sınıf farklılıklarının benlik saygısını etkilemediği ve genel olarak benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğunu saptamışlardır(114) .

Yenidünya (2005), lise öğrencilerinin rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda; rekabetçi tutumla öğrencilerin cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü okul, sınıf düzeyi ve okuduğu bölümlerin anlamlı bir ilişkisinin olmadığını saptamıştır. Aynı zamanda benlik saygısı ile cinsiyet, yaş, okuduğu okul, sınıf ve bölüm arasında da anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir. Akademik başarı puanı ile rekabetçi tutum ve benlik saygısı puanları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu saptamış ve öğrencilerin akademik başarıları ne kadar yükselirse rekabetçi tutum ve benlik saygıları düzeyinin o kadar artabileceği şeklinde yorumlamıştır(115).

Çankaya'nın (2007), lise 1. ve 2. Sınıf öğrencilerinin benlik saygısının; cinsiyete, sosyal kaygı düzeyine ve akademik başarıya göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla toplam 500 öğrenciyle yürüttüğü araştırmada; akademik başarısı yüksek öğrencilerin benlik saygısı puanlarının da yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanında, sosyal kaygısı düşük olan öğrencilerin de benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lise 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı fark tespit edilmemiştir(116).

Yiğit'in (2010), ergenlerin benlik saygıları ile ilişkisi olabilecek değişkenlerin ergenlerin benlik saygısı düzeylerini yordamadaki güçleri ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amacı ile ilköğretim II. kademedede 7. ve 8. sınıf toplam 411 öğrenci ile yaptığı araştırmada; ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin; cinsiyet, yaş, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu ve baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak anne eğitim düzeyi ve ekonomik düzey arttıkça benlik saygısının arttığı saptanmıştır(117).Erol, Odacı ve Özgan

tarafından yapılan araştırma bulguları, kız öğrencilerinin erkek öğrencilere oranla daha düşük benlik saygısına sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır (118).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Uşak İlinde öğrenim gören lise öğrencilerinin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, hangi aktivitelere katıldıkları ve bu aktivitelere katılmalarına motive eden faktörlerin incelenmesi ve benlik saygısının bu etmenlere katkısının olup olmadığının tespiti için yapılmıştır. Araştırma; Zaman, Boş Zaman, Motivasyon, Bulgular, Sonuç ve Kaynakça kısımlarından oluşmaktadır.

3.1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Uşak İlinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Çalışmanın örneklem grubunu ise tesadüfî seçilen ve çalışmada gönüllü olarak yer alan Lise 1-2-3-4 sınıflarında okuyan, Tüprag Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde öğrenim gören 115 öğrenci, İzzettin Çalışlar Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 85 öğrenci, Hasan Zeki Boz Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 45 öğrenci, Orhan Deniz Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 85 öğrenci, Uşak Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 90 öğrenci, Uşak Spor Lisesi'nde öğrenim gören 60 öğrenci, Alper Günbayram Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 55 öğrenci, Atatürk Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 45 öğrenci, Sultan Halil Yiğit Mesleki Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 80 öğrenci toplamda 650 öğrenci oluşturmaktadır.

3.2. Araştırma Tekniği ve Protokol

Öncelikle çalışmanın yapılabilmesi için Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'na dilekçe yoluyla başvuru yapıp gerekli izin alınarak, Dumlupınar Üniversitesi Etik Kurulunca da gerekli Onay alınmıştır.

Uşak Milli Eğitim Müdürlüğüne başvurulmuş ve ARGE biriminden gerekli onay alındıktan sonra çalışmaya örneklem oluşturacak okullar belirlenmiştir.

Çalışmanın örneklem grubunda yer alan liselerin Okul Müdürlerine araştırmacı tarafından Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı izin yazısı ile birlikte veri toplama aracının uygulanması için izin alınmıştır.

Örneklem grubunda yer alan öğrencilere dersleri olan öğretim elemanlarından ders başlangıçlarında olmak kaydıyla izin alınmıştır. Uygulanmak istenen veri

toplama aracı alınan randevu saatlerinde araştırmacı tarafından öğrencilere çalışmanın amacı ve içeriği anlatılarak dağıtılmış, gerekli kırtasiye malzemesi tedarik edilerek öğrencilerin veri toplama araçlarını eksiksiz olarak doldurmaları sağlanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Birinci bölümde katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri okul rekreatif faaliyet tercihleri ve haftalık sahip oldukları boş zaman süresi gibi bilgileri edinmeye yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan toplam 15 madden sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği

Coopersmith benlik saygısı ölçeği Stanley Coopersmith tarafından 1986'da geliştirilmiştir. Ölçek kişinin kendisi hakkında çeşitli alanlardaki tutumunu değerlendirmek için kullanılan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Turan ve Tufan tarafından 1987 yılında 17 yaş ve üzerindeki bireylerden oluşan gruplara uygulanarak yapılmıştır.

Ölçekle ilgili yapılan analitik çalışmalar, ölçeğin çok yönlü heterojen bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ölçek yeni şekliyle kişinin, lider olma, kendini kanıtlama, aşağı görme gibi kişisel yargıların yanında, ailesi ile ilgili tutumlarını da ölçme esnekliğine sahiptir. Ölçeğin orijinal güvenilirlik katsayısı $r=0.90$, geçerlilik katsayısı $r=0.55$ ve 3 yıl arayla $r=0.70$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkiye'de Turan ve Tufan tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında 56 kişilik bir gruba 15 gün arayla yapılan uygulamada korelasyonu $r=.76$ ($p<0.05$) olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmasında Coopersmith'in Benlik Saygısı Ölçeği ile Rosenberg'in Benlik Saygısı Ölçeği 200 kişilik gruba birlikte uygulanmış ve korelasyonu $r = 0.62$ ($p <0.05$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin uygulama süresi 10 dakikadır (119). (Ek- 1).

Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin kısa ve uzun olmak üzere iki formu bulunmaktadır. Bu çalışmada kısa form kullanılmıştır. Bu günkü haliyle envanter

“benim tanımlıyor” yada “beni tanımlamıyor” biçiminde işaretlenebilen 25 cümleden oluşmaktadır. Beklenen cümleler 1,4,5,8,9,14,19,20 nolu maddelere “Evet” 2,3,7,10,11,12,13,15,16,17,18, 21,22,23,24,25 nolu maddelere de “Hayır” cevaplandığında 1 puan beklenmeyen yanıtlar ise 0 puan almakta, sonuç 4 ile çarpılarak toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-100 arasında değişmektedir. Dolayısıyla bir kişinin özsaygı puanı maksimum 100 olabilir. Coopersmith Benlik Saygısı Puanları 0-30 puan arası düşük düzey, 30- 69 puan arası orta düzey ve 70-100 puan arası ise yüksek düzey benlik saygısı olarak değerlendirilmektedir. Puan yükseldikçe benlik saygısı düzeyi de yüksek olarak kabul edilmektedir. Boş bırakılan maddelere ya da her iki seçeneğin de işaretlenmesi halinde bu maddelere puan verilmez. Puanların yüksekliği özsaygının yüksekliği, puanların düşüklüğü ise özsaygı düzeyinin düşüklüğü anlamına gelir(121).

3.3.3. Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği

1983 yılında Gill, Gross ve Huddleston tarafından geliştirilen Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği, bireyin spora katılım nedenlerini içeren 30 madde ve 8 alt boyuttan (Beceri Geliştirme, Takım Üyeliği/Ruhu, Eğlence, Arkadaşlık, Başarı/Statü, Enerji Harcama, Fiziksel Uygunluk, ve Diğer Sebepler) oluşmaktadır. Öğrencilerin spora katılım nedenleri —Çok Önemli (1), —Az Önemli (2), ve —Hiç Önemli Değil (3) şeklinde 3'lü ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. —Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği' nde yer alan maddeler 1 (Çok Önemli) ile 3 (Hiç Önemli Değil) arasında değerlendirildiğinden, elde edilen düşük değerler o maddenin daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçek, Çelebi (1993) tarafından Türkçe' ye çevrilmiş ve bütün ölçekten elde edilen güvenirlik katsayısı 0 .91 olarak bulunmuştur.

Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazımoğlu (30) tarafından yaz spor okulunda ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış ve 8 alt boyut olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için Cronbach's alfa iç tutarlılık kat sayısı .61 (Beceri Gelişimi) ile 0.78 (Başarı/Statü), arasında bulunmuştur. Toplam ölçekten elde edilen iç tutarlılık 0.86 olarak bulunmuştur(120).(Ek- 2).

3.4. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Verilerin değerlendirilmesi aşamasında veriler Microsoft Excel 2003 programında düzenlenmiş, SPSS 20 for Windows paket program kullanılarak çözümlenmiştir.

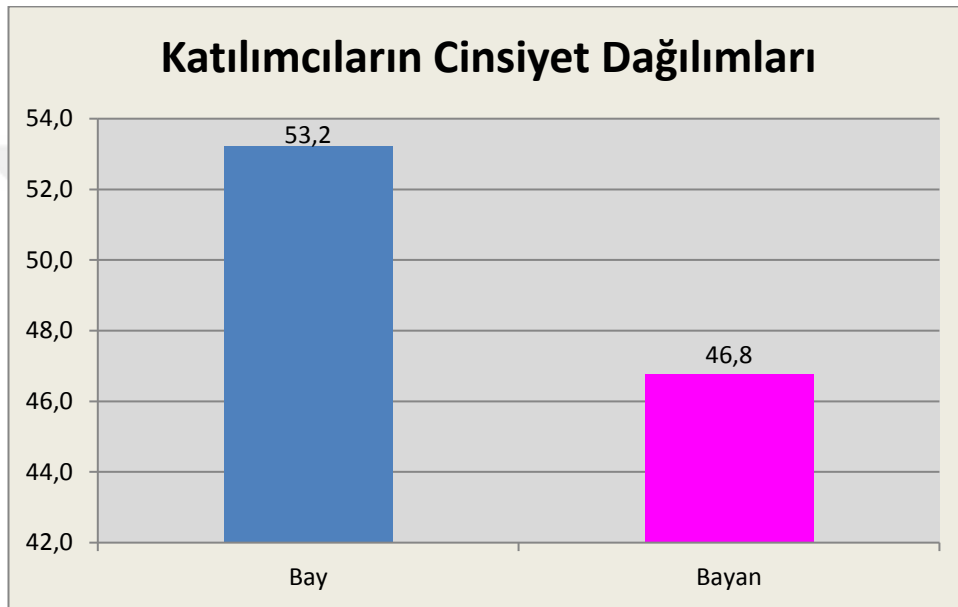
Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde, frekans ve çapraz tablolama yöntemleri kullanılmıştır. Analiz sürecinin bir diğer aşamasında maddelerin univariate normal dağılım özelliklerine ne derece sahip oldukları eğiklik ve basıklık katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre 3'den büyük eğiklik ve 10'dan büyük basıklık derecelerine rastlanmamıştır. Kline (1998) yapısal modellerde tahmin yöntemlerinin kullanıldığı Monte Carlo benzetim (simulation) çalışmalarına dayalı olarak, eğiklik endeksinin 3'den, basıklık endeksinin ise 10'dan büyük olması durumunda değişkenlerin normal dağılım özelliği taşımadığını belirtmektedir. Hem sporda katılım motivasyonu ölçeği hem de benlik saygısı ölçeği için herhangi bir maddenin bu değerler dışında bir değer almadığı görülmektedir. Buradan hareketle katılımcıların boş zaman motivasyon düzeylerinin cinsiyet ve boş zamanlarını nerede değerlendirdikleri değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t testi uygulandı. Yaş, akademik başarı durumu, sahip oldukları boş zaman süresi, boş zamanlarını değerlendirme biçimlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi testi, ikinci derece testi olarak ise Tukey's HSD çoklu karşılaştırma testi uygulandı.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

4.1.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları

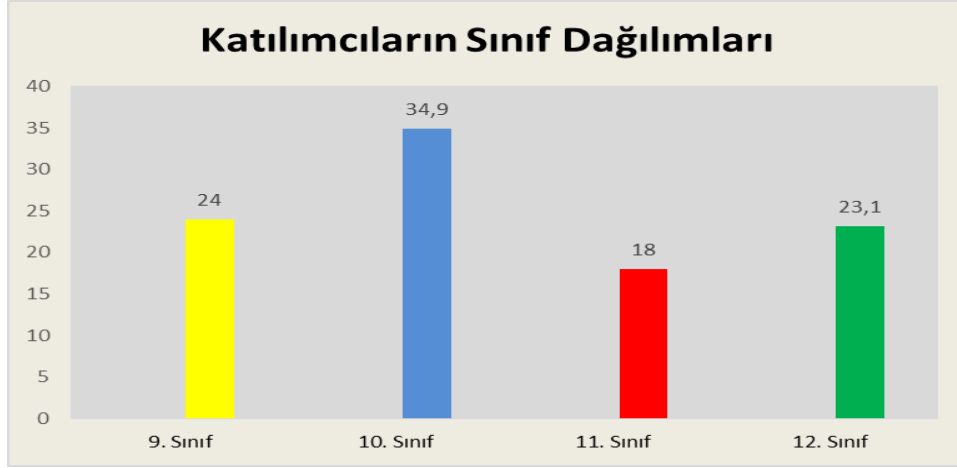
Grafik 4.1. de çalışmada yer alan katılımcıların cinsiyetlerinin % 'lik dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların % 53,2'si (N=346) "Bay", % 46,8'i (N=304) "Bayan" dır. (Bak.Grafik 4.1).



Grafik 4.1. Katılımcıların cinsiyet göre yüzdelik dağılımları

4.1.2. Katılımcıların Sınıf Dağılımları

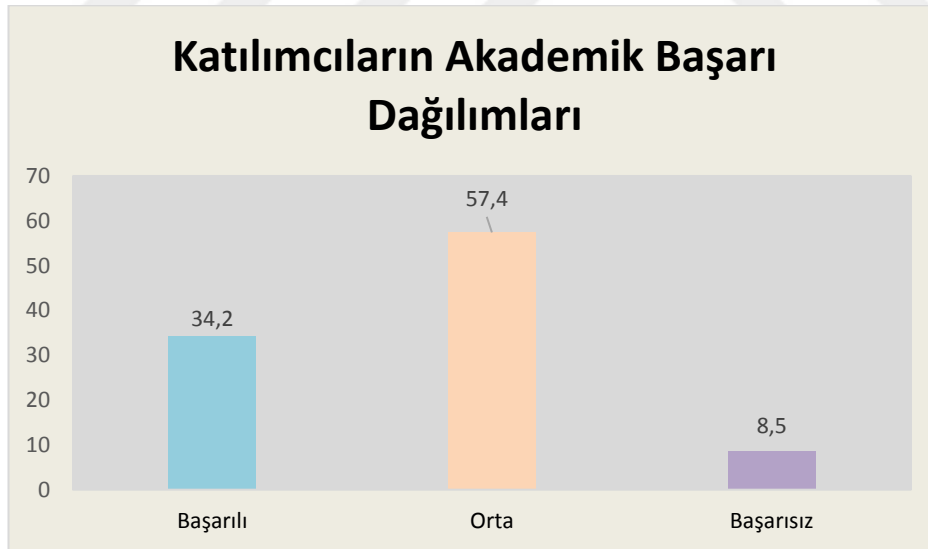
Grafik 4.2. de çalışmada yer alan katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflara göre yüzdelik dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların % 24'ü (N=156) "9. sınıf", % 34,9'u (N=227) "10. sınıf"; %18' si "11. sınıf" (N=117) ve %23,1'i "12. sınıf" tadır (N=5). (Bak.Grafik 4.2).



Grafik 4.2. Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflara göre yüzdeleri sınıf dağılımları

4.1.3. Katılımcıların Akademik Başarı Dağılımı

Grafik 4.3. de çalışmada yer alan katılımcıların akademik başarı dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılan katılımcıların akademik başarı dağılımları şu şekildedir; “Başarılı” % 34,2 (N=222); “Orta” % 57,4 (N=373); “Başarısız” %8,5’dir (N=55) (Bak.Grafik 4.3).

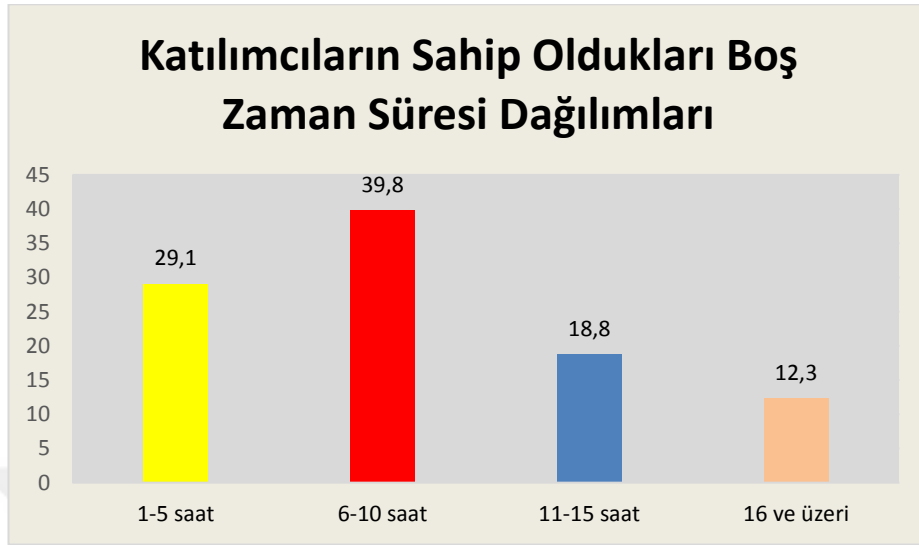


Grafik 4.3. Katılımcıların akademik başarı dağılımları

4.1.4. Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Süresine ait Yüzdeleri Dağılımı

Grafik 4.4. de çalışmada yer alan katılımcıların sahip oldukları boş zaman dağılımları gösterilmektedir. Buna göre katılımcıların %29,1’i (N=189) “1-5 saat”; %

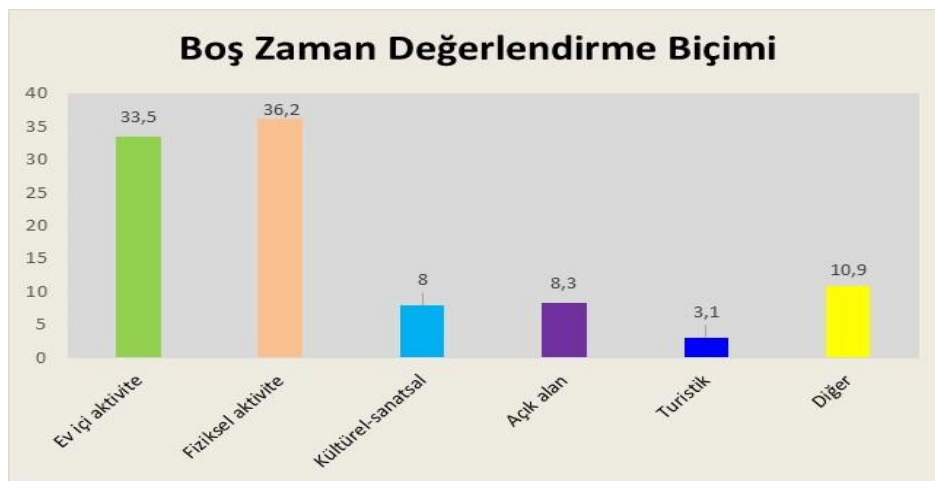
39,8'i "6-10 saat" (N=259) ve %18,8'i "11-15 saat" (N=122); %12,3' ü "16 saat ve üzeri" (N=80) boş zamana sahiptirler.



Grafik 4.4. Katılımcıların sahip oldukları boş zaman süresi dağılımı

4.1.5. Katılımcıların Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerine göre Yüzdeleri Dağılımı

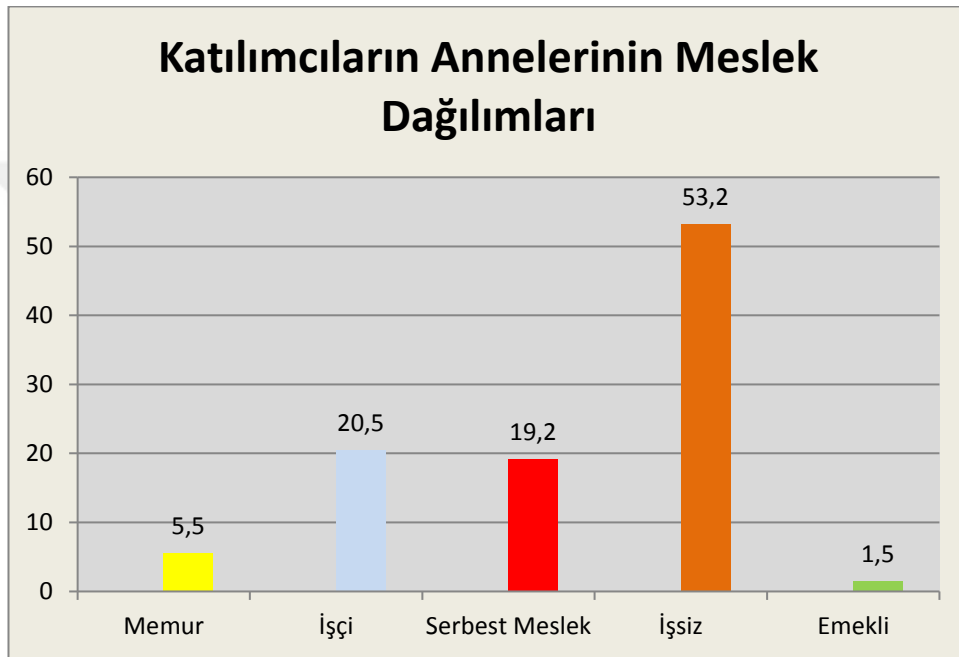
Grafik 4.5. de çalışmada yer alan katılımcıların boş zaman değerlendirme biçimlerine göre yüzdeleri dağılımı gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların %33,5'i (N=218) "ev içi aktivitelere"; % 36,2'si "fiziksel aktivitelere" (N=235); %8'i kültürel sanatsal aktivitelere (N=52); %8,3'ü açık alan aktivitelere (N=54); %3,1'i turistik aktivitelere (N=20); %10,9' u diğer aktivitelere (N=71) katılmaktadır.



Grafik 4.5. Katılımcıların boş zaman değerlendirme biçimleri

4.1.6. Katılımcıların Anne Meslek Dağılımı

Grafik 4.6. da çalışmada yer alan katılımcıların anne meslek dağılımları gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların annelerinin meslekleri %5,5'i ‘‘memur’’ (N=36); %20,5'i işçi (N=133); %19,2' si serbest meslek erbabı (N=125); %53,2' si işsiz (N=346) ve %1,5'i emekli (N=10) şeklindedir.

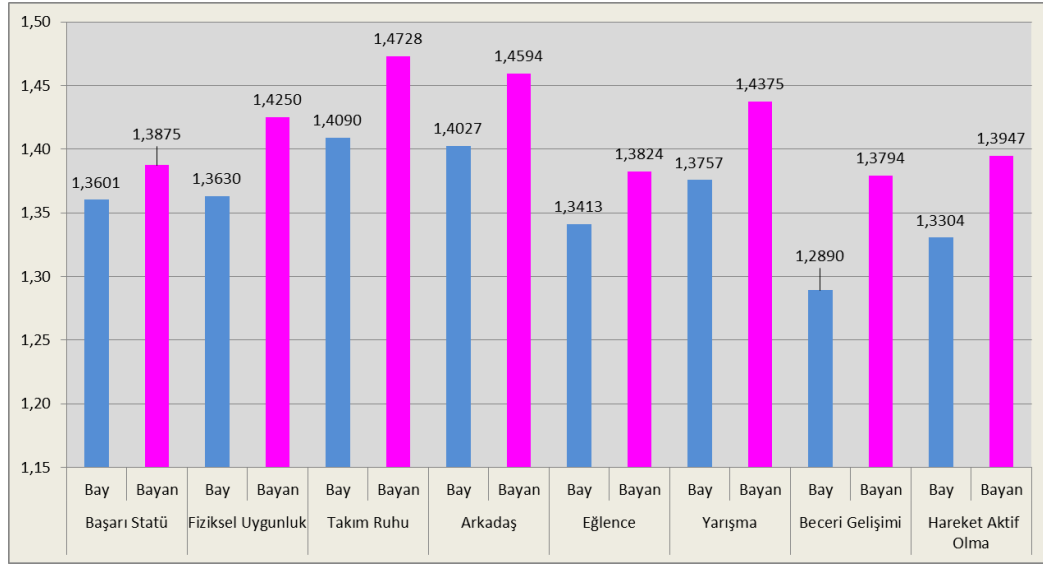


Grafik 4.6. Katılımcıların anne meslek dağılımı

4.2. Hipotez 1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spora Katılım Motivasyonları

Cinsiyete göre katılımcıların spora katılım motivasyonları arasında önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Bağımsız Gruplarda T-testi uygulandı.

Yapılan analizler sonucunda cinsiyet açısından fiziksel uygunluk alt boyutunda ($t=-2,119;p<0,05$) ve beceri gelişimi alt boyutunda ($t=-2,888;p<0,05$) anlamlı fakat düşük ilişkiye rastlanılmıştır. Ortalamalar göz önüne alındığında her iki alt boyutta da bayan katılımcıların bay katılımcılara oranla daha yüksek ortalamalar elde ettiği görülmüştür.



Grafik 4.7. Katılımcıların cinsiyete göre spora motivasyon düzeyleri

4.3. Hipotez 2: Katılımcıların Yaşa Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri

Yaşlarına göre katılımcıların sporda motivasyon düzeyleri arasında önemli bir ilişkinin olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır.

Buna göre katılımcıların yaşları arttıkça takım ruhu alt boyutundan almış oldukları ortalamalarda artışlar gözlemlenmiştir ($r=,153$; $p<0,05$). Katılımcıların yaşları ile diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

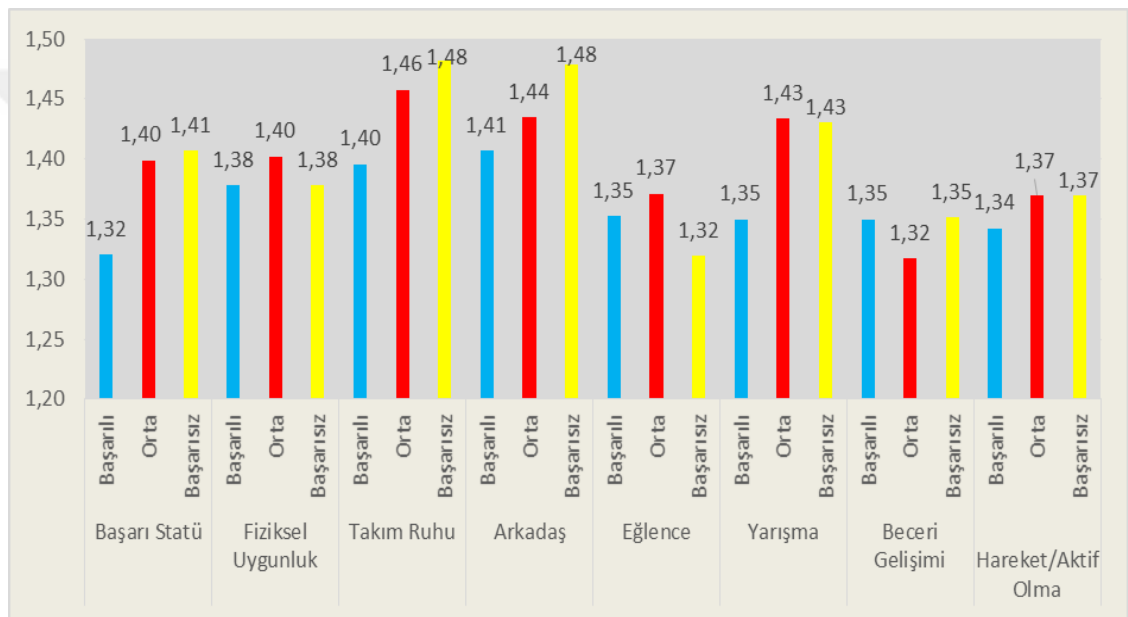
Yaşa Göre Sporda Motivasyon Düzeyi										
		Yaş	Başarı/Statü	Fiziksel Uygunluk	Takım Ruhu	Arkadaş	Eğlence	Yarışma	Beceri Gelişimi	Hareket/Aktif Olma
Yaş	P.Correlation	1	-,003	,030	,153**	,044	-,038	,046	,006	,053
Başarı/Statü	P.Correlation		1	,557**	,588**	,441**	,578**	,577**	,452**	,584**
Fiziksel Uygunluk	P.Correlation			1	,527**	,479**	,551**	,449**	,463**	,531**
Takım Ruhu	P.Correlation				1	,555**	,516**	,514**	,426**	,547**
Arkadaş	P.Correlation					1	,436**	,315**	,370**	,423**
Eğlence	P.Correlation						1	,470**	,488**	,500**
Yarışma	P.Correlation							1	,367**	,443**
Beceri Gelişimi	P.Correlation								1	,485**

Grafik 4.8. Katılımcıların yaşa göre sporda motivasyon düzeyleri

4.4. Hipotez 3: Katılımcıların Akademik Başarıya Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri

Akademik başarıya göre katılımcıların sporda motivasyon düzeyleri arasında istatistiki açıdan önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testi kullanılmıştır.

Yapılan analizlere göre Katılımcıların Akademik Başarıya Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri alt boyutları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Bkz. Grafik. 4.9.).

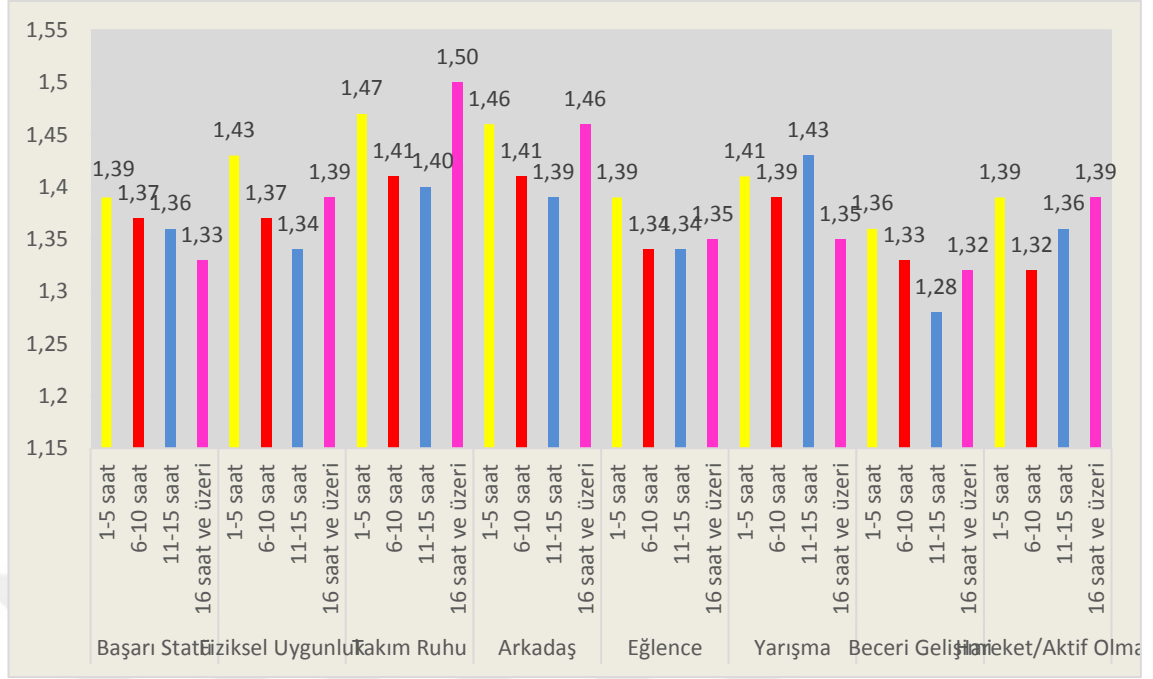


Grafik 4.9. Katılımcıların akademik başarıya göre sporda motivasyon düzeyleri

4.5. Hipotez 4: Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Süresine Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri

Sahip oldukları boş zaman süresine katılımcıların sporda motivasyon düzeyleri arasında istatistiki açıdan önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testi kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Süresine Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanılmamıştır ($p>0,05$) (Bkz. Grafik. 4.10.).

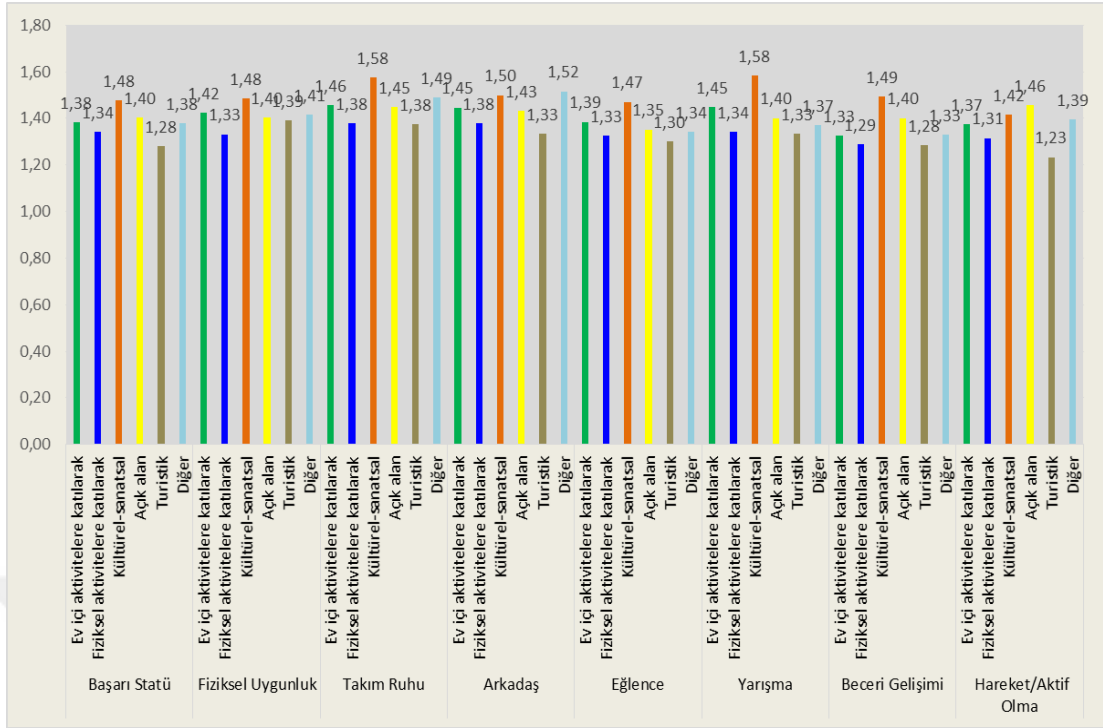


Grafik 4.10. Katılımcıların sahip oldukları boş zaman süresine göre sporda motivasyon düzeyleri

4.6. Hipotez 5: Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme Biçimlerine Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri

Boş zaman değerlendirme biçimlerine göre katılımcıların tükenmiş düzeyleri arasında önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testinden faydalanılmış; ikinci derece fark testi için Tukey-HSD analizi kullanılmıştır.

Yapılan analizlere göre katılımcıların sporda motivasyon düzeyleri boş zaman değerlendirme biçimlerine göre farklılık göstermektedir. Buna göre; fiziksel uygunluk alt boyutunda kültürel-sanatsal boş zaman etkinliklere katılanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(2,278)}=5,644;p<0,05$). Ayrıca bununla birlikte yarışma alt boyutunda yine kültürel-sanatsal boş zaman etkinliklere katılanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(2,879)}=5,644;p<0,05$). Bunların birlikte beceri gelişimi alt boyutunda da kültürel-sanatsal boş zaman etkinliklere katılanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(2,655)}=5,644;p<0,05$) (Bkz. Grafik. 4.11.).

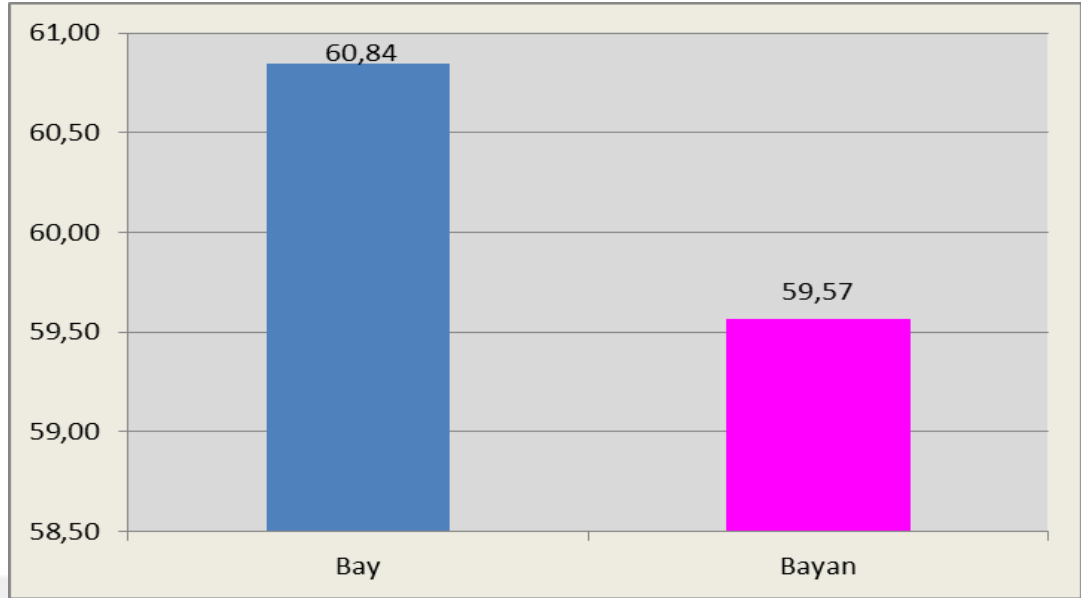


Grafik 4.11. Katılımcıların boş zamanları değerlendirme biçimlerine göre sporda motivasyon düzeyleri

4.7. Hipotez 6: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Cinsiyete göre katılımcıların benlik saygıları arasında önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Bağımsız Gruplarda T-testi uygulandı.

Yapılan analizler sonucunda bay katılımcıların bayan katılımcılardan daha yüksek ortalamalara sahip olmasına rağmen cinsiyete göre benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır ($t=-,962;p>0,05$).



Grafik 4.12. Katılımcıların cinsiyetlerine göre benlik saygısı düzeyleri

4.8. Hipotez 7: Katılımcıların Yaşlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Yaşlarına göre katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arasında önemli bir ilişkinin olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Pearson Korelasyon testinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizlere göre katılımcıların yaşları ile benlik saygıları düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ($r=-,168$; $p>0,05$).

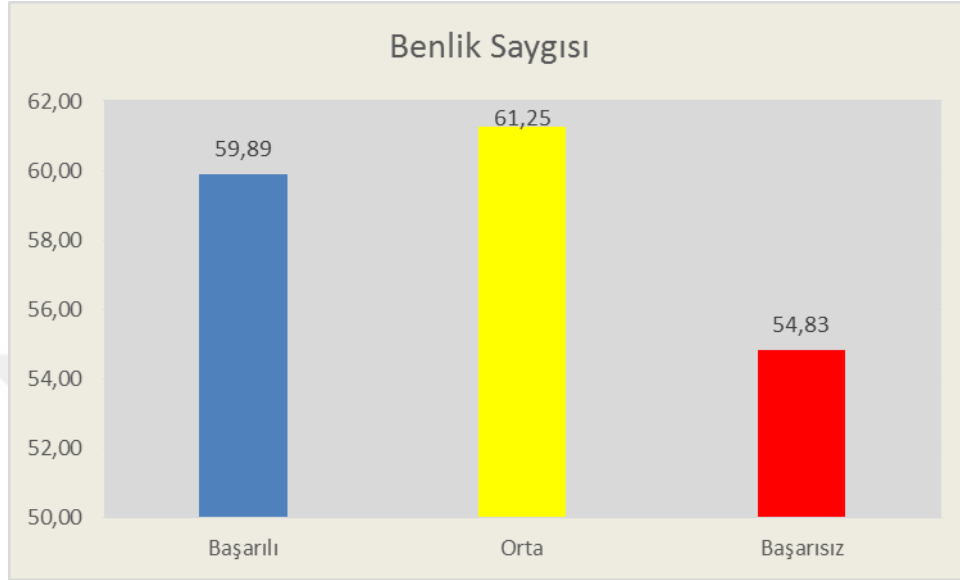
Yaşa Göre Benlik Saygısı Düzeyi			
		Yaş	Benlik Saygısı
Yaş	P.Correlation	1	-,168
Benlik Saygısı	P.Correlation		1

Grafik 4.13. Katılımcıların yaşlarına göre benlik saygısı düzeyleri

4.9. Hipotez 8: Katılımcıların Akademik Başarıya Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Akademik başarıya göre katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiki açıdan önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testi kullanılmıştır.

Yapılan analizlere göre katılımcıların benlik saygısı düzeyleri akademik başarılarına göre orta derece akademik başarı gösterenlerin lehine istatistiki açıdan anlamlı farklılığa rastlanılmıştır ($F_{(3,561)}=2,647;p<0,05$) (Bkz. Grafik. 4.14.).

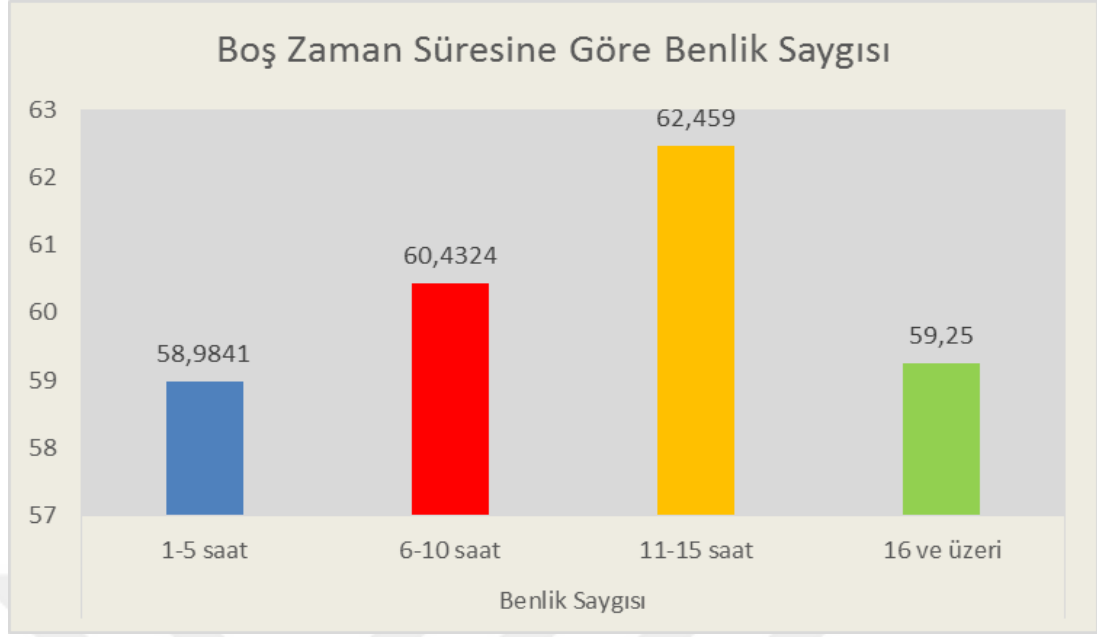


Grafik 4.14. Katılımcıların akademik başarıya göre benlik saygısı düzeyleri

4.10. Hipotez 9: Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Süresine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Sahip oldukları boş zaman süresine katılımcıların benlik saygıları düzeyleri arasında istatistikî açıdan önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testi kullanılmıştır.

Yapılan analizlere göre katılımcıların benlik saygısı düzeyleri sahip olunan boş zaman sürelerine göre farklılık göstermemektedir ($F_{(1,153)}=3,646;p>0,05$) (Bkz. Grafik. 4.15.).

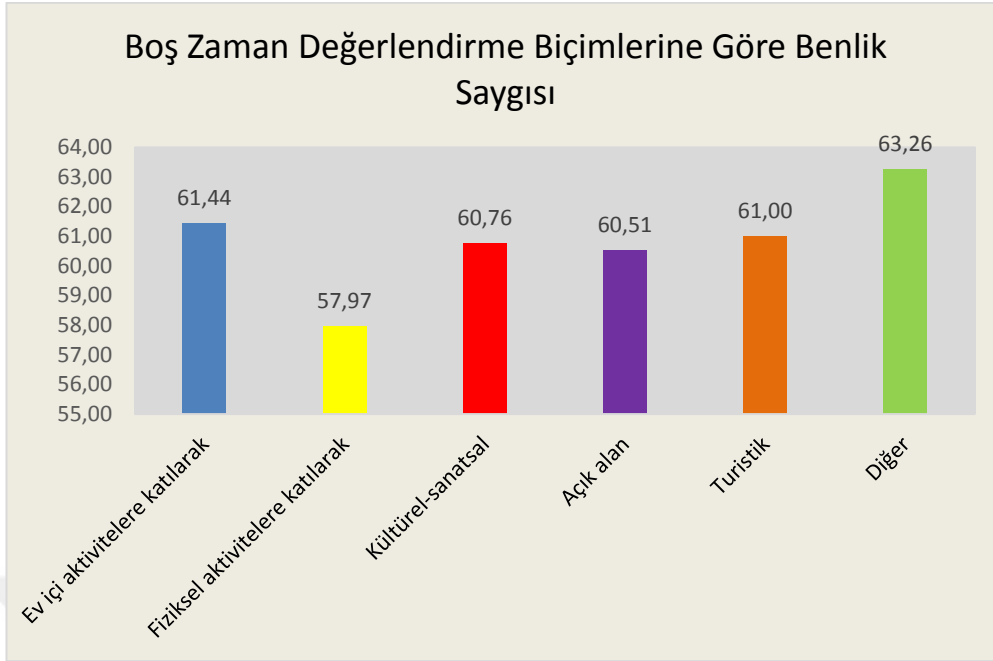


Grafik 4.15. Katılımcıların sahip oldukları boş zaman süresine göre benlik saygısı düzeyleri

4.11. Hipotez 10: Katılımcıların Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Boş zaman değerlendirme biçimlerine göre katılımcıların benlik saygıları düzeyleri arasında istatistiki açıdan önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testinden kullanılmıştır.

Yapılan analizlere göre katılımcıların benlik saygısı düzeyleri boş zaman değerlendirme biçimlerine göre istatistiki açıdan farklılık göstermemektedir ($F_{(1,552)}=5,644; p>0,05$) (Bkz. Grafik. 4.16.).



Grafik 4.16. Katılımcıların boş zaman değerlendirme biçimlerine göre benlik saygısı düzeyleri

4.12. Hipotez 11: Katılımcıları Motive Eden Unsurlar İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Katılımcıları motive eden unsurlar ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişkinin olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır.

Katılımcıların benlik saygıları ile katılımcıları motive eden diğer unsurlar ile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Katılımcıları Motive Eden Unsurlar İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki										
		Benlik Saygısı	Başarı/Statü	Fiziksel Uygunluk	Takım Ruhu	Arkadaş	Eğlence	Yarışma	Beceri Gelişimi	Hareket/Aktif Olma
Benlik Saygısı	P. Correlation	1	,025	,001	-,048	,011	,008	,025	-,079	-,060
Başarı/Statü	P. Correlation		1	,557**	,588**	,441**	,578**	,577**	,452**	,584**
Fiziksel Uygunluk	P. Correlation			1	,527**	,479**	,551**	,449**	,463**	,531**
Takım Ruhu	P. Correlation				1	,555**	,516**	,514**	,426**	,547**
Arkadaş	P. Correlation					1	,436**	,315**	,370**	,423**
Eğlence	P. Correlation						1	,470**	,488**	,500**
Yarışma	P. Correlation							1	,367**	,443**
Beceri Gelişimi	P. Correlation								1	,485**

Grafik 4.17. Katılımcıları motive eden unsurlar ile benlik saygısı arasındaki ilişki

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu çalışmada Uşak İlinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda öğrenim gören lise öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılım motivasyon düzeyleri; cinsiyet, yaş, akademik başarı durumu, sahip olunan haftalık boş zaman süresi, boş zamanları değerlendirme biçimleri ve benlik saygısı arasındaki ilişki düzeylerinin araştırılmasıdır ve sporun (futbol)benlik saygılarına nasıl bir etki yaptığının ortaya konulmasıdır.

Rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar ile benlik saygısı arasındaki ilişki düzeylerinin araştırılmasıdır ve sporun (futbol)benlik saygılarına nasıl bir etki yaptığının ortaya konulmasıdır.

5.1.1. Hipotez 1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spora Katılım Motivasyonları

Lise öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılım motivasyon düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız Gruplarda T-testi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular sonucunda cinsiyete bağlı olarak rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonunun fiziksel uygunluk ve beceri gelişimi alt boyutlarında kadınların lehinde anlamlı farklılık bulunmuş ise de diğer çalışma sonuçlarına bakıldığında; Başarı Statü, Takım ruhu, Arkadaş, Eğlence, Yarışma ve Hareket Aktif olma alt boyutlarında da kadınların puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmesine rağmen; istatistiksel açıdan analiz edildiğinde bu sonuçların anlamlı olmadığı belirlenmiştir. (Grafik 4.7; Ek.6).

Bu sonuca göre hipotez 1 doğrulanmıştır. Yani cinsiyet faktörü rekreatif faaliyetlere katılımı önemli ölçüde etkilememektedir. Çalışmada elde edilen bu bulgu literatürde ki çalışmalarla zıtlık göstermektedir (122-123-124-125).

Çalışmamız doğrultusunda paralel çalışmalarda mevcuttur. Kazak (2007) de yaptığı çalışmada, kız ve erkek sporcuların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını belirlenmiştir. Bu sonuç, kız ve erkek sporcuların beceri

geliştirmek amacıyla spora katılma eğilimlerinin yakın olduğunu ortaya koymaktadır, şeklinde ifade etmiştir.(90)

Bu sonuç, kadınların; Fiziksel Yeterlilik ve beceri geliştirmek amacıyla spora katılma eğilimlerinin olduğunu ortaya koymaktadır. Fiziksel gelişim; bireyin fiziki yapısı, sinir ve kas sisteminin işlevlerindeki değişim ve dengelenme süresi ile ilgilidir (126).Fiziksel olarak iyi görünme, motive ve mutlu olma bu sportif aktivitelere katılımın artmasına ve bunun sonucunda bir beceri kazanmasını sağlamada içsel motivasyon sağladığı düşünülebilir.

Sonuç olarak her iki cinsiyet için bu katılım nedenlerinin aynı şekilde önemli olduğu söylenebilir.

5.1.2. Hipotez 2: Katılımcıların Yaşa Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri

Lise öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılım motivasyon düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Pearson Korelasyon testinden faydalanılmıştır.

Buna göre katılımcıların yaşları arttıkça takım ruhu alt boyutundan almış oldukları ortalamalarda artışlar gözlemlenmiştir. Katılımcıların yaşları ile diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılık ($p>0,05$) görülememiştir.(Grafik 4.8; Ek.6). Elde edilen bu sonuca göre Hipotez 2 doğrulanmıştır.

Çalışmada elde edilen bu bulgu literatürde ki benzer araştırmalarla paralellik göstermektedir. Üstün (2013)'e göre; Test sonuçları; katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonu yaşa göre 17-19 yaş grubunda olanların lehine olmasına rağmen anlamlı farklılık göstermedi şeklinde ifade edilmiştir (91).Acar (2012); araştırmasında öğrencilerin spora katılım motivasyonlarında yaşlar arasında anlamlı fark bulunamamasının sebebi araştırmaya katılan öğrencilerin spora bakış açıları olabilir şeklinde yorumlamıştır (132).

Bu sonucun liseye devam eden öğrencilerin benzer sosyal çevrelerde yetişmesinin, okul içi ve okul dışında birlikte vakit geçirmelerinin gerek anlamlılık anlamında takım ruhu boyutuna, gerekse farklılık anlamında diğer alt boyutlara etki ettiği düşünülmektedir.

5.1.3. Hipotez 3: Katılımcıların Akademik Başarıya Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri

Akademik başarıya göre katılımcıların sporda motivasyon düzeyleri arasında istatistiki açıdan önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testinden faydalanılmıştır.

Lise öğrencilerinin başarıya göre katılımcıların sporda motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi istatistiksel testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre örneklem grubunun rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonu ile akademik başarı durumlarına arasında anlamlı farklılık göstermemektedir Grafik. 4.9.; Ek. 6).

Bu sonuca göre 3. hipotez doğrulanmıştır. Çalışmada elde edilen bu bulgu literatürde ki benzer araştırmalarla paralellik göstermemektedir. Üstün (2013),araştırmasında, rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonu akademik başarı düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna varmıştır.(127).

Akademik başarısızlığın, öğrencilerin çalışmalarını planlama, yürütme ve değerlendirmedeki yetersizliklerinden kaynaklandığı; başarısız öğrencilerin daha tepkisel, başarı düzeylerini yordama da daha yetersiz, performansları ile ilgili yeterlik algıları ve güven duygularının daha düşük olduğu, kendilerine daha alt düzeyde akademik hedefler belirledikleri, kaygı düzeyleri ve onay gereksinimlerinin daha yüksek ve çevresel faktörlerin etkisine daha açık oldukları çalışmalarda ortaya koyulmuştur (128). Rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonunda, akademik başarı arasında her hangi bir ilişkinin olmadığı düşünülmektedir.

5.1.4. Hipotez 4: Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Süresine Göre Motivasyon Düzeyleri

Lise öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılım motivasyon düzeyleri ile sahip oldukları haftalık boş zaman süresi arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda örneklem grubunun Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Süresine Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri arasında farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Bkz. Grafik. 4.10. Ek.6).

Bu sonuca göre 4. hipotez kabul edilmiştir. Çalışmada elde edilen bu bulgu literatürde ki benzer araştırmalarla zıtlık göstermektedir (91). Boş zaman tipik olarak özgür iradeyle, haz almak amacı ile yapılan aktivitelerin gerçekleştiği zaman dilimi olarak açıklanmaktadır (21).

Tanımdan anlaşılacağı üzere kişi haz alacağı fiziksel aktivite boş zamanın az olmasına rağmen vakit ayırabilmesi yapılan faaliyete yada aktiviteye karşı motivasyonun fazla olduğunu buda rekreatif faaliyetlere katılım motivasyon düzeyleri ile sahip oldukları haftalık boş zaman süresi arasında her hangi bir ilişkinin olmadığı düşünülmektedir.

5.1.5. Hipotez 5: Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme Biçimlerine Göre Sporda Motivasyon Düzeyleri

Boş zaman değerlendirme biçimlerine göre katılımcıların tükenmiş düzeyleri arasında önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testinden faydalanılmış; ikinci derece fark testi için Tukey-HSD analizinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizlere göre katılımcıların sporda motivasyon düzeyleri boş zaman değerlendirme biçimlerine göre farklılık göstermektedir. Buna göre; fiziksel uygunluk, yarışma, beceri gelişimi boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. (Bkz. Grafik. 4.11. Ek 6).Bu sonuca göre 5. hipotez reddedilmiştir. Çalışmada elde edilen bu bulgu literatürde ki benzer araştırmalarla paralellik göstermektedir (91-125).

Örneklem grubunda yer alan erkek öğrencilerin büyük çoğunluğu Fiziksel aktivitelere katılmak alt boyutunda yoğunlaşmış (Bkz.Grafik 4.5.), kız öğrencilerin ise ev aktivitelerine katılma alt boyutunda tercih yaptığı düşünülmekte buda öğrencilerin yaşları itibariyle içsel motivasyon anlamında hareket ettikleri değerlendirilmektedir.

5.1.6. Hipotez 6: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Lise öğrencilerinin katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılımında Cinsiyetle benlik saygıları arasında önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Bağımsız Gruplarda T-testi uygulandı.

Yapılan analizler sonucunda bay katılımcıların bayan katılımcılardan daha yüksek ortalamalara sahip olmasına rağmen cinsiyete göre benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($t=-,962;p>0,05$). (Grafik 4.12. Ek.6)

Bu sonuca göre 6. hipotez kabul edilmiştir. Çalışmada elde edilen bu bulgu literatürde ki benzer araştırmalarla paralellik göstermektedir (105-107-109-114-115-116-117-129-130)

Çalışmada elde edilen bu bulgu literatürde ki benzer araştırmalarla zıtlık gösteren araştırmalarda mevcuttur(131). Bu nedenle benlik saygısının belirlenmesi için yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkeninin yanında farklı kültürel, sosyo-ekonomik ya da demografik özelliklerinde göz önünde bulundurulması gerektiği söylenebilir.

5.1.7. Hipotez 7: Katılımcıların Yaşlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Lise öğrencilerinin Yaşlarına göre katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arasında önemli bir ilişkinin olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Pearson Korelasyon testinden faydalanılmıştır.

Çalışmada elde edilen bulgular literatürde ki benzer araştırmalarla paralellik yani yaş ile benlik saygısı arasında ilişki olmadığını göstermektedir (105-107-109-115-117-129)

Bu sonuca göre 5. hipotez kabul edilmiştir. Çalışmamızla paralellik gösteren Butcher (1983)'in araştırmasını şu şekilde özetlemiştir; ergenlik döneminde olan ortaöğretim öğrencilerinin yaş kategorilerine göre de çeşitli gelişimsel farklılıkların olacağı ve yaşları küçük olan çocukların büyüklere göre sempatik sinir sistemi aktiviteleri daha yüksek olmasından dolayı bu gelişimsel farklılıkların öğrencilerin tutumlarına yansıtacağı düşünülmüştür (132). Bunun yanında ergen ben merkezilik dönemine denk gelen bu yaşların öğrencilerin ankete verdiği cevaplarda objektif davranmayabilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır.

5.1.8. Hipotez 8: Katılımcıların Akademik Başarıya Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Akademik başarıya göre Lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiki açıdan önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık

düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testinden faydalanılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre örneklem grubunun benlik saygısı düzeyleri akademik başarılarına göre orta derece akademik başarı gösterenlerin lehine istatistiki açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ($F_{(3,561)}=2,647;p<0,05$) (Bkz. Grafik. 4.14. Ek 6).

Bu sonuca göre 8. hipotez reddedilmiştir. Çalışmada elde edilen bu bulgu literatürde ki benzer araştırmalarla paralellik göstermektedir (108-110-113-115-116).

Altunbaş (2006) da yaptığı çalışmada Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda öğrenim gören 2. 3. ve 4. sınıflarda okuyan toplam 278 üniversite öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasında ilişki saptanmıştır(134).

Buradan ve diğer araştırmalardan yola çıkarak akademik açıdan başarılı olan ya da kendini başarı gören bireylerin benlik saygılarında pozitif yönde artış olacağı ön görülmektedir.

5.1.9. Hipotez 9: Katılımcıların Sahip Oldukları Boş Zaman Süresine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Lise öğrencilerini sahip oldukları boş zaman süresine katılımcıların benlik saygıları düzeyleri arasında istatistiki açıdan önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testinden faydalanılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre örneklem grubunun benlik saygısı düzeyleri ile sahip olunan boş zaman süreleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (Bkz. Grafik. 4.15.Ek 6).

Bu sonuca göre 5. hipotez kabul edilmiştir. Veri toplama aracı olan anketlerden alınan puanlar göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların ile sahip olunan boş zaman süreleri fark etmeksizin benlik saygısı arasında bir ilişkinin olmadığı anlaşılmaktadır.

5.1.10. Hipotez 10: Katılımcıların Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Lise Öğrencilerinin rekreatif amaçlı Boş zaman değerlendirme biçimlerine göre katılımcıların benlik saygıları düzeyleri arasında istatistiki açıdan önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testinden faydalanılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre örneklem grubunun benlik saygısı düzeyleri boş zaman değerlendirme biçimlerine göre istatistikî açıdan farklılık göstermemektedir) (Bkz. Grafik. 4.17.Ek 6).

Grafikten de anlaşılacağı üzere öğrencilerin alt boyutlarda dengeli bir dağılımın meydana geldiği görülmüş günümüz şartlarında tüm insanları etkileyen teknolojinin lise çağında bulunan ve teknoloji ile iç içe bulunan öğrencileri birinci dereceden etkilediği muhakkaktır. Söz konusu alt boyutlarda yer almayan telefon, internet ve Play station v.b oyunları yadsınılamaz bir gerçek halini aldığından öğrencilerin alt boyutlarda tercih aşamasında özensiz davrandığı yada ilgili grafikten de anlaşılacağı üzere 'diğer' ibareli şıkkın değerinin yüksek oluşu bazı öğrenciler tarafından bu kategoriye sokulup işaretlendiği düşünülmektedir. Öğrencilerin boş zaman değerlendirme biçimlerine göre beden benlik saygısına yönelik istatistiksel açıdan anlamlı herhangi bir etki yaratmadığı anlaşılmaktadır.

5.1.11. Hipotez 11: Katılımcıları Motive Eden Unsurlar İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Lise Öğrencilerini motive eden unsurlar ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişkinin olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Pearson Korelasyon testinden faydalanılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre örneklem grubunun benlik saygıları ile katılımcıları motive eden diğer unsurlar alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Çalışmada elde edilen bu bulgu literatürde ki benzer araştırmalarla paralellik göstermektedir (89-102).

Spor yapan bireylerin benlik saygılarına artış olduğu yönünde araştırmalarda mevcuttur (106).

Lise çağlarında bulunan öğrencilerin beceri gelişimi alt boyutunda negatif ilişkinin öğrenci beceri kazandığını düşünmeye ‘artık ben biliyorum’ duygusuna kapıldıktan sonra motivasyonunu kaybederek yapılan aktivite yada sportif etkinlikten uzaklaşarak, benlik saygısı konusunda düşüşler yaşanabileceği düşünülmektedir. Diğer alt boyutlarda oluşan anlamsızlık ilişkisini ise rekreatif amaçlı sporsal faaliyetlerde öğrencinin ilgisini çekebilecek bir çok faktör göz önüne alındığında ilgi kayması yaşaması ve telefonu yada televizyon başında hareketsiz kalmayı tercih edip, bunun yanına düzensiz beslenme de eklenince aşırı kilolu bireyler yetişmesi söz konudur. Kendine güvenmeyen, benlik saygısını yitirmiş toplumları ancak hareket yani rekreatif amaçlı da olsa spor yapan bireylerin oluşturulması gerektiği düşüncesi anlaşılmaktadır.

5.2. Sonuç

Bu çalışmanın amacı Rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar ile benlik saygısı arasındaki ilişki düzeylerinin araştırılmasıdır ve sporun (futbol) benlik saygılarına nasıl bir etki yaptığının ortaya konulmasıdır.

Çalışmaya Uşak İlinde bulunan merkez okullardan; Tüprağ Anadolu İmam Hatip Lisesi, İzzettin Çalışlar Anadolu Lisesi, Hasan Zeki Boz Anadolu Lisesi, Orhan Dengiz Anadolu Lisesi, Uşak Anadolu Lisesi, Uşak Spor Lisesi, Alper Günbayram Anadolu Lisesi, Atatürk Anadolu Lisesi, Sultan Halil Yiğit Mesleki Teknik Anadolu Lisesinden toplamda 650 öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışmada veri toplama aracı olarak 3 bölümden oluşan anket uygulanmıştır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından çalışmada yer alacak öğrencilerin kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenebilmesine yönelik 15 maddeden oluşan kişisel bilgi formu yer almaktadır. İkinci bölümde ise 1983 yılında Gill, Gross ve Huddleston tarafından geliştirilen, Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazımoğlu (30) tarafından yaz spor okulunda ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmış Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise Stanley Coopersmith tarafından 1986’da geliştirilen, kişinin kendisi hakkında çeşitli alanlardaki tutumunu değerlendirmek için kullanılan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Turan ve Tufan tarafından 1987 yılında yapılmış Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeğidir.

İstatistik yöntem olarak anlamlı farklılıkların ($\alpha=0,05$) belirlenmesi için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi yöntemleri kullanıldı. Pearson Korelasyon testi ve Varyans testlerinde önemli bulunan farklılıklar içinse ikinci seviye testi olarak Tukey's HSD testi uygulandı.

Test sonuçları; katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonun cinsiyete göre fiziksel uygunluk ve beceri gelişimi alt boyutlarında kadınların lehinde anlamlı farklılık bulunmuş ise de anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonu yaşagöre anlamlı farklılık göstermedi ($p>0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonu akademik başarı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonu sahip olunan haftalık boş zaman süresine arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonu; fiziksel uygunluk, yarışma, beceri gelişimi alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılımında Cinsiyetle benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır($p>0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılımında Yaş ile benlik saygıları arasında arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır($p>0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılımında Akademik Başarı ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir($p<0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılımında haftalık boş zaman süresi ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılımında Boş Zaman Değerlendirme Biçimleri ile benlik saygıları arasında bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Test sonuçları; Lise Öğrencilerini motive eden unsurlar ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişkinin olup olmadığı ile ilgili örneklem grubunun beceri gelişimi alt boyutu puanları arttıkça benlik saygısından almış oldukları ortalamalarda düşüşler gözlemlenmiştir ($r = -,079; p < 0,05$). Katılımcıların benlik saygıları ile katılımcıları motive eden diğer unsurlar alt boyutları arasında bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Sonuç olarak Eğitim-Öğretimin kritik evresinde oldukları ve geleceğine şekil verecek ve her geçen gün artan sınav baskısı (LYS-YGS) ve gelecek kaygılarını dengeleyebilecek ve öncesinde ve sonrasında olumlu benlik algısı oluşturabilecekleri akademik başarının yanında, boş zamanlarını olumlu kullanmayı sağlayacak ve alışkanlık haline getirecekleri bazı beceriler de kazandırılmalıdır.

Öğrenciler boş zaman aktiviteleriyle zamanı iyi kullanmayı öğrenmeyi, mutlu olmayı, kişisel beceri ve yeteneklerinin gelişmesine ve yeni beceriler öğrenerek kendilerini gerçekleştirebilme fırsatı tanınmalı ve benlik saygısı yüksek bireyler yetiştirilmelidir.

5.3. Öneriler

1. Yapılacak benzer bir çalışma daha fazla lise ve daha fazla katılımcıyla yapılabilir.
2. Bu çalışmada lise öğrencilerine yönelik yapılmıştır. Yapılacak benzer bir çalışma farklı eğitim seviyesi ve farklı yaş gruplarına dâhil öğrencilere uygulanabilir.
3. Oldukça önemli olan rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonu konusunda lise öğrencilerinin yanı sıra diğer kitlelerin de motivasyon ile benlik saygıları arasında ki ilişki düzeyleri incelenebilir.
4. Öğrencilere boş zamanın değerlendirilmesi bilinci verilmelidir.
5. Benlik saygısı düzeyleri düşük olan öğrenciler için okuldaki psikolojik danışman, yöneticilerin, öğretmen ve anne babaların çocukları bilinçli bir şekilde çeşitli kültürel-sportif etkinliklere yönlendirerek sosyal gelişimlerini desteklenmelidir.
6. Benlik saygısı ile ilgili bilgilendirmeler için ilgili kurum ve kuruluşların farkındalıklarını artırıcı eğitimlerin verilmesi önerilebilir.

7. Rekreatif faaliyetlerden en önemlilerinden biri olan spora yönelik okul içinde ve çevresinde sportif aktivitelerin yapılabileceği uygun fiziksel koşulların sağlanması önerilir.



KAYNAKLAR

1. Aytaç, Ü. (2003). *Çocukta Hareket, Oyun Gelişimi ve Öğretimi*, Açıköğretim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Lisans Programı, Web-Ofset Tesisleri, Eskişehir
2. Taylan, S. (1997). *Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışmaları*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitimde Psikolojik hizmetler Ana Bilim Dalı.
3. Harmandar, İ.H. (2004). *Beden Eğitimi ve Spor'da özel öğretim yöntemleri*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
4. Moran AP.(2005) *Sport And Exercise Psychology Acritical Introductio*. Second Edition, Londonand New York, 2005:5-35.
5. Kale R. *Yaşam Boyu Spor*. Birinci Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2002:15-17.
6. Gysbergs, N.C. And Henderson, P., “*Developing&ManagingYour School Guidance Program*”, Third Edition, Alexandria, VA.ACA Lawrewnce Erlbaum Associates Publishers, 2000
7. Saraçoğlu, R. N., “Ortaöğretimde Ders Dışı Egzersizlerin Başarıya Ulaşma Derecesi”, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı 2, s.8, 2001
8. Kuru, E., (2003). “Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri”, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 23, Sayı 1, s.176-177.
9. Öztürk, F., (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*, Bağırğan Yayımevi, s.77, Ankara, 1998
10. Çerez, H., Yılmaz, Ş., Dinçer, Ö. (2006). Antalya Merkez Emniyet Teşkilatında Görev Yapan Emniyet Mensuplarının Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarının İncelenmesi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Bildiri Kitabı, Muğla.
11. Başak, T.,Uzun, Ş., Arslan,F. (2008). *Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri*. TAF PrevMed Bull,7(5),429-434.

12. Türk Dil Kurumu. (2005). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 10. Baskı.
13. Can, H. (1994). *Organizasyon ve Yönetim*. Ankara: Siyasal Kitabevi, 3.Baskı.
14. Scott, D. (1993). *Zamanı İyi Değerlendirmek* (Çevirmen: Ağralıoğlu N.). Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
15. Akatay, A. (2003). Örgütlerde Zaman Yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 282-300
16. Addington, O.E. (1993). *%100 Düşünce Gücü* (Çevirmen: Çetinkaya B.). İstanbul: Akasha Yayınları.
17. Sevil, T. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler*. Editör: Serdar Kocaekşi. Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1468
18. Belli, E.,Gürbüz, A. (2012). Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Akademik Personelinin Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi. *I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, 12-15 Nisan 2012, Antalya, 168-176.
19. Sindik, J.,Puljic, V. (2010). Attitudes Towards Leisure Time Motivation at Players in Sokaz Table Tennis Recreational Leagues. *Acta Kinesiologica*, 4(1), 49–53.
20. Kindal, A.,Shores, T,W., Stephanie, T,W. (2010). Pursuing Leisure During Leisure-Time Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 7,685–694.
21. Güngörmüş, H.A., Yetim, A.A., Çalık, C. (2006). Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Öğrenimi Veren Yüksek Öğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 14(2), 665-678.
22. İlhan, A. Balcı, V. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11–18.
23. Abadan, N. (1966). Türk Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyeti. *Boş Zamanları Değerlendirme Semineri*, İstanbul: Halk Sağlığı Eğitim Komitesi Yayını.

24. Aytaç, Ö. (1994). Modern Toplumda Boş Zaman Olgusu. Dünya’da ve Türkiye’de Sosyolojik Gelişmeler. *I. Ulusal Sosyoloji Kongresi*. Ankara: Sosyoloji Derneği Yayınları, I.Baskı, 341–356,
25. Karaküçük, S., Ekenci, G. (1995). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü. *Milli Eğitim Dergisi*; 128, 62–66.
26. Yetim, A.A. (2005). Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Yayılcık Matbaası.
27. Şahin, H.Ü., Şahin, M. (2003). Sporcuların Performans Sporunu Bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiri Kitapçığı*, 427–433.
28. Cordes, K. A., İbrahim, H.M. (1991). *Application In Recreation & Leisure For Today and Future*. London: MosbyCompany.
29. Demirel, E.T., Ramazanoğlu F. (2005). Yöneticiler açısından etkin zaman yönetimi tekniklerinin değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Araştırmaları Dergisi*. Cilt 4. s.1. Elazığ.
30. Karaküçük, S. (1997). *Boş Zamanlan Değerlendirme, Kavram: Kapsam ve Bir Araştırma. Rekreasyon*. Seren Ofset yayınları. Geliştirilmiş 2. Baskı. Ankara.
31. Tezcan, M. (1994). *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*. Atilla kitabevi. Ankara.
32. Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. Gazi Kitabevi. 5. Baskı. Ankara.
33. Kelly, JR. (1990). *Leisure: Prentice-Hall. Englewood Cliffs*. New Jersey. 07632. s.310. 311, 312.
34. Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitapevi, 5.Basım. ve idari personelin rekreatif aktivitelere katılım ve bakış açılarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi*. 10-11 Ekim 2003. 421-426.Ankara.
35. Sağcan, M.(1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Baskı evi.

36. Kırıkoğlu, S. (2004). *Dođa eğitimi programlarının uygulama boyutunda planlama sürecinin rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
37. Özbey, S., Çelebi, M. (2003). *Spor Bilimlerine Giriş*. Bağırđan Yayınevi. Ankara.
38. Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Bağırđan Yayınevi. 3. Baskı. Ankara.
39. Sürer, A. (2001). *İş Stresi*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İşletme Ana Bilim Dalı. Balıkesir.
40. Çınar, V. ve Saniođlu, A. (2000). Farklı branşlardaki beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
41. Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Bağırđan Yayınevi. 3. Baskı. Ankara.
42. Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman & Rekreasyon Yönetimi*. Detay Yayıncılık. Ankara.
43. Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Bağırđan Yayınevi. 3. Baskı. Ankara.
44. Mirzeoğlu, N. (2003). *Rekreasyon ile İlgili Temel Kavramlar. Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Bağırđan Yayınevi. Ankara.
45. Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitapevi, 5. Basım.
46. Kılbaş, S. (2001). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Anaca yayınları. 1. Baskı. Adana. s.14-20”
47. Acet, M., (2005) *Sporda Saldırđanlık ve Şiddet*, Morpa Yayınları, İstanbul.
48. Akgün N, 1992. *Egzersiz Fizyolojisi*. 4. Baskı, İzmir Ege Üniversitesi Basımevi, s. 4: 27–30.
49. Ferah, A., (1987). *Futbol Teknik Eğitimi ve Öğretim*, Ankara.
50. İnal, A.N., (1995-1996). *Futbol Ders Notları*, Selçuk Üniversitesi, BESYO., Konya.

51. Giulianotti R. ve Robertson R. (2004). The globalization of football: a study in the globalization of the 'serious life'. *The British Journal of Sociology*, Volume 55, Issue 4
52. Urartu, Ü., (1997). *Futbol Teknik Taktik*, İnkılap Kitabevi, İstanbul.
53. Morpa Spor Ansiklopedisi. (1995) *Basketbol, Futbol ve Güreş mad.* Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
54. Evren C. (2007). *Türkiye'de Futbolun Bir Kitle Sportu Olarak Endüstrileşmesinde Ana Akım Medyanın İdeolojik Tutumunun İrdelenmesi.* Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul
55. Ertuğrul C. (2006). *Türkiye'de Futbolun Gelişimi-1: Meşin Yuvarlakla İlk Tanışma*
56. *Spor Ansiklopedisi*, (1991) Milliyet Yayınları.
57. Soyer F. (2004). Osmanlı Devletinde(1839-1908 Tanzimat Dönemi) Beden Eğitimi ve Spor Alanında ki Kurumsal Yapılanmalar ve Okul Programlarındaki Yeri Konusunda Bir İnceleme. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 24, s 209-225
58. Çelik O. ve Bulgu N. (2010). Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt:24, s 137- 147
59. Apaydın, A., (2000) *Futbola Giriş*, Bursa.
60. Akşar T. ve Merih K., (2006) *Futbol Ekonomisi*, 1.Basım, İstanbul, Literatür Yayınları, 2006, s.79-81
61. İncir, G. (1984). *Çalışanların Motivasyonuna Genel Bir Bakış*, Milli Prodüktivite Merkezi Yay. No:313, Ankara, s. 2.
62. Robbins Stephen P.Timothy, Judge A.,çev.Prof. Dr. İnci Erdem, (2013). *Örgütsel Davranış*, Nobel yayınları, Ankara, s.204
63. Eren, E. (2015). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, Beta Yayınları, İstanbul, s.498
64. Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri ili örneği).* Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

65. Başaran, İ.E. (2005). *Eğitim Psikolojisi: Gelişim, Öğrenme ve Ortam*. Nobel Yayın Dağıtım. 6.Basım. s. 417.
66. Altıntaş, A. (2010). *Sporcuların Hedef Yönelimleri, Algılanan Güdüsel İklimleri ve Algılanan Fiziksel Yeterliklerinin Cinsiyete ve Deneyim Düzeyine Göre Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
67. Fidan, N. (1997). *Okulda Öğrenme ve Öğretme*. İstanbul: Beta Basımevi.
68. Koç, S. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
69. Tiryaki, G. (2000). *Spor Psikolojisi, Kavramlar ve Uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
70. Erdem, M. (2008). *Amerikan Futbolu Sporcularında Sporda Güdülenme Ölçeğinin Geliştirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
71. Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, H., Bayansalduz, M., Tetik, B. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7: 1, 225- 238.
72. Arkonaç S.A, (1998), *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*, Alfa Basım, İstanbul
73. Kavrakoğlu İ, (1993) Toplam Kalite Yönetiminin Getirdikleri, *Kalite Güvenliği ve Uluslararası Standartlar Sempozyumu*, İrfan Yayıncılık, İstanbul.
74. Öğülmüş, S. (2002). *Güdüleme (Motivasyon) Kuramları*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları, Ankara, 92, 93, 95.
75. İkizler, H. C.,Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları
76. Gülen A, (1998), *Başarı Motivasyonu ve İş Örgütlerinde Yönetim (Üst ve Orta Kademe Yöneticiler Üzerinde Bir Çalışma)*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Bolu, s 45-46.
77. Nicholls J.G, Robert G.C (editor), (1992), *The General and The Specific in the Development and expression of Achievement Motivation*; Motivationin Sport and Exercise, Human Kinetics Boks, 65-69.

78. Konter E,(2004) *Antrenörlük ve Takım Psikolojisi*, Palme Yayıncılık, 85-88 Ankara.
79. Ertem, H. (2006). *Orta Öğretim Öğrencilerinin Kimya Derslerine Yönelik Güdülenme Tür (İçsel ve Dışsal) ve Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Kimya Eğitimi Anabilim Dalı, Balıkesir.
80. George, S. (1997). *Motivasyon Mucizesi*, (U, Kaplan. Çev.), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
81. Özkalp, E. (1997). *Davranış Bilimlerine Giriş*. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No:1027, Eskişehir. 198, 199
82. Koruç Z, (2002). Sporda Self Determinasyon Kuramı, 7. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 279-285, Antalya.
83. Konter E, (1995). *Sporda Motivasyon*, Saray Tıp Kitapevi, 27, İzmir.
84. Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum. [AKT: Nancy, R. (1992). *Motivation in Education*, (Report No. Sp 034 041), Eric Document Reproduction Service No: Ed 349 298].
85. Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*, Adana: Nobel Kitabevi.
86. Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivationand Self-Determination in Human Behaviour*. New York: Plenum, [AKT: Howey, S. C.(1999). The Relationship between Motivation and Academic Success of Community College Freshmen Orientation Students (Report No. Jc 020 419). Eric Document Reproduction Service No: Ed 465 39].
87. Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara: Kültür Ofset.
88. Allen, J. B. (2003). Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport&ExercisePsychology*, 25,551-567.
89. Yegül I B. (1999). *Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
90. Kazak Ö. O, (2007). *13-14 Yas Arasındaki Çocukların Spora Katılım Nedenlerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi Kütahya İli Örneği Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kütahya

91. Üstün, Ü. D. (2013) *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
92. Yörükoğlu A. (1984). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. İstanbul, Aydın Kitabevi Yayınları.
93. Schwab JJ JD, Harmeling M. B., (2002). Images and Medicalillness. *Psychology in Spain*, 2002, 6: 83-95.
94. Taylan A. (2006). *Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi*. T.C.Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
95. Nixon JA. (1995). *The Differences in Academic Self-Esteemfor a Full-Dayand a Half-Day Kindergarten*. Kansas StateUniversity, Manhattan, Kansas.
96. Demirkol Ö, Doğan S. (2003). *Benlik Kavramı-Beden İmgesi*. Yüksek Lisans Ders Notları, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi
97. İzgiç F, Akyüz G. (2001). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve beden imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerin araştırılması. *3P Dergisi*, 9: 592-598.
98. Cevher, F., Buluş, M. (2007). Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı:Önemi ve Geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2/2007, s. 32-64.
99. Öz F. (2004). *Benlik Kavramı*. Sağlık Alanında Temel Kavramlar Kitabı, Ankara, İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ, 83-94.
100. Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Nobel Kitapevi, Adana: 13-38
101. Mccartan PJ, Hargie ODW. (2004). Assertiveness and caring: are they compatible? *Journal of Clinical Nursing* 13:707-713.
102. Gencer, E (2008). *Yıldızlar Kategorisi Erkek Güreşçilerde Denetim Odağı, Benlik Saygısı ve Başarı İlişkisi: Ege Bölgesi Yıldızlar Ligi Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi ABD, Denizli

103. Timmins, F, McCabe, C. (2005). How assertive are nurse in the workplace? A preliminary pilot study. *Journal of Nursing Management (Electronic Journal)*. 13(1):61-67
104. Eren, A. (1997). *Üniversite Gençlerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
105. Rosenberg, M. (1986). *Self-concept and psychological well being in adolescence*. FL Academic Press.
106. Gürhan C. (1986). *Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Bazı Etmenler*. Basılmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler
107. O'malley PM, Bachman JG. (1979). Self-esteem and education: Sex and cohort comparisons among high school seniors. *Journal of Personality and Social Psychology*. s37.
108. Coleman, J. M. & Fults, B. A. (1982). Self- concept and the gifted classroom: the role of social comparisons, *Gifted Child Quarterly*, 26 (3), 116-120.
109. Altunbaş Ç. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri, Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Sivas.
110. Güngör A. (1989). *Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Ankara
111. Can G. (1990). *Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımını Etkileyen Etmenler*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basım Evi; 1990.
112. Maşrabacı T.S. (1994). *Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 1994.
113. Özgan H. (1999). *Lise Öğrencilerinin Empatik Sınıf Atmosferi Algulamaları, Başarıları ve Benlik Saygılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi ve Aralarındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi; 1999.

114. Uyanık Balat G, Akman B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*; 2: 175-183.
115. Yenidünya A. (2005). *Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
116. Çankaya, B. (2007). *Lise I. ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
117. Yiğit H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu Ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
118. Odacı H. (1994). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
119. Turan N, Tufan B. *Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması*. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bildirileri, İstanbul:1987:8-7.
120. Bayar, P. (2010). *Türkiye’de Kullanılan Egzersiz ve Spor Psikoloji Testleri*. Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.s. 61-62.
121. Pişkin M. (1997). Türk ve İngiliz Lise Öğrencilerinin Benlik saygısı Yönünden Karşılaştırılması. 3. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitabı*. Adana: Çukurova Üniversitesi Yayını.
122. Lapa, T.Y., Ağyar, E., Bahadır Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılım: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2: 53- 59.
123. Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

124. Carroll B., veAlexandris K., (1997). Perception of Constraints and Strengthof Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation. *Journalof Leisure Research*, 29 (3): 279–299.
125. Üstün, Ü. D., Kalkavan, A., Demirel, M. (2013). Investigating Free Time Motivation Scores of Physical Education and Faculty of Education Students *According to Different Variables*. TOJRAS 2 (1).
126. Hickson,R. C., Rosenkdetter, M.A. (1981). *Reduced Training Frequencies and Maintenance of Increased Aerobik Power*, Med. And Science in Sports and Exercise,s.13,13-16
127. Hosseinalıpour F., (2015). *Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
128. Gürşimşek I. (2002). Öğretmen Adaylarında Öğrenmeye İlişkin Motivasyonel İnançlar ve Strateji Kullanımı. *Muğla Üniversitesi, SBE Bahar Dergisi*; 8.
129. Akyol, K., (2003). Yatılı İlköğretim Okullarında Okuyan Çocukların Benlik Kavramlarının İncelenmesi, *Çukurova Üniversitesi, Eğitimi Bilimleri Dergisi*. s.1-6.
130. Tufan B. (1988). Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerine Bir İnceleme. *XXIV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi*. Gata Ankara.
131. Saygılı G.,Kesecioğlu T.İ, Kırıktaş H., (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. Mayıs 2015 Cilt:4 Sayı:2 Makale No: 21
132. Bucher, A. C. (1983). *Foundations of Physical Education & Sport*. London: The C.V. Mosby Company
133. Acar Z. (2012), *İlköğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Ders Dışı Etkinliklere Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara

134. Altunbas Ç. (2006), *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı , Sivas
135. Kline RB. (1998) *Principles and Practice of Structural Modeling*, New York: The Guilford press.



EKLER

Ek -1: Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu spora yönelik tutum ve benlik saygınız arasında ki ilişkinin ortaya konulabilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplar için teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Yaşınız:	2.Cinsiyetiniz: Bay () Bayan ()
3.Okulunuz	
4. Sınıfınız	

5.Kaç kardeşiniz? Kaçınıcı çocuğunuz?

6. okuldaki (Ders) başarıınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
Başarılı () Orta () Başarısız ()

7.Şuan ikamet ettiğiniz yer?
Ailemle () Arkadaşlarımla/Yalnız () Yurtdışı ()

8. Babanızın mesleği nedir?
Memur () İşçi () Serbest Meslek () İşsiz () Emekli ()

9. Annenizin mesleği nedir?
Memur () İşçi () Serbest Meslek () Ev Hanımı () Emekli ()

10. Size göre gelir durumunuz?
500 TL'den az () 501-1000 TL arası () 1001-1500 arası () 1500 TL'den fazla ()

11.Annenizin eğitim düzeyi nedir?
Anne Üniversite () Lise () İlköğretim () Okur-yazar ()

12. Babanızın eğitim düzeyi nedir?
Baba Üniversite () Lise () İlköğretim () Okur-yazar ()

13.Aktiviteler haftanın hangi bölümünde olmasını istersiniz?
Hafta İçi () Hafta sonu ()

14.Sahip olduğunuz ortalama boş zaman sürenizi haftalık (saat) olarak belirtiniz.
1-5 saat () 6-10 saat () 11-15 saat () 16 saat ve üzeri ()

15.Boş Zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?

Ev içi aktivitelere katılarak	1
Fiziksel aktivitelere katılarak	2
Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak	3
Açık alan etkinliklerine katılarak	4
Turistik etkinliklere katılarak	5
Diğer (belirtiniz)	6



Ek -2: Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği

<i>Benlik Saygısı Envanteri</i>		Evet	Hayır
1-	Başıma gelenlerden genellikle rahatsız olmam.		
2-	Sınıfın huzurunda konuşma yapmak bana çok güç gelir.		
3-	Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim pek çok özelliğimi var.		
4-	Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim.		
5-	İnsanlar benimle birlikteyken hoş ve eğlenceli vakit geçirirler.		
6-	Evdyken kolayca canım sıkılır keyfim kaçar.		
7-	Yeni şeylere alışmam uzun zaman alır.		
8-	Yaşıtlarım tarafından seviliyorum,		
9-	Anne-babam genellikle duygularımı dikkate alır.		
10-	Genellikle pek direnmeden. Kolayca pes ederim.		
11-	Anne benden beklentisi çok fazla (aşırı derecede).		
12-	Olmak istediğim gibi davranmakta yani kendim olmakla oldukça zorlanıyorum.		
13-	Hayatımdaki her şey karmakarışık		
14-	Arkadaşlarım genellikle fikirlerimi izlerler.		
15-	Kendimi değersiz görüyorum.		
16-	Pek çok kere evden kaçmayı (başımı alıp gitmeyi) düşündüğüm olmuştur.		
17-	Okuldayken sıkça canımın sıkıldığını hissederim		
18-	Çoğu insan kadar güzel görüntümlü biri değilim.		
19-	Söyleyecek bir şeyim olduğunda onu genellikle çekinmeden söylerim.		
20-	Anne-babam beni anlıyor		
21-	Çoğu insan kadar sevilmiyorum.		
22-	Anne-babamın çoğu zaman beni sanki zorladıklarını hissederim.		
23-	Okuldayken çoğu zaman cesaretim kırılıyor.		
24-	Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzuluyorum.		
25-	Bana güvenilmez kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum.		



Ek -3: Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği

SPORA KATILIM DÜZEYİ ANKETİ

		Çok Önemli	Az Önemli	Hiç Önemli Değil
1.	Becerilerimi geliştirmek istiyorum			
2.	Arkadaşlarımla olmak istiyorum			
3.	Kazanmayı severim			
4.	Enerjimi tüketmek istiyorum			
5.	Seyahati severim			
6.	Formumu korumak istiyorum			
7.	Heyecanı severim			
8.	Takım çalışmasını severim			
9.	Ailem veya yakın arkadaşlarım oynamamı istiyor			
10.	Yeni beceriler öğrenmek istiyorum			
11.	Yeni arkadaşlarla tanışmak istiyorum			
12.	İyi olduğum bir konuda bir şeyler yapmak isterim			
13.	Stresimi atmak istiyorum			
14.	Ödül kazanmayı severim			
15.	Egzersiz yapmayı severim			
16.	Birşeylerle uğraşmak hoşuma gider			
17.	Hareketi severim			
18.	Takım ruhunu severim			
19.	Eviden çıkmayı severim			
20.	Rekabeti severim			
21.	Önemli olduğumu hissetmek hoşuma gider			
22.	Takımda olmayı severim			
23.	Branşımda yükselmeyi isterim			
24.	Fiziksel olarak sağlıklı olmak istiyorum			
25.	Popüler olmak isterim			
26.	Meydan okumayı severim			
27.	Liderleri, antrenörleri veya eğitimcileri severim			
28.	Statü ve saygınlık kazanmak isterim			
29.	Eğlenceyi severim			
30.	Malzeme ve tesislerden faydalanmak isterim			

* Tekrar geriye dönmün ve yukarıdaki sebeplerden sizin için EN ÖNEMLİ OLAN BİR TANESİNİ yuvarlak içine alın.



Ek -4: Resmi İzinler

T.C.
UŞAK VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 29425508-42-E.10948641
Konu : MEM'e bağlı Kurumlarda
Araştırma İzni.

07.10.2016

DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü)

İlgi: a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 07.03.2012 tarih ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 sayılı yazısı. (2012/13 sayılı Genelge)
b) 29/09/2016 tarih ve 91647215-20 sayılı yazınız.

İlgi (b) yazı ile müdürlüğümüze bağlı okullarda araştırma yapmak istenmektedir. 2016-2017 eğitim öğretim yılında ilimiz merkezinde yapılacak anket ve araştırma uygulaması ile ilgili mühürlü anket formları yazımız ekinde gönderilmiş olup, ilgi (a) genelge gereğince değerlendirmesi yapılarak "Rekreatif Amaç Futbol Oynayan Lise Öğrencilerini Motive Eden Unsurlar İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." konulu araştırma çalışması okullarda eğitim öğretim hizmetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına dayalı, okul idaresinin uygun gördüğü zaman aralıklarında uygulanması ve araştırma sonucunda proje raporunun dijital ortamda müdürlüğümüze teslim edilmesi, araştırma sonucunun Bakanlığımızdan izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşulu ile uygun görülmüştür.

Bilgi ve gereğini arz ederim.

İlhan HAYRAN
Millî Eğitim Müdürü V.

Adı Soyadı	Ünvanı	Araştırma Konusu	Müracaat Tarih ve Sayısı
Fatih DEMİR	Öğrenci	Rekreatif Amaç Futbol Oynayan Lise Öğrencilerini Motive Eden Unsurlar İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.	06.10.2016 10857387

Güvenli Elektronik
İmzalı Aslı ile Aynıdır
07.10.2016

Millî Eğitim Müdürlüğü Uşak
Elektronik Ağ: <http://usak.meb.gov.tr>
e-posta: istatistik64@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Mahir ÇÜMEN Memur
Tel : (0276) 223 39 90
Faks: (0276) 227 39 89

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 848e-f0dc-3958-8249-3c2d kodu ile teyit edilebilir.

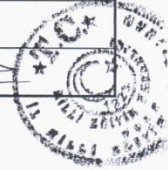
ANKET VE ARAŞTIRMA İZİN KOMİSYONU ARAŞTIRMA ÖN İNCELEME FORMU

Adı Soyadı : Fatih DEMİR
 Kurumu/Üniversitesi : Dumlupınar Üniversitesi
 İletişim Bilgisi : 5059198892
 Konu : Rekreatif Amaç Futbol Oynayan Lise Öğrencilerini Motive Eden Unsurlar İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
 Başvuru Tarihi : 06.10.2016
 Veri toplama araçları : Var

MEB 07/03/2012 tarih ve 3616 sayılı 2012/13 Nolu Genelge Kapsamında Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerinde Dikkat Edilecek Hususlar	Uygun	Uygun Değil	Açıklama
Anayasa, Millî Eğitim Temel Kanunu ve Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçlarına uygunluğu açısından;	✓		
Millî ve manevî değerler açısından;	✓		
Kişilik hakları açısından (kişisel bilgiler istenilmemeli, ad-soyad vb.);	✓		
Cinsiyet, din, dil ve ırk gibi farklılıkları istismar etmeme açısından;	✓		
İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi ve uluslararası bağlayıcılığı olan diğer belgelerce suç kabul edilen hususları içermeme açısından;	✓		
Kişisel ve ailevi mahremiyetini ifşa eden sorular, ifadeler, resimler ve simgeler yer almaması açısından;	✓		
Veri toplama araçlarında kişi, kurum ve kuruluşlara yönelik reklâm veya tanıtım gibi ifade ve öğeler yer almaması açısından;	✓		
Araştırma önerisi ile veri toplama araçlarının tamamının idareye sunulması açısından;	✓		
Uygulama, okul ve kurumların eğitim-öğretim faaliyetini aksatmaması açısından (anket çalışmalarına ait uygulamaların Ocak ve Haziran aylarında yapılmaması açısından);	✓		

Komisyon Tarihi
 7/10/2016

Komisyon Üyeleri		Uygun	Uygun Değil	İmza
Başkan	<i>İbrahim YESİLİRMAK</i>	✓		<i>[İmza]</i>
Üye	Şirin YÖRÜK	✓		<i>[İmza]</i>
Üye	Serap DEĞİRMENCİ ARIKAN	✓		<i>[İmza]</i>
Üye	Mehmet Fatih ÇÜMEN	✓		<i>[İmza]</i>



Ek -7: İstatistiksel Test Sonuçları

Frequency Table

Cinsiyet				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	bay	346	53,2	53,2
Valid	bayan	304	46,8	100,0
	Total	650	100,0	100,0

Sınıf				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	9,00	156	24,0	24,0
	10,00	227	34,9	58,9
Valid	11,00	117	18,0	76,9
	12,00	150	23,1	100,0
	Total	650	100,0	100,0

Kardes				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	1,00	76	11,7	11,7
	2,00	339	52,2	63,8
	3,00	171	26,3	90,2
	4,00	46	7,1	97,2
Valid	5,00	10	1,5	98,8
	6,00	6	,9	99,7
	7,00	1	,2	99,8
	8,00	1	,2	100,0
	Total	650	100,0	100,0

Kacincic

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	293	45,1	45,1	45,1
2,00	260	40,0	40,0	85,1
3,00	71	10,9	10,9	96,0
4,00	22	3,4	3,4	99,4
5,00	4	,6	,6	100,0
Total	650	100,0	100,0	

dersbasarisi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid başarılı	222	34,2	34,2	34,2
orta	373	57,4	57,4	91,5
başarısız	55	8,5	8,5	100,0
Total	650	100,0	100,0	

ikamet

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ailemle	463	71,2	71,2	71,2
arkadaşlarımla	93	14,3	14,3	85,5
yurtta	94	14,5	14,5	100,0
Total	650	100,0	100,0	

baba

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid memur	83	12,8	12,8	12,8
işçi	263	40,5	40,5	53,2
serbest meslek	180	27,7	27,7	80,9
işsiz	80	12,3	12,3	93,2
emekli	44	6,8	6,8	100,0
Total	650	100,0	100,0	

anne				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	memur	36	5,5	5,5
	işçi	133	20,5	26,0
	serbest meslek	125	19,2	45,2
Valid	işsiz	346	53,2	98,5
	emekli	10	1,5	100,0
	Total	650	100,0	100,0

gelir				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	500 den az	44	6,8	6,8
	501-1000	143	22,0	28,8
Valid	1001-1500	258	39,7	68,5
	1500'den fazla	205	31,5	100,0
	Total	650	100,0	100,0

annee				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	üniversite	56	8,6	8,6
	lise	164	25,2	33,8
Valid	ilköğretim	393	60,5	94,3
	okur-yazar	37	5,7	100,0
	Total	650	100,0	100,0

babae				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	üniversite	104	16,0	16,0
	lise	238	36,6	52,6
Valid	ilköğretim	286	44,0	96,6
	okur-yazar	22	3,4	100,0
	Total	650	100,0	100,0

aktivitehafta

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
haftaiçi	215	33,1	33,1	33,1
Valid haftasonu	435	66,9	66,9	100,0
Total	650	100,0	100,0	

boszamans

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1-5	189	29,1	29,1	29,1
6-10	259	39,8	39,8	68,9
Valid 11-15	122	18,8	18,8	87,7
16 ve üzeri	80	12,3	12,3	100,0
Total	650	100,0	100,0	

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ev içi aktivitelere katılarak	218	33,5	33,5	33,5
fiiksel aktivitelere katılarak	235	36,2	36,2	69,7
kültürel-sanatsal	52	8,0	8,0	77,7
Valid açık alan	54	8,3	8,3	86,0
turistik	20	3,1	3,1	89,1
diğer	71	10,9	10,9	100,0
Total	650	100,0	100,0	

T-Test

Group Statistics

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
toplamözsayı	bay	346	60,8439	17,22230	,92588
	bayan	304	59,5658	16,51549	,94723
basarıstatu	bay	346	1,3601	,41132	,02211
	bayan	304	1,3875	,37369	,02143
fizikseluygunluk	bay	346	1,3630	,37643	,02024
	bayan	304	1,4250	,36718	,02106
takimruhu	bay	346	1,4090	,48157	,02589
	bayan	303	1,4728	,47613	,02735
arkadas	bay	346	1,4027	,45649	,02454
	bayan	304	1,4594	,43814	,02513
eglence	bay	345	1,3413	,41370	,02227
	bayan	304	1,3824	,39062	,02240
yarisma	bay	346	1,3757	,46880	,02520
	bayan	304	1,4375	,47732	,02738
becerigelisimi	bay	346	1,2890	,37895	,02037
	bayan	304	1,3794	,41876	,02402
hareketaktifolma	bay	346	1,3304	,44792	,02408
	bayan	304	1,3947	,43738	,02509

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
toplamözsayı	Between Groups	2649,012	3	883,004	3,124	,025
	Within Groups	182591,603	646	282,650		
	Total	185240,615	649			
basarıstatu	Between Groups	,792	3	,264	1,705	,165
	Within Groups	100,012	646	,155		
	Total	100,803	649			
fizikseluygunluk	Between Groups	1,285	3	,428	3,107	,026
	Within Groups	89,073	646	,138		
	Total	90,358	649			
takimruhu	Between Groups	1,591	3	,530	2,319	,074
	Within Groups	147,537	645	,229		
	Total	149,128	648			
arkadas	Between Groups	1,901	3	,634	3,182	,024
	Within Groups	128,677	646	,199		
	Total	130,578	649			
eglenme	Between Groups	1,123	3	,374	2,315	,075
	Within Groups	104,258	645	,162		
	Total	105,380	648			
yarisma	Between Groups	1,133	3	,378	1,690	,168
	Within Groups	144,342	646	,223		
	Total	145,475	649			
becerigelisimi	Between Groups	1,002	3	,334	2,094	,100
	Within Groups	102,996	646	,159		
	Total	103,997	649			
hareketaktifolma	Between Groups	1,123	3	,374	1,909	,127
	Within Groups	126,730	646	,196		
	Total	127,853	649			

T-Test

Group Statistics

	aktivitehafta	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
toplamözsayı	haftaiçi	215	61,6930	17,56480	1,19791
	haftasonu	435	59,5310	16,52706	,79241
basarıstatu	haftaiçi	215	1,3674	,38313	,02613
	haftasonu	435	1,3756	,39983	,01917
fizikseluygunluk	haftaiçi	215	1,3842	,38224	,02607
	haftasonu	435	1,3959	,36893	,01769
takimruhu	haftaiçi	215	1,4233	,48026	,03275
	haftasonu	434	1,4464	,47983	,02303
arkadas	haftaiçi	215	1,4279	,47124	,03214
	haftasonu	435	1,4299	,43746	,02097
eglence	haftaiçi	214	1,3505	,40006	,02735
	haftasonu	435	1,3655	,40520	,01943
yarisma	haftaiçi	215	1,3907	,45266	,03087
	haftasonu	435	1,4115	,48376	,02319
becerigelisimi	haftaiçi	215	1,2899	,39358	,02684
	haftasonu	435	1,3517	,40246	,01930
hareketaktifolma	haftaiçi	215	1,3690	,44216	,03015
	haftasonu	435	1,3563	,44513	,02134