



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BEDEN EĞİTİM VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEMEL VE SAVAŞ BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ALAN
ÖĞRENCİLERİN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARI
İLE ALGILANAN EMPATİK VE SOSYAL ÖZ YETERLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

MUHAMMED DAĞ

Denizli-2022

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEMEL VE SAVAŞ BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ALAN
ÖĞRENCİLERİN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARI İLE
ALGILANAN EMPATİK VE SOSYAL ÖZ YETERLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

MUHAMMED DAĞ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi. Osman GÖDE

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI

Bu çalışma, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı'nda jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan: Prof. Dr. Bülent AĞBUĞA.....

Danışman Üye: Dr. Öğr. Üyesi Osman GÖDE.....

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Ali GÜREŞ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun /..... /.....
tarih ve /..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof.Dr. Mustafa BULUŞ
Enstitü Müdürü

ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünün yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım tez çalışmasında, tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve neticeleri bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Muhammed DAĞ

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitim dönemimde danışmanlığımı yapan, tüm deneyim, tecrübe ve bilgilerini paylaşarak bana yol gösteren değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Osman GÖDE'ye teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitim döneminde hem kendilerinden ders aldığım hem de tez yazma dönemimde tüm sorularıma değerli vakitlerini ayırıp içtenlikle cevap verdikleri için Prof. Dr. Bülent AĞBUĞA hocama, Prof. Dr. Yunus ARSLAN hocama, Prof. Dr. Ayşe Gökçe ERTURAN hocama ve Doç. Dr.Şehmus ASLAN'a teşekkür ederim.

Kurumunda araştırmamla ilgili gerekli destekleri ve izinleri veren sıralı amirlerime, komutanlarıma ve öğrencilerime özellikle girişimlerim doğrultusunda beni cesaretlendiren, yönlendiren Dr.Selami YILDIZ'a teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini benden hiç esirgemeyen her zaman yanımda olan çok değerli aile fertlerime özellikle de rahmetli babam İsmail DAĞ'a ve biricik annem Sultan DAĞ'a teşekkür ederim.

Bugüne kadarki eğitim hayatımda benim üzerimde emeği olan eğitim kademesinin her seviyesindeki saygı değer öğretmenlerime, bana değerli vakitlerini ayırıp gelişimime katkıda bulunan dost ve arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

Temel ve Savaş Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonları ile Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi

DAĞ, Muhammed

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,

Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr.Öğr. Üyesi Osman GÖDE

Şubat 2022,

Bu araştırmanın amacı, temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik değişkenlerinin kendi aralarındaki yordayıcı ilişkinin tespit edilmesi ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 2020-2021 eğitim öğretim yılında askeri eğitim veren bir kamu kurumunda eğitim alan gönüllü olarak katılan toplam 274 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik Ölçeği ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırma, var olan bir durumu açıklamaya çalışmasından dolayı tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Tanımlayıcı istatistikler, Pearson Kolerasyon analizi, Basit Doğrusal Regresyon Analizi, varyans analizi (ANOVA), Kruskal-Wallis H Testi ve Bağımsız Gruplar T –testi analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre spora katılım motivasyonu ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ve anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Araştırmaya katılan öğrencilerin spora katılım motivasyonları ve algıladıkları empatik ve sosyal öz yeterlikleri (sırasıyla %81 ve %85 ile) yüksek düzeyde bulunmuştur. Spora katılım motivasyonu yaşa göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$); ancak eğitim düzeyi ve sporculuk geçmişi olup olmasına göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik sporculuk geçmişine göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$) ancak yaş ve eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0,05$).

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Spora Katılım Motivasyonu, Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik

ABSTRACT

Investigation of Sports Participation Motivation and Empathic and Social Self Efficacy Levels of Students Who Take Basic and Battle Physical Education Lessons

DAĞ, Muhammed

Master's Thesis, Institute of Educational Sciences,
Department of Physical Education and Sports Education

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Osman GÖDE

February 2022,

The reason of this research is to, determine the predictive relationship between the motivation to participate in sports and the perceived empathic and social efficacy variables of the students who take basic and battle physical education lessons and to examine them in terms of some demographic variables. The sample of the study consists of a total of 274 students who voluntarily participated in training at a public institution providing military education in the 2020-2021 academic year. In this research, Personal information form, Perceived Empathic and Social Self Efficacy Scale, and Physical Activity Participation Motivation Scale were used to collect data. This is descriptive research with the Scanning-Model because of its explaining an existing situation. Descriptive Statistics, Pearson Correlation Analysis, Simple Linear Regression Analysis, Analysis of Variance (ANOVA), Kruskal-Wallis H test, and Independent Sample T Test analysis were used for this paper. According to the results of this research, the relation between motivation to participate sports and perceived empathic and social self efficacy were found positive and meaningful moderately ($p < 0,05$). The motivation to participate sports of the students who took part in the research and their empathic and social self efficacy (respectively %81 and %85) were found high level in a amount. The motivation to participate sports didn't show meaningful difference according to age ($p > 0,05$); however show meaningful difference student's graduated education level and have or not have a sports background ($p < 0,05$). The empathic and social self efficacy perceptions of the students participating in the research didn't differ according to whether they have a sports background or not. ($p > 0,05$); however it show meaningful difference to age and graduated education level ($p < 0,05$).

Key Word: Physical Education, Sports Participation Motivation, Empathic and Social Self efficacy

İÇİNDEKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU	iii
ETİK BEYANNAMESİ	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLOLAR LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Problem Cümlesi.....	4
1.4. Alt problemler.....	4
1.5. Hipotezler	4
1.6. Sayıtlılar	5
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.8. Tanımlar	5
1.9. Araştırmanın Önemi.....	6
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Beden Eğitimi	8
2.2. Spor	9
2.3. Temel ve Savaş Beden Eğitimi	9
2.4.Fiziksel Uygunluk.....	12
2.4.1. Askeri Fiziksel Uygunluk	13
2.5. Motivasyonun Kavramı ve İçeriği ile İlgili Bilgiler	16
2.5.1. Motivasyonla İlgili Kavramlar	17
2.6. Motivasyon Türleri	18

2.6.1.İçsel Motivasyon	18
2.6.2. Dışsal Motivasyon.....	19
2.6.3. Motivasyonsuzluk	19
2.7. Sporda Motivasyon	20
2.7.1. Nitelik Açısından Spor Motivasyon	22
2.7.1.1. Genel Spor Motivasyonu.....	22
2.7.1.2. Özel Spor Motivasyonu	23
2.7.2. Nicelik Açısından Spor Motivasyon.....	23
2.7.2.1. Yeterli Motivasyon	23
2.7.2.2. Yetersiz Motivasyon	23
2.7.2.3. Aşırı Motivasyon	23
2.8. Spora Katılım Motivasyonu.....	24
2.8.1. Katılım Motivasyonu ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar	26
2.8.2. Fiziksel Aktivite Türlerine Dayalı Motivasyonel Farklılıklar.....	26
2.9. Spora Katılım Motivasyonu İle İlgili Yapılan Araştırmalar	27
2.10. Öz Yeterlik Kavramı ve İçeriği ile İlgili Bilgiler.....	29
2.10.1. Öz Kavramı	29
2.10.2. Yeterlik Kavramı	30
2.10.3. Öz Yeterlik Kavramı	30
2.10.4. Sporda Öz Yeterlik	34
2.11. Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik.....	35
2.11.1.Empatik Öz Yeterlik Kavramı ve İçeriği ile İlgili Bilgiler	35
2.11.2 Empati Modelleri.....	37
2.11.3 Empati ve Spor	41
2.11.4. Sosyal Öz Yeterlik.....	42
2.12. Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	44
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM	46
3.1.Araştırmanın Modeli	46
3.2.Çalışma Grubu.....	46

3.3. Verilerin Toplanması	46
3.3.1. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği.....	47
3.3.2. Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik Ölçeği	47
3.4. Verilerin Analizi	48
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR ve YORUM.....	50
4.1. Katılımcılara İlişkin Bulgular	50
4.2. Spora Katılım Motivasyonu ve Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterliğe İlişkin Tanımlayıcı Bulgular.....	51
4.3. Spora Katılım Motivasyonu ve Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik Arasındaki İlişki.....	51
4.4. Spora Katılım Motivasyonunun Yaş, Mezun Olunan Eğitim Düzeyi ve Sporculuk ... Geçmişine Göre İncelenmesi	53
4.4.1. Yaş.....	53
4.4.2. Eğitim Düzeyi	54
4.4.3. Sporculuk Geçmişi	54
4.5. Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterliğin Yaş, Eğitim Düzeyi ve Sporculuk Geçmişine Göre İncelenmesi	55
4.5.1. Yaş.....	55
4.5.2. Eğitim Düzeyi	56
4.5.3. Sporculuk Geçmişi	57
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	58
5.2. Öneriler	65
ALTINCI BÖLÜM: KAYNAKÇA.....	67
EKLER	82
Ek 1. Araştırma İzin Belgesi	82
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu.....	83
Ek 3. Algılanan Empatik ve Sosyal Öz-Yeterlik Ölçeği	84
Ek 4. Algılanan Empatik ve Sosyal Öz-Yeterlik Ölçeği Kullanım İzni.....	85
Ek 5. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği.....	86

Ek 6. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Kullanım İzni.....	87
Ek 7. Özgeçmiş Formu	88

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2. 1 <i>Helen Riess Empati Tablosu (2013)</i>	40
Tablo 3.1. <i>Analizlere Dahil Edilen Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri</i>	49
Tablo 4.1. <i>Katılımcıların Yaş, Eğitim Düzeyi ve Sporculuk Geçmişine Göre Dağılımı</i>	50
Tablo 4.2. <i>Spora Katılım Motivasyonu ve Algılanan Öz Yeterliğe İlişkin Tanımlayıcı Bulgular</i>	51
Tablo 4.3. <i>Spora Katılım Motivasyonu ve Algılanan Öz Yeterlik Arasındaki İlişki</i>	52
Tablo 4.4. <i>Spora Katılım Motivasyonunun Yaşa Göre İncelenmesi</i>	53
Tablo 4.5. <i>Spora Katılım Motivasyonunun Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi</i>	54
Tablo 4.6. <i>Spora Katılım Motivasyonunun Sporculuk Geçmişine Göre İncelenmesi</i>	55
Tablo 4.7. <i>Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterliğin Yaşa Göre İncelenmesi</i>	55
Tablo 4.8. <i>Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterliğin Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Çoklu Karşılaştırma Bulguları</i>	55
Tablo 4.9. <i>Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterliğin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi</i>	56
Tablo 4.10. <i>Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterliğin Sporculuk Geçmişine Göre İncelenmesi</i>	57

ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 2.1.</i> Kişinin katılım motivasyonunda etkili olan faktörler ile aralarındaki ilişki (Karaç, 2017).....	21
<i>Şekil 2.2.</i> Vanek'in sporcu güdüleri teorisi (Torun, 2020).....	22
<i>Şekil 2.3.</i> Öz-yeterlik inancının kaynakları ve etkileri (Kiremit, 2006)	33
<i>Şekil 2.4.</i> Aşamalı empati sınıflaması (Dökmen, 1988).....	38
<i>Şekil 4.1.</i> Spora katılım motivasyonu ve algılanan öz yeterlik arasındaki ilişki.....	53

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

Araştırmanın giriş bölümünde problem durumu ve problem cümlesinden bahsedilmiştir. Daha sonra ise araştırma ile ilgili alt problemlere, araştırmanın amacının ne olduğuna, önemine, sınırlılıklarına, tanımlarına ve değişkenlere değinilmiştir.

Bu çalışmadaki görüşler bireysel görüşlerim olup Türk Silahlı Kuvvetleri'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.

1.1.Problem Durumu

İnsanların fiziksel aktiviteye katılma nedenleri arasında, başarı elde etme duygusu statü sahibi olabilme, çeşitli ortamlarda bulunma, stres ve enerji atma, keyifli zaman geçirme ve fiziksel olarak kendini iyi hissedebilme gibi nedenler ana güdülenme sebepleridir (Tekkurşun ve Cicioğlu, 2019). Bireyler ayrıca kötü alışkanlıklardan uzaklaşmak, günlük iş streslerinden kurtulmak, eğlenmek, uygun vücut indeksine sahip olmak, dış görünüşünü geliştirmek, arkadaşlık ilişkileri kurmak, öz yeterliliklerini geliştirmek, sağlıklı ve kaliteli yaşam stiline sahip olma gibi faktörlerde bireyleri spora katılıma iten sebepler arasındadır (Tekkurşun ve Cicioğlu, 2019). İnsanlar, vücut hatlarını daha iyi götorebilmek için ve var olan kondiyon durumlarını koruyabilmek için de spora katılım göstermektedir (Merdinoğlu, Gürsoy, Hazar ve Dalli, 2017).

Fiziksel güç ve yeterlilik, askeri öğrencilerin bedeni ve zihni gücünde meydana getireceği olumsuz etkileri azaltabilecek en büyük ve önemli faktördür. Sözü edilen güce ulaşmanın temelinde; öğrencilerin geleceğin barış, kriz veya muharebe ortamlarıyla baş edebilecek ve bu ortamlarda mutlak başarı sağlayabilecek zihni, ruhi, bedeni yeterliliğe ulaştırılması ve bunun sürekli geliştirilmesi vardır. Bu nedenle Temel Beden Eğitimi (TBE) ve Savaş Beden Eğitimi (SBE) spor faaliyetleri askeri okullarda aksaksız, özenle ve birbirinden taviz verilmeden uygulanmaktadır. Temel ve Savaş Beden Eğitimi (TSBE) dersi öğrencilerin bedeni ve zihni yeterliliğinin kazandırılmasının ve geliştirilmesinin yanı sıra moral ve motivasyonun kazandırılması maksadıyla da icra edilmektedir. Motivasyon seviyesini ve fiziki yeterliliğini en üst düzeyde tutan, kazandığı sportif bilgi ve becerilerin korunmasına özen gösteren, derslere istekli olarak katılıp öğrencilik sürecini moral ve motivasyon bakımından maksimum seviyeye ulaşılarak tamamlayan ve ileriki yaşamlarında sporu yaşam tarzı haline getirmiş bir birey olarak yaşamlarını sürdürmeleri istenmektedir.

İnsanları güdüleyen, hareket yapmasını sağlayan uyarıcılar farklıdır. İnsanları motive ederek harekete geçirmek için içsel motivasyonları ile dışsal motivasyonlarının birbirleriyle

uyumlu olması gerekmektedir. Bu nedenle her uyarıcı her insanda farklılık gösterebilir. Çoğunlukla 22-32 yaş aralığında olan askeri öğrencilerin TSBE dersine motive bir şekilde katılmalarını sağlamak ve motivasyon kaynaklarını doğru bir şekilde tespit edip onları doğru şekilde motive etmek eğitimlerini iyi bir şekilde bitirebilmeleri için çok önemlidir. Bu nedenle TSBE dersi öğrencilik sürecindeki faaliyetleri tamamlamada hem bilişsel hem de fiziksel olarak doğrudan etki etmektedir. Fiziksel uygunluğu iyi olan öğrencinin motivasyonu da güçlü olmaktadır. Bu açılarından bakıldığında öğrencilerin fiziksel performansının üst düzeyde olması oldukça önemlidir. Öğrencilerin yeteneklerine inanması ve kişisel potansiyelini tamamen kullanabilmesi, zorluklar karşısında gayret etmesi, öz yeterliğin yüksek olması gerekmektedir. Kendisine verilen ödev ve görevleri tam anlamıyla yapan, kendisini rahatlıkla ifade edebilen, karşısındaki kişinin yerine kendini koyarak onun psikolojisini anlaşıldığını hissettiren, sosyal anlamda çevreye duyarlı ve sorumluluk sahibi bireyler olması beklenmektedir. Adaylık sürecinde sosyal yetkinlikleri ve empatik öz yeterlikleri yüksek olan öğrenciler kendilerine verilen ödev ve görevleri rahatlıkla yerine getirebileceği gibi ast-üst ilişkilerinde de daha bilinçli olabilecekleri düşünülmektedir. Motivasyonu oluşturan etkenler arasında gayret sarfetme, ulaşılabilir hedefler belirleme, konsantrasyon, özyeterlik ve bireyin kendi potansiyelinin farkına varması yer almaktadır (Çakmak, 2017). Motivasyon, bireye enerji verip, davranışın açığa çıkmasında ve istekli olmasında etkisi olduğu için öğrenme öğretme sürecinde en önemli etmenlerden birisidir (Akbaba, 2010).

Motivasyon, bir insanın yaşamının her alanında var olan ve birtakım olaylarda başarı elde edebilmek, öğrenme ortamlarında iyi bir şekilde verim elde etmek için önemli bir unsurdur. Motive olmuş öğrenciler eğitimlerine ve spor derslerine çok daha iyi bir şekilde katılım gösterdikleri, katılımın süresini arttırdıklarını, öğrenme sonuçlarına ve sınavlarda yaşatlarında oranla çok daha iyi sonuçlar aldıkları belirtilmektedir (Bayrakçeken, Canbolat, Oktay ve Samancı 2021).

Öz yeterlik kavramı Bandura tarafından ilk defa ortaya atılmış ve kişinin kendi çevresinde olan olaylara ilişkin bu olaylar karşısında kendisinin etkili olabileceği güce olan inancıdır (Yıldırım ve İlhan, 2010). Öz yeterlik, bir kişinin hangi olaylara, ne şekilde ve ne kadar vakit ayırıp ayırmadığıyla ilgili bir süreçtir (Sahrañç, 2007).

Algılanan sosyal öz-yeterlik; iletişim sürecini başlatmak ve devam ettirmek, insanlarla hoş geçinmek ve başka bireylerce benimsenmek için ihtiyaç olan kabiliyetler ve girişimlerin tümü şeklinde tanımlanır ve kişinin yaşamı süresince kendisinde barındıracağı beceriler için bir ön şarttır (Akın ve Başören, 2015). Sosyal öz-yeterlik, çevresel ilişkiler,

akademik başarı, var olan problemlerin giderilmesine yönelik girişimlerde bulunma, stres yönetimini iyi yapabilme gibi durumlarda kendisini ön plana çıkarmaktadır (Akın ve Başören, 2015).

Sosyal-bilişsel kuramda, İnsanlar arası iletişimsel sürecin başlamasında, devam ettirilmesinde belli amaçların elde edilmesinde sosyal öz yeterlik etkili olmaktadır. Bireylerin etrafındaki kişiler üzerinde etkin olma isteği sosyal öz yeterlik açısından kişilerarası ilişkide önemli bir basamak olduğu belirtilmektedir. Yine aynı şekilde bireylerin aralarındaki iletişim düzeyinin iyi ya da kötü olması oluşabilecek problemlerin giderilmesinde etkili bir rol oynamaktadır. Çünkü sosyal öz yeterlik düzeyi iyi olan kişiler başka kişilerle daha kolay ve etkili bir şekilde problemleri çözebilmektedirler (Esen-Kıran ve Çelikkaleli, 2008).

Bir başka öz yeterlik türü olan empatik öz yeterlik ise bireyin diğer bireylerin duygu ve düşüncelerini anlamaya yönelik karşı taraftaki kişilerin duygu durumlarını deneyimlemek ve onların duygu ve düşüncelerine empatik açıdan yaklaşabilirliğine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Di Giunta ve diğ., 2010). Kişinin karşı taraftaki kişinin sevinçli veya üzüntülü halini doğru bir şekilde algılayıp ona göre davranış sergilemesi empatik öz yeterliktir (Akın ve Başören, 2015). Dinlenildiğini ve anlaşıldığını düşünen bir insanın kendisini daha rahat ve huzurlu bir şekilde ifade edebileceğini dile getiren Okvuran (2019), insanların genel problemlerinden bazılarının diğer insanlar tarafından iyi anlaşılma olduğunu belirtmiştir.

Bu çalışma Temel ve Savaş Beden Eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik faktörlerinin bazı değişkenler açısından incelenerek aralarındaki ilişkiye bakılması hedeflenmektedir.

Ayrıca literatür taramalarında ülkemizde beden eğitimi ve spor camiasında askeri beden eğitimi alanında askeri personel için spora katılım motivasyonu ile ilgili çalışmalar yapılmış ancak askeri öğrenciler üzerinde herhangi bir çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Yine askeri öğrencilerde empatik ve sosyal öz yeterlik konuları ile ilgili daha önce herhangi bir çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Yapılacak olan bu çalışma ile bu üç değişken tek bir çalışmada yer alacak olup bu alandaki boşlukların giderilmesi hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik düzeylerinin incelenmesinde bu iki değişkenlerin

kendi aralarındaki yordayıcı ilişkinin tespit edilmesi ve bazı demografik değişkenler açıdan incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.3. Problem Cümlesi

Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik düzeyleri arasında bazı değişkenler açısından anlamlı fark var mıdır?

1.4. Alt problemler

1. Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

2. Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarında yaşa göre anlamlı fark var mıdır?

3. Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının mezun oldukları eğitim düzeyine göre anlamlı fark var mıdır?

4. Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının sporculuk geçmişine göre anlamlı fark var mıdır?

5. Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik düzeylerinde yaşa göre anlamlı fark var mıdır?

6. Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik düzeylerinde mezun oldukları eğitim düzeyine göre anlamlı fark var mıdır?

7. Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik düzeylerinde sporculuk geçmişine göre anlamlı fark var mıdır?

1.5. Hipotezler

H1: Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.

H2: Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları yaşa göre anlamlı fark göstermektedir.

H3: Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları mezun olunan eğitim düzeyine göre anlamlı fark göstermektedir.

H4: Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları sporculuk geçmişi olup olmamasına göre anlamlı fark göstermektedir.

H5: Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin algıladıkları empatik ve sosyal öz yeterlik düzeyleri yaşa göre anlamlı fark göstermektedir.

H6: Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin algıladıkları empatik ve sosyal öz yeterlik düzeyleri mezun olunan eğitim düzeyine göre anlamlı fark göstermektedir.

H7: Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin algıladıkları empatik ve sosyal öz yeterlik düzeyleri sporculuk geçmişi olup olmamasına göre anlamlı fark göstermektedir.

1.6. Sayıtlar

Seçilen çalışma grubunun, uygulamanın yapılacağı ölçekleri, dikkatli, tam ve objektif bir şekilde doldurulacağı varsayılmaktadır.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Temel ve Savaş Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonları ile Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterliklerinin İncelenmesinde;

2020-2021 eğitim öğretim yılında askeri öğrencilere eğitim veren bir kamu kurumunda eğitim alan askeri öğrenciler ile sınırlı olacaktır.

1.8. Tanımlar

Motivasyon: Bir durum karşısında eyleme geçebilmek ya da bir hedefi gerçekleştirebilmek için yapılacak olan girişimlere yönelik harekete geçilmesine ve istekli olarak davranışlar sergileme sürecine motivasyon denir (Bayrakçeken ve diğ., 2021).

Temel Beden Eğitimi (TBE): Bir askeri, temel seviyede istenilen fiziksel yeterlilik düzeyine ulaştırmak amacıyla ve genellikle vücut ağırlıkları ile yapılan her türlü sportif faaliyetlere yönelik teknik ve taktiksel çalışmaların bütünüdür (Hamat, 2007).

Savaş Beden Eğitimi (SBE): Bir askerin muharebede karşılaşılabileceği her türlü zorluğun üstesinden gelebilecek fiziksel yeterliliğe sahip olması için, her koşulda ve zorlukta muharebede karşılaşılabileceği durumlara yönelik yapılan özel ve ayrıcalıklı çalışmaların tümüdür (Hamat,2007).

Öz Yeterlik: Kişilerin bir görevi yerine getirebilmeleri için ihtiyaç duyduğu davranışları gerçekleştirebilmelerine yönelik kendi kapasiteleri hakkındaki inançlarıdır (Gülşen,2013).

1.9. Araştırmanın Önemi

Beden eğitimi ve sporun insanlar üzerindeki etkileri yadsınamayacak derecede önemlidir. Fiziksel güç ve yeterlilik insanoğlunun günlük yaşamını devam ettirebilmesi için olmazsa olmaz unsurlardan biridir. Fiziksel ve zihinsel anlamda kendini zinde hissetmeyen bir birey karşılaşılabileceği en ufak zorluklar karşısında çabucak pes etmeye o zorluğun üstesinden gelemeyeceğini düşünerek kendisini zora sokabilmektedir. Askeri öğrencilerde ise bu tür durumlardan kaçınmak olmazsa olmazdır. Çünkü bu öğrenciler ruhi gelişmenin yanı sıra vücutta da gelişmek zorundadır.

“ESKR” kelimesi Arapçada asker demektir. ESKR kelimesindeki her harf bir olguyu temsil etmektedir.

E, Uluiyet-i Ruhiye, askerin yüksek bir duygu ve düşünce potansiyelinin olduğunu;

S, Selamet-i Fikriye, askerin düzgün bir düşünce yapısının olduğunu ve ona göre akıl yürüttüğünü;

K, Keramet-i Tabiye, askerin bilimsel ve mantıksal şekilde askerlik sanatını icra ettiğini,

R harfi ise Riyazat-i Bedeniye ise bir askerin fiziksel olarak yüksek bir seviyede olması gerektiği anlamına gelmektedir. Sonuç olarak bir asker hem fiziksel hem de psikolojik olarak çok iyi bir seviye de olmak zorundadır (Erdoğan, Tonguç, Konukhan, 2017).

Sporcu bireyin öz yeterlik ve liderlik özelliklerine bakıldığı zaman; vizyon ve misyonunu oluşturması, toplum tarafından kabul statüsü olması, hedefleri olması, başarı odaklı çalışması, problemleri çözmesi, olaylara geniş açıyla bakabilmesi, kendine güven olması, ast-üst arasındaki ilişkiyi iyi idare edebilir olması, sorumluluk alması, gerçekçi ve uygulanabilir kararlar verebilmesi, istekli olması ve çevresindekileri de güdüleyerek onların da gelişimlerine katkıda bulunması beklenmektedir (Bozkurt, 2014).

Spora katılımın, insan sağlığını olumsuz şekilde etkileyen hareketsiz yaşam stiline azaltılmasında ve bireylerin yaşam kalitelerinin artırılmasında büyük bir faydası bulunmaktadır. Alan yazında yer alan araştırma sonuçlarına bakıldığında, fiziksel aktiviteye katılımın fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasında, sosyal yeterliliğin gelişmesinde, sağlık açısından yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde ve birçok meydana gelebilecek hastalıklardan korunmada önemli bir etkiye sahiptir. Bu nedenle her bir bireyin fiziksel yeterliliğini geliştirilmesinde spora katılımın artırılması oldukça önemli bir konudur (Namlı, 2016).

Temel ve savaş beden eğitimi faaliyetleri askeri eğitimde çok önemli bir yere sahiptir. Bu eğitimde bireyleri sadece bedensel gelişimlerine katkıda bulunmak değil onların bu eğitim sonunda sporu yaşam tarzı haline getirmiş, toplu olarak yapılan sportif faaliyetlerden zevk alan, teorik bilgilerle donatılarak kendilerinin birden fazla yönden gelişmelerine

katkıda bulunulduğu, birlik ve beraberliğin öneminin anlatıldığı eğitimin vazgeçilmez bir unsuru olduğu öğrencilere anlatılan bir derstir (Erdoğan ve diğ., 2017).

Askerlerin fiziksel performansını geliştirmek savaş alanına doğrudan etki etmektedir. Güçlü askeri personelin motivasyonu da güçlü olmaktadır. Hatta daha da önemlisi güçlü askerler muharebe ortamlarında daha rahat hareket etmekte verilen görevleri daha az eforla yerine getirmektedir. Bu yönden bakıldığında askerin fiziksel performansının maksimum seviyede olması savaş hazırlığında oldukça önemlidir (Erdoğan, 2018).

Fiziksel yeterliliği yüksek düzeydeki form duruma getirmek ve onu korumak asker kişiler için kolay bir durum değildir. Zaman zaman spor yapmak kolay olmayabilmektedir. Spor faaliyetler gerek bireysel gerekse görevler nedeniyle bazen aksayabilmektedir. Bu durum Temel ve Savaş Beden Eğitimi (TBE/SBE) faaliyetlerinin nitelik ve nicelik açısından olumsuz etkilenmesine sebep olabilir (Erdoğan, 2018).

Askeri öğrencilerin Temel ve Savaş Beden Eğitimi (TSBE) dersi ile fiziksel uygunluklarının yanında askeri fiziksel uygunluklarının geliştirilmesi, disipline ayak uydurabilme, stres altında iş yapabilme, kendilerine güvenen, öz güveni yüksek, empati kurabilen, sosyal yetkinlikleri gelişmiş öğrenciler olma yönünde yetiştirilmeleri hedeflenmektedir. TSBE dersi alan öğrencilerin, motivasyon ve öz yeterlik kapsamında durumları incelenerek, dersin verimliliğini arttırmak, öğrenci profillerine uygun ve güncel eğitim müdahalelerinin yapılmasına katkıda bulunmak ve yaşamı boyunca spor yapma alışkanlığı kazandırabilmek amaçlanmaktadır. Bir askeri personelin beden eğitimi ve spor yoluyla kazanabileceği yetkinliklerin farkına varması ve bu yetkinliklerin meslek hayatı boyunca geliştirerek sürekliliğini sağlaması çok önemlidir. Örneğin empatik öz yeterlik açısından ast-üst ilişkilerinde vb. durumlarda göstereceği tavır ve davranışlar meslek yaşantısı boyunca sürekli karşılaşılabileceği bir durumdur ve önem arz etmektedir. Sosyal öz yeterlik açısından ise askeri bir liderin astları üzerinde belirli bir konumda olması, onları etkileyebilmesi ve birlik ve beraberlik anlamında katkıda bulunması iletişimi başlatma sürdürme ve sonlandırabilme açısından önemli bir belirleyicidir. (Gülşen, 2013).

Literatür taramasında beden eğitimi ve spor alanında spora katılım motivasyonu ve öz yeterlik kavramları ile ilgili daha çok çalışmalar yapılmış ancak temel ve savaş beden eğitimi alanındaki askeri öğrenciler üzerinde değişkenlerin bir arada ölçüldüğü bir çalışmanın yapılmadığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle yapılacak olan bu çalışma ile belirlenen değişkenleri temel ve savaş beden eğitimi alanında araştırarak literatürdeki bu boşluğu giderilmesi hedeflenmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beden Eğitimi

Fiziksel, bilişsel ve psikolojik özelliklerin bireyin var olduğu yaş düzeyine göre genetik potansiyelinin gerektirdiği başarı ve verimlilik seviyesine ulaşabilmesi için rekabetsiz ortamlarda yapılan aktivitelerin tamamına beden eğitimi denir (Bar, 2016). İnsanın fiziksel, bilişsel ve sosyal açıdan gelişmelerine katkıda bulunmak amacıyla birtakım kurallar dahilinde yapılan, genellikle fiziksel aktivitelerden oluşan sistemli bir eğitim faaliyetidir (Uluşık, Beyleroğlu, Suna, ve Yalçın, 2016).

Larson (1970), “Motorik özellikler, jimnastik ve atletizm gibi eğitici tüm bedensel faaliyetleri kapsayan geniş bir olgu olup fiziksel faaliyetler içinde ve fiziksel aktiviteler yardımıyla yapılan eğitimlerdir” şeklinde beden eğitimi tanımlamıştır (Akt. Öncü ve Güven, 2011).

Beden eğitiminin asıl amacı, bireylerin bilişsel, devinimsel ve duyuşsal gelişmelerini maksimum seviyeye çıkarmaktır. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri sayesinde, fazla kilolardan kurtulma, güçlü bir bağışıklık sistemi, dolaşım ve solunum sisteminin daha iyi çalışması, beslenme alışkanlığı gibi kazandırılır. Farklı spor branşlarına özgü beceriler, teknikler ve taktikler kazandırılır. Ayrıca beden eğitimi ve spor dersi öğrencilere sağlık, estetik, güç, kuvvet, öz benlik, yeteneklerinin farkına varma gibi becerileri de kazandırır (İrez, 2012).

İnsanın ruhsal ve bedensel olarak gelişimini sağlamak, zihinsel gücünü geliştirmek beden eğitimi nasıl hedefleri içinde olmasının yanında toplumsal ve ekonomik kalkınmanın da temel öğeleri içinde olduğu söylenebilir. Beden eğitimi ve spor, zihinsel yapıyı kuvvetlendirerek, insanın özgüveninin yerinde olmasına katkı verip karakterin oluşmasında önemli bir rol oynar. Bireyin gizli kalmış yeteneklerini göstermesine ve yaratıcı yanını ortaya çıkarmasına yardımcı olur. Beden eğitimi faaliyetleri, kişilerin hareketli olma, motorsal yetenekleri doğrultusunda yaşantılar edinme, mücadele etme, takdir görme, arkadaşlarıyla birlikte olma gibi birtakım gereksinimlerini karşılar (Kaya,2020).

Beden eğitimi bireyin ruhsal ve fiziksel yapısına katkıda bulunurken, insanı bir bütün olarak geliştirmek, sosyal gelişimi desteklemek ve iradesinin sağlam olmasına katkı sağlayıp, işbirlikçi ve dayanışma içerisinde olmasını sağlar. Beden eğitimi; bireyin vücudunun fizyolojik ve kasal özelliklerini geliştirirken yanı sıra kas, kemik ve eklemlerin kontrollü, sağlıklı ve dengeli bir şekilde gelişimine katkıda bulunur (Kaya,2020).

2.2. Spor

Spor, teknik bir çaba isteyen ve belirli bir kurallar çerçevesinde yapılan, bireyin zihinsel, sosyal ve fiziksel gelişimlerine katkıda bulunan, yarışma amacıyla da yapılan faaliyetlerin tamamıdır (Tekeli, 2017).

Spor; insanların birbirleriyle güzel vakit geçirmek, yarışmak, mücadele içinde bulunmak ve sağlıklı bir beden elde etmek amacıyla yapılan birtakım kurallar dahilinde icra edilen çalışmaların tamamıdır (Altungül, Demirel, Karahüseyinoğlu ve Ramazanoğlu, 2005).

Spor, insanların bir takım yeteneklerini ortaya çıkarmak için çerçevesi belirlenen kurallar kapsamında bireysel veya takım olarak yapılan beden eğitimi faaliyetlerinin tamamına denir (Özbek, 1999).

Spor sosyalleşme açısından önemli bir kavram olarak kabul edilmektedir. (Filiz, 2010). İnsanlar sosyallik açısından hayata adapte olabilmeleri için sporu etkinlikle kullanabilmektedir (Özdiñç, 2005). Spor etkinlikleri ve faaliyetleri sosyallik açısından değerlerin meydana gelmesinde ve bu değerlerin sürdürülebilir olmasında önemli bir etkisi bulunmaktadır Sosyal gelişimin destekleyen bir olgu olarak kabul edilen spor etkinlikleri sosyal değerlerin oluşmasına ve sürekli hale gelmesine katkı sağlamaktadır (Begde, Özkan, Özyürek ve Yavuz 2015).

Bireyler spor yoluyla kendilerini rahatlıkla açıklayabildikleri ortamlarda bulunmak isterler. Bu yüzden spor bireylerin sosyal açıdan gelişmelerine katkıda bulunmaktadır. İnsanların benlik ve kişilik yapısının oluşmasında ve gelişmesinde spor olgusu önemli bir yer tutmaktadır (Küçük ve Koç, 2015).

Spor, insanın yalnız bedenini değil, bireyi bir bütün olarak eğitmek için gerekli olan etmenlerin olduğu kapsamlı bir olgudur (Kuter ve Kuter, 2016). Yine aynı şekilde insan spor yoluyla sporcu gibi düşünmeye ve yorum yapmaya başlar. Bunun sonucunda da spor kültürü meydana gelir. Spor kültürü geçmişini benimseyen bir kişi devamlı sportif aktivitelerde bulunur, donanımlı seyirci olur ve spor üzerine rahatlıkla konuşur (Demirhan, 2003).

Spor, insanın ruhunda bulunan saldırgan ve mücadeleci enerjiyi, barışçıl ve iyimser bir şekle büründürür. Bu sayede insanlar karşılaşmalar yaparak bu tür duygulardan arınır. Spor yoluyla bireyler yarışmalar yaparak rakipleri karşısında galip gelme, başarı elde etme hazzına ulaştırır ve insanı yaşama bakış açısını olumlu yönde geliştirir (Şakar, 2012).

2.3. Temel ve Savaş Beden Eğitimi

Beden eğitimi ve askerlik arasında tarihsel bir bağ vardır. Eski çağlarda, Sparta gençliğinin temelinde beden eğitimi faaliyetleri bulunmaktaydı ve esas amaçları gençlerin

olası savaşlara hazırlanmasıydı. Spartalıların beden eğitimi programlarında avcılık, atıcılık, toplu oyunlar, koşu, atlama ve gureş bulunmaktaydı. Olimpiyat oyunlarının ilk yapıldığı dönemlerden olan Pan Helenik oyunlarda, askerlik mesleğinin gerektirdiği bütün fiziksel aktiviteleri en iyi şekilde yerine getiren en iyi sporcular yarışmaktaydı. Sözü edilen tüm bu aktivitelerde başarılı olabilmek için sürekli beden eğitimsel faaliyetlere ihtiyaç duyulmaktadır. Atina, Sparta ve diğer devletlerde M.Ö.5. ve 4. yüzyıllarda, ordudaki askerler ve yerleşik düzeni olan halk için fiziksel sağlığın korunması amacıyla ideal kriterlere uymanın gerekli olduğu vurgulanmıştır (Kamuk ve Tamer, 2019).

İnsanlığın varolmasıyla birlikte spor ortaya çıkmıştır. Asıl amacın hayatta kalmak için saldırma ve savunma olduğu zamanlar ilk sportif faaliyetler olarak tarihteki yerini almaktadır. Ruh sağlığı ve beden sağlığı amacıyla spor eski Çin ve Hindistan'da yerini alırken, vatandaşlarına askeri anlamda geliştirmek amacıyla sportif faaliyetler yürüten Antik Yunan dönemi, Mısır ve Pers'lerde tarihte yerini almıştır. Antik olimpiyatlardan günümüze kadar gelen süreçte de bu algılar çok da değişmemiştir. Baron Pierre De Coubertin "*sporun gerçek ödevi genç insanları savaşa hazırlamaktır*" cümlesi ve John Kennedy'nin "*beden eğitimi ve spor insanları çıkabilecek bir savaşa hazırlamanın en iyi yolu, en etkili aracıdır*" sözleri spor ile askeri eğitimin ilişkisini gözler önüne sermektedir (Kamuk ve Tamer, 2019).

Günümüz koşulları göz önüne alındığında geçmişte yapılan savaş şartları göz önüne alındığında, teknolojik gelişmeler oldukça ilerlemiş ve imkân ve kabiliyetler sürekli gelişmektedir. Tarihsel süreçlerde yapılan meydan muharebelerinin aksine, günümüz şartlarında teknolojinin ve silahların kullanılması ve yardımcı ekipmanlar, savaşın sonucunu belirlemede etkin rol oynamaktadırlar. Bu etkin rolü gerçekleştirecek olanlar ise insanoğlundan başkası değildir. "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" sözü askeri personel için söylenen çok güzel bir sözdür. Her askeri personeli bedeni yeterliliğini yüksekte tutması TSBE faaliyetlerinin görev ve sorumlulukları açısından önem arz etmektedir. TBE/SBE faaliyetleri, mevcut öğrencilerin performansını üst seviyede tutan, uzun vadede, kalıcı başarılar için yeni sporcuların kazanmasına önem veren, bireysel spor yapma alışkanlığı kazandırabilmeyi hedefleyen programlar ile ilgilenmektedir.

Temel Beden Eğitimi (TBE): Bireyleri temel seviyede istenilen fiziksel yeterlilik düzeyine ulaştırmak amacıyla ve genellikle vücut açlıkları ile yapılan her türlü sportif faaliyetlere yönelik teknik ve taktiksel çalışmaların bütünüdür (Hamat, 2007).

Savaş Beden Eğitimi (SBE): Bir askerin muharebede karşılaşabileceği her türlü zorluğun üstesinden gelebilecek fiziksel yeterliliğe sahip olması için her koşulda ve zorlukta

muharebede karşılaşılabileceği durumlara yönelik yapılan özel ve ayrıcalıklı çalışmaların tümüdür (Hamat,2007).

Bir başka tanımlamada TSBE ise bireylerin muharebe ortamında hayatta kalabilmesi için ihtiyaç duyulan vücut sistemlerinin ortaya çıkarılması ve geliştirilebilmesiyle birlikte fonksiyonel antrenman metotlarıyla muharebede karşılaşılabilecek organize, sistemli ve çok yönlü eğitim şeklidir (Ulay, 2016).

Bu çalışmaları yaptıran öğretmenler ise alana özgü özel eğitimlerle donatılmış olan Temel ve Savaş Beden Eğitimi öğretmenleridir. Avşar'a (2004) göre beden eğitimi öğretmenleri her türlü ortama ayak uydurarak kendini rahatlıkla açıklayabilen, nasıl eğitim vereceğini bilen, kendisini başkasının yerine koyabilen ve aktarabilen (empatik öz yeterlik düzeyi yüksek), sıcakkanlı, disiplinli, çevresel algısı yüksek, kişilerarası iletişimi başlaştma veya sonlandırabilme yeteneğine sahip (sosyal öz yeterlik düzeyi yüksek) eğitimcilerdir. Öğrencilere her fırsatta sağlıklı bir yaşamın, fiziksel aktivitenin ve sporun önemi anlatılır. TBE/SBE dersleri ile mücadele ruhu, irade gücü, disiplin, birlik ruhu, yardımlaşma, sporda centilmenlik, hakkaniyete uyma, arkadaşlık, savaşçı ruhu, baskı ve stres altında iş yapabilme, empati kurabilme, zor şartlarda mücadele edebilme eğitimi vb. gibi özellikleri kazandırılması için çaba gösterilmektedir.

Yukarıdaki tanımlardan anlaşılacağı üzere temel ve savaş beden eğitimi sürekli olarak eğitimciler tarafından istenilen standartlara, bedeni yeterliliğe ulaşmak, empatik bakış açısını geliştirmek, sosyal yetkinlik oluşturmak, bütünleşmek, ortak tutum ve davranışlar gösterebilmek için kullanılan bir araçtır.

Günümüzdeki bazı takım sporları, bireysel sporlar ve dövüş sporları ile birlikte birlikte kros, cesaret parkuru, engelli koşu parkuru fitness, pentatlon, kısa, orta ve uzun mesafeli koşular, tam teçhizatlı eğitim elbiseli koşular, uzun mesafe intikal yürüyüş çalışmaları, koşarak hedef bulma, göğüs göğse muharebe, satranç, dağcılık, deniz pentatlonu vb. branşlar TSBE derslerinin içeriğini oluşturan bazı konulardır (Özdemir, Altunok Aslan 2010).

TSBE derslerinde, iyi düzenlenmiş beden eğitiminin öğrencilere aşladığı çeviklik ve dayanıklılık niteliklerini öğrenciler daha özel olarak askeri anlamda kullanır. Herkes için, birliğin moralini ve kolektif değerlerini geliştiren, bireysel ve toplu spor aktiviteleri olan, bireysel gelişimi destekleyen, silah talimi ve göğüs göğse dövüş, el bombası atma vb. eğitimleri, tüfekli ve tüfeksiz ekipmanlarla çeşitli eğitimler, savaşta silahlanma ve yükleme (yürüme, koşma, saklanma, atlama ve duvarlara tırmanma dahil) eğitimleri temel ve savaş beden eğitimi dersinin niteliğini artırabileceği değerlendirilmektedir (Cochet, 2012).

Stresle başa çıkma, doğru algılama, farkındalığın oluşması, analiz yapabilme becerisi askeri personel için çok önemlidir. Bu durumda fiziksel uygunluk düzeyi iyi olan bireylerin zorlu koşullar altında doğru ve sağlıklı karar verebilme yeteneği de yüksek olacaktır (Kamuk ve Tamer, 2019).

Askeri öğrencilerin bedeni yeterliliklerinin daima hazır ve sürdürülebilir olması önem arz etmektedir. Bu bedeni yeterliliğin zihinsel, fiziksel ve psikolojik olarak daima yüksek olması beklenmektedir. Her türlü eğitim ve öğretim faaliyetleri içerisinde özellikle de TSBE faaliyetleri içerisinde bu yeterliliğin artırılması ve yaşamı boyunca spor yapma alışkanlığı kazandırabilmek için çalışmalar yapılmaktadır. TSBE programlarının uygulanmasında; askeri öğrencilerin kondisyon, kuvvet, mukavemet, sürat ve çeviklik çalışmalarına önem verilerek öğrencilerin teknik ve bedeni yeterliklerinin geliştirilmesi, takım ruhunun yaratılması, mücadele gücünün artırılması, refleks ve esneklik kazandırılması, cesaret ve soğukkanlılıklarının geliştirilmesi ile (Kamuk, 2006), fiziksel uygunluk ve askeri fiziksel uygulunun geliştirilmesi, disipline ayak uydurabilme, stres altında iş yapabilme, kendilerine güvenen, öz güveni yüksek, empati kurabilen, sosyal yetkinlikleri gelişmiş öğrenciler olma yönünde yetiştirilmeleri için çalışmalar yapılmaktadır.

2.4.Fiziksel Uygunluk

Temel ve Savaş Beden Eğitimi dersinde İngilizce karşılığı “Physical Fitness” olarak kullanılan terim, Türkçede “fiziksel uygunluk” veya “kondisyon” kelimeleri ile de kullanılmaktadır. “Physical” terimi “fiziksel, bedensel” demektir. “Fitness” terimi ise “bireyin sağlıklı ve zinde olması” demektir (Kamuk, 2020). Deforche ve diğ. (2003) “yorulmaksızın günlük işlerin yapılabilmesi yeteneği” olarak ve Ortega, Ruiz, Catillo, Sjöström ve diğ. (2008) “bir fiziksel aktiviteyi gerçekleştirebilme kapasitesi” olarak tanımlamıştır. Genel olarak fiziksel uygunluk, “günlük aktiviteleri yorgunluk hissetmeden canlı ve zinde olarak yapabilmek, serbest zamanını iyi değerlendirmek ve tahmin edilemeyen acil durumlara hazırlıklı olmak için yeterli seviyede enerjiye sahip olma becerisi” şeklinde tanımlanmaktadır (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985).

İkinci Dünya Savaşı sırasında ABD Ordusu; uzunca bir süre, hissedilir derecede performans kaybı olmaksızın zorlu şartlarda iş yapabilmek Cureton, 1947 yılında; vücudun iyi bir şekilde kullanılabilmesi yeteneği ve uzun bir süre verim kaybını en asgari seviyede tutarak yüksek kapasite ile çalışabilmek; bunlara ek olarak, mikrobik ya da kronik hastalıklardan uzak olmak, iyi dişlere, kulaklara, gözlere ve normal düşünebilme yeteneğine sahip olmak (Moore, 1955); ABD Ordusu, Fiziksel Uygunluk Eğitim Talimnamesi’nde, fiziksel çalışmanın, eğitimin ve diğer aktivitelerin verimli bir şekilde gerçekleştirilebilmesi ve ortaya çıkabilecek acil bir durumda üstesinden gelmeye yetecek kadar enerjinin bulunması”; Kanada Ordusu; belirli görevleri tamamlamak, aniden ortaya çıkan durumlar için tetikte olmak ve ani reaksiyon

gösterebilmek için gerekli enerji ve fiziksel yetenek; strese etkin bir şekilde karşı koyabilme ve zorlu operasyonel koşullarda görev yapabilme yeteneği” (Chahal,1993); ABD Askeri Akademisinin hazırladığı bir raporda; günlük vazifeleri dinç ve dinamik bir şekilde gerçekleştirebilme, serbest zaman faaliyetlerini gerçekleştirmeye ve acil durumlarda gerekecek enerjiyi saklayabilme yeteneği, aynı zamanda, strese karşı koyma dayanıklı olma ve fiziksel uygunluğu iyi olmayan bir kişinin dayanamayacağı durumlara karşı koyabilme yeteneği (Brown,2015); Amerikan Sağlık ve İnsani Hizmetler Departmanı, 1996 yılında yayınladığı raporda kişilerin fiziksel aktivitelerini gerçekleştirebilmek için gerekli olan bir dizi özellik, Nande ve Vali’ye göre (2010) sporcunun, yaptığı sporda ihtiyaç duyulan çeşitli fiziksel ihtiyaçları yoğunluk düzeyine inmeden karşılayabilme kapasitesi; Lison ve arkadaşlarına göre ise (2011) spora özgü motorik testler ile ölçülüp değerlendirilebilen güç, fiziksel dayanıklılık ve koordinasyon motorik elementlerin durumu olarak tanımlanmaktadır (Kamuk ve Tamer, 2019, s.6-7.)

Fiziksel uygunluk (FU), günlük aktiviteleri canlı ve enerjik bir şekilde, yorulmadan, boş vakitlerini değerlendirebilecek seviyedeki enerjiye ve hali hazırda beklenmeyen tehlikelere karşı koyabilecek yeterlilik olmak olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca fiziksel uygunluk kardiyovasküler dayanıklılık, kassal gelişim, hız, reaksiyon, refleks, kuvvet, çeviklik ve vücut bütünlüğünü içeren bileşenlerden de oluşmaktadır FU, kişinin çalışma kapasitesi olup hareketleri doğru bir şekilde yapabilme becerisidir (Özdeş, 2018).

Myers, Kayha, George, Abella ve Zaherr (2004) yaptıkları bir çalışmaya göre fiziksel uygunluk seviyesinin yüksek düzeyde tutulmadığı zaman fiziksel aktivite düzeyine göre ölüm oranlarında daha etkin ve daha yüksek bulunmasını etkilediğini saptamışlardır. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse fiziksel aktivitelere devamlı ve etkin bir şekilde katılan kişiler, katılmayan kişilere göre daha uzun süre yaşadıkları tespit edilmiştir (Akt. Ergin, 2017).

2.4.1. Askeri Fiziksel Uygunluk

Bireysel fiziksel uygunluk askerlik mesleğinin ve başarılı meslek yaşantısının temelini oluşturmaktadır. Branşı, sınıfı, ihtisası ne olursa olsun cinsiyet, yaş vs. fark etmeksizin bütün personel yüksek FU düzeyine sahip olmalıdır. Görevin başarılı bir şekilde ifa edilmesi için herkesin aynı yeterlilikteki fiziksel hazır bulunuşluğa sahip olması gerekmektedir Askeri Fiziksel Uygunluk (AFU) her zaman ordular için savaşın kazanılmasında en önemli konulardandır. AFU tüm dünya orduları için vazgeçilmez bir unsurdur ve önemi gün geçtikçe artmaktadır. Savaşı kazananlar, antrenman yapmış ve hazır halde olanlardır. Günümüz şartlarında görevlerin başarılı olmasında personelin FU düzeyi çok önemlidir (Kamuk ve Tamer, 2019).

Askeri fiziksel uygunluğun oluşturulması ve idame ettirilmesi oldukça disiplinli ve sürekli programlar ile mümkündür. Savaşların ne zaman ve nasıl ortaya çıkacağı tespit

edilemediğinden, olası bir savaş durumunda, tedbir almak için “çok geç” olacaktır. Bu nedenle, personelin sürekli olarak hazır bulunmasını sağlamak ve bu hazırlık seviyesini ölçmek ve karar vermek maksadıyla dünyadaki tüm ordularda gerekli tedbirler alınmaktadır (Kamuk ve Tamer, 2019).

Askeri fiziksel uygunluk, herhangi bir muharebe veya görev pozisyonunun fiziksel taleplerini karşılama, görevi yerine getirme ve savaşıma ve kazanmaya devam etme yeteneği olarak tanımlanabilir. Fiziksel uygunluk ve sağlık, fiziksel hazırlığın temelini oluşturur. TSBE sayesinde fiziksel hazırlık, mücadele etmek için gereklidir. TSBE, askerleri ve birlikleri tam teşekküllü organizasyonların yürütülmesinde başarılı olmaya fiziksel olarak hazırlar. TSBE'nin ikincil hedefleri güven ve kazanma iradesi aşılmasıdır; takım çalışması ve birim uyumu geliştirmek; ve saldırganlık, beceriklilik ve dayanıklılığı entegre etmektir. Bu, her personelin her koşulda görevlerini yerine getirme yeteneklerine güven aşılayacaktır.

AFU'nun amacı, fiziksel olarak yetenekli ve görevlerini veya savaş rollerini yerine getirmek için daima hazır bireylerin yetiştirilmesidir. Bu hedefe ulaşmak için liderler, güç, dayanıklılık ve hareketlilik geliştirmeyi hedeflemek için TSBE programlarını uyguladılar. Askerler tam teşekküllü organizasyonlar sırasında gerekli görevleri yerine getirebilmeli ve faaliyeti sürdürebilmelidir. TSBE aracılığıyla eğitilen bireyler, yürüyüş, hızlı koşu, atlama, tırmanma, sürünme, suda hayatta kalma gibi temel askeri becerilerin performansına güç ve dayanıklılık uygulamak için hareketliliği gösterir. Bu beceriler, sadece eğitimde değil, aynı zamanda muharebe sahasında da kişisel güvenlik ve etkili performans için gereklidir.

Ordu güçlü olmalıdır. İki kat arasındaki mesafeyi soluk soluğa kalmadan çıkamayan şişman bir askeri personeli göz ucumuzla seyrederken, asıl düşünmemiz gereken şey, bu askerin savaş alanında kendisine verilmiş olan görevi yerine getirebilme yeteneğinin ne olacağıdır. Eğer personel eğitimlerde hafif bir sırt çantası taşırken yoruluyorsa, savaşta tam yüklü sırt çantasıyla namlulara doğru yürürken tek yapabileceği, ölmekten başka bir şey değildir. Eğer bir personel eğitimlerde yıpratıcı kassal yorgunluğa maruz kalmamışsa, gerekli yerlere defalarca sinyal kablosu döşemeyecektir. Eğer bir personel iyi yüzemiyorsa ve kendisinden birliğini nehrin karşısına geçirmesi istenmişse, bir lider personel kaybına hazırlıklı olunmalıdır. Eğer bir tank atış personeli patlayan bir top mermisinin kovanına hiç yaklaşmamışsa ve ne yapılacağını bilmiyorsa, multimilyon dolarlık silah sisteminin üstün performansı ne işe yarayacaktır. Eğer biz bir ordu olarak kendimizi 2 dakika mekik, şınav ve bir kışla etrafında 20 dakika jog atmaktan daha yüksek fiziksel ve duygusal stresin altına

sokulmazsa, yüksek teknolojiler ve doktrinler asla bir işe yaramayacaktır (Hertling'den aktaran Kamuk ve Tamer, 2019, s.16).

Dünya Askeri Spor Oyunları

Askerlerin katılması için başlatılmış, International Military Sports Council (CISM)-Uluslararası Askeri Spor Konseyi tarafından işletilen birçok sporlu etkinliktir. Askeri Dünya Oyunları, 1995'ten beri her dört yılda bir düzenlenen çok sporlu bir etkinliktir. Olimpiyat Oyunlarının düzenlendiği yıldan bir yıl önce düzenlenirler. Sporlar branşları şunlardır: Havacılık Pentatlonu, Okçuluk, Basketbol, Plaj Voleybolu, Boks, Tırmanış, Bisiklet, Binicilik, Eskrim, Futbol, Golf, Judo, Askeri Pentatlon, Modern Pentatlon, Deniz Pentatlonu, Oryantring, Paraşütle Atlama, Yelken, Atış, Kayak, Yüzme ve Can Kurtarma, Tekvando, Atletizm, Triatlon, Voleybol ve Güreş (International Military Sports Council, 2021).

➤ Askeri Dünya Oyunları 1995 Dünya Askeri Oyunları yapılmıştır. Roma, İtalya 4 Eylül 1995 ila 16 den; 93 ülke, İkinci Dünya Savaşı'nın 50. yıldönümünü ve Birleşmiş Milletler Teşkilat Tüzüğü'nün onaylanmasını kutlamak için 17 farklı spor etkinliğinde yarışmıştır.

➤ Ağustos 1999 yılında Zagreb-Hırvatistan'da 2. Dünya Askeri Oyunları yapılmıştır. 20 spor dalında 82 ülkeden 7000 katılımcı yarışmıştır.

➤ Aralık 2003 yılında Catania-İtalya'da 3. Askeri Dünya Oyunları yapılmıştır. 84 farklı ulustan yarışmacı, 13 spor dalında yarışmıştır.

➤ Ekim 2007'de yılında Haydarabad-Hindistan'da 4. Askeri Dünya Oyunları yapılmıştır.101 ülkeden sporcular 14 spor dalında yarışmıştır.

➤ Temmuz 2011'de Rio de Janeiro - Brezilya'da 5. Askeri Dünya Oyunları yapılmıştır. 108 ülkeden sporcular 20 spor dalında yarışmıştır.

➤ Ekim 2015'de Mungyeong - Güney Kore'de 6. Askeri Dünya Oyunları yapılmıştır. 105 ülkeden sporcular 24 spor dalında yarışmıştır.

➤ 2019 yılında 7. CISM Dünya Oyunları Wuhan, Çin'de gerçekleşmiştir.

27 dalda 329 sporcu katılmıştır Türkiye Güreş Milli Takımı 1 altın ve 3 bronz madalya kazanarak takım ikincisi olmuştur (International Military Sports Council, 2021).

Milletlerarası bir spor kuruluşu olan CISM, 18 Şubat 1948 yılında kurulan ve merkezi olan Brüksel olan Uluslararası Olimpiyat Komitesinden sonra dünyanın en büyük ikinci çok disiplinli spor organizasyonudur ve yılda 20'den fazla müsabaka düzenler. Onun himayesi altında, daha önce savaş alanında karşılaşmış olabilecek askerler spor sahasında yarışır. CISM, Askeri Dünya Oyunları ve Dünya Askeri Şampiyonaları dahil olmak üzere

çeşitli spor etkinlikleri düzenlemektedir. 140 üye ülkenin silahlı kuvvetleri için. CISM'nin amacı, dünya barışını güçlendirmek için silahlı kuvvetler arasında spor aktivitesini ve beden eğitimi teşvik etmektir. CISM'nin sloganı "Spor Yoluyla Dostluk"tur ve spor, eğitim ve dayanışmanın üç temelini dayanmaktadır. Türkiye 1949'dan beridir CISM'e üyedir (International Military Sports Council, 2021).

CISM Misyonu: "Askerler arasındaki dostluğu onaylayan CISM, tüm milletlerden silahlı kuvvetler personelini spor faaliyetleri yoluyla bir araya getirmeye ve böylece silahlı kuvvetler için beden eğitimi, askeri hazırlık ve eğitime olanak sağlamaya kendini adanmış dünya çapında uluslararası askeri spor örgütüdür." (International Military Sports Council, 2021).

CISM Vizyonu: "Çeşitli faaliyetleri aracılığıyla karşılıklı saygıyı, dayanışmayı artıran ve barışı teşvik eden dünyanın önde gelen askeri spor organizasyonudur."

CISM'nin "Spor Yoluyla Dostluk" sloganı, "üye ülkelerin Silahlı Kuvvetleri arasındaki dostane ilişkilerin" geliştirilmesi olarak her zaman CISM'nin önde gelen gücü olmuştur. Aslında bu kavramın çok daha geniş bir anlamı var, çünkü "savaş alanında sözde rakipleri" ile dostluk deneyimi yaşayan askerler, askeri ya da sivil kariyerlerinde en iyi anıları bu tür organizasyonlarda biriktirmektedirler (International Military Sports Council, 2021).

2.5. Motivasyonun Kavramı ve İçeriği ile İlgili Bilgiler

Alanyazında motivasyon ile ilgili olarak birçok tanımlar karşımıza çıkmaktadır. Genellikle motivasyon ile güdülenme kelimesi eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Güdülenme kelimesinin temeli olan "güdü" Türk Dil Kurumu (TDK) (2021) sözlüğünde "Bilinçli veya bilinçsiz olarak davranışı doğuran, sürekliliğini sağlayan ve ona yön veren herhangi bir güç, saik."olarak tanımlanmaktadır. Motivasyon herhangi bir hedefe yönelik davranışı harekete geçiren ve sürdüren bir durumdur (Bayrakçeken ve diğ. 2021).

Motivasyon, hareketin başlamasına etki eden, yönünü tayin eden ve sürekliliğini sağlayan içsel bir durumdur. Motivasyon kişiyi hedefe götüren, yardımcı olan içsel bir süreç veya zihinsel bir güç olarak görülmelidir. (Şen, 2018).

Motivasyon bireysel bir olgudur ve bir birey motive eden faktörler başka bir bireyi motive etmeyebilir. Motivasyon yalnızca insanların eylemlerinde gözlenmektedir. Motivasyonun temelinde kişinin tutumunu harekete geirme, yönlendirme ve devamlılığı yer almaktadır (Yılmaz, 2021).

Motivasyon bireyin çalışmak için gayret etmesinde ve bu konuda bireyde gündelik yaşam işleri içerisinde farkında olmadan gerçekleştirdiğimiz her davranışın arkasında bir

motivasyon yatar. Bireylerin gündelik hayatlarını devam ettirirken farklı motivasyon kaynaklarına ve seviyelerine sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bireyler hayatlarını devam ettirirken bu harekete geçirici güce, motivasyona ihtiyaç duyarlar. Motivasyon, belirlenen amaçlara ulaşmak için destek verici bir güçtür. Sözü edilen destek verici kavramı, bir şey icra etmek için harekete geçmeniz demektir Motivasyon, insanların performansının belirleyici etmenlerden biridir. Yüksek motivasyon seviyesinin, insanların yüksek performans sergilemelerine önemli katkısı bulunması sebebiyle motivasyonu gerçek anlamda anlamak önemlidir (Erkan ve Almachi, 2017).

Motivasyon kendi içinde üç faktör barındırmaktadır. Bunlar; eyleme geçilmesi, belirlenen hedefe doğru eylemin şekillendirilmesi ve sonuç alınca kadar devam ettirilmesidir. Motivasyon belli bir amaç ve harekete yönelik adımlar içerir. (Bayrakçeken ve diğ., 2021).

Motivasyon, her türlü eğitim ve öğretim aşamada bireyi harekete geçiren azim, istek ve çabadır. Bilinmesi ve uygulanması gereken üç durum vardır; “Birincisi motivasyon, ikincisi motivasyon, üçüncüsü ise yine motivasyondur ” (Ames, 1990).

2.5.1. Motivasyonla İlgili Kavramlar

Motiv (Güdü)

Güdü, davranışa yön veren, harekete geçiren itici güçtür; bu güç organizmayı harekete geçirir. Bir gereksinim ve hedefe yönelik olan davranımı şekillendiren bir olgu olarak da tanımlanabilir. Motiv, bireyin harekete geçerek eylemi gerçekleştirilebilecek itici gücü kullanabilmedeki ana unsurdur. Motivler, eğitime yönelik, emeğe yönelik, savaşa yönelik ve sportif eyleme yönelik olabilirler. Güdüler amaca göre, bireye göre ve davranışa göre birden fazla farklı karakteristik özellikler barındırabilmektedir. (Kiper, 2004).

İnsanlar farklı şekillerde ve zamanlarda değişik şekillerde güdülenebilirler. Örnek vermek gerekirse bir patron işçilerinin verimli çalışmamalarını görünce onların işlerinden memnun olmadıklarını sanar ve işçilerini dışsal pekiştiricilerle güdülenebileceğini düşünür. Bu tür düşünceler geçici ve etkisiz sonuçlar doğurabilir. Motivasyonun bir ihtiyaçların ortadan kaldırılmasına yönelik gerekli eylemleri kapsayan bir süreçtir. Öğretmenlerin, yöneticilerin, liderlerin vb. kişilerin ortaya çıkan ihtiyaçlara göre etrafındaki kişileri motive etmeleri, ayrımları iyi yapmaları gerekmektedir.

Bireylerde olması gereken belli başlı motivler şu şekildedir:

- Rekabet Motivi
- Başarma Motivi
- Statü Motivi

- Sosyalleşme Motivi
- Güvenlik Motivi (Kişisel başarı, 2021).

Dürtü

Dürtü, fizyolojik gereksinimlerin organizmayı eyleme geçirmesidir. Canlı varlıkların hayatlarını devam ettirebilmeleri için eksikliği duyulan unsurların giderilmesine yönelik organizmadaki enerji yoğunlaşmadır. Başka bir tanıma göre ise ortaya çıkan bir ihtiyaçtan dolayı hissedilen gerginlik ve iyi olmama durumudur (Bingöl, 2017).

Gereksinim

Fizyolojik ve psikolojik dengenin bozulmasından dolayı ortaya çıkan eksikliklerdir. Bir gereksinim ortaya çıktığında kişi huzursuzluk ve gerginlik hisseder. Gereksinimler bireyin hayatını devam ettirebilmesi için ihtiyaç duyduğu eksikliklerdir. Bu eksikliklerin karşılanabilmesi için bireyi harekete geçirmesi için yönlendiren bir olgudur (Bingöl, 2017).

2.6. Motivasyon Türleri

Motivasyon türleri içsel ve dışsal motivasyon (güdülenme) olmak üzere iki şekildedir. (Kazak, 2004). Bireylerin güdüleme sebepleri arasında ihtiyaçları, arzuları ve isteklerini içeren içsel sebepler veya kupa, madalya, para gibi dışsal unsurlar yer alabilir. Bu farklılıklardan dolayı motivasyon içsel ve dışsal olarak iki şekildedir (Kazak, 2004).

2.6.1.İçsel Motivasyon

İçsel motivasyonda davranışın meydana gelmesinin sebebi bireyin kendi içindedir. Bu çeşit bir motivasyon bireylerin ihtiyacı olan faktörlerden kaynaklıdır Bireyin bir şekilde kendi çabarıyla motive olmasıdır. İçsel motive olan bireyler o işi yapmak için içsel bir açlık hissederler. Bu kişiler hissettikleri açlıkları giderebilmek için kendi kendilerine çözüm üretirler (Özyalvaç, 2010).

İçsel motivasyonun iki şekli bulunmaktadır: Birincisi, zihinsel içsel motivasyon; bireyin nasıl çözümler üreteceğini şemasında canlandırmasıdır. İkincisi, fiziksel içsel motivasyon; bireyin elde etmek istediği yöne doğru davranışının harekete geçmesidir. İçsel motivasyonu yüksek olan kişilerin kendilerinin yönetme ve yönlendirme özellikleride üst düzeydedir. Ayrıca içsel motivasyon da kişinin hareketlerini kontrol ederken dışsal etmenler etki etmez. İçsel motivasyonu yüksek olan insanlar düşüncelerini daha erken hayata geçirirler (Yücegök, 2017).

İçsel motive olan bireyler hedeflerine ulaşmak için planladıkları yollar vardır. Bu kişiler hedeflerine ulaşmaları için şu şartları yerine getirmelidir.

- Bireyin kendisine inancı,

- Keşfedilmemiş yeteneklerinin farkına varmak,
- Heyecanlı bir şekilde hayatı yaşamak,
- Yerinde saymamak ve gelişime açık olmak,
- Zararlı alışkanlıklar edinmek yerine kendisine yararlı alışkanlıklar edinmek,
- Fiziksel görünüşün farkına vararak insanlar karşısında onu kullanabilmek,
- Başarılı bir kişiliğe sahip olmak,
- Etkili iletişimde bulunmak,
- Endişe, şüphe ve korku vb. olumsuzlukları yenebilmek,
- Gerginliği kontrolde tutabilmek,
- Başarısızlığın üstesinden gelebilmek,
- Zamanı doğru kullanabilmek,
- Bilinmeyi araştırmak, sorgulamak (Yılmaz, 2021).

Sporcunun kendisinden kaynaklanan içsel motivasyon türü, daha çok bilgi edinme ile beceri yeteneklerini geliştirme, kendi istek ve hedeflerine ulaşmak için performanslarını kontrol ettiği ve yönlendirdiği bir motivasyon kaynağıdır (Aslan ve Doğan, 2020).

2.6.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, sporcuların çevreden, öğretmenlerden, antrenörlerden veya yönetici kademesi tarafından beğenilmek, övülmek, takdir edilmek, olumsuz söylemlerden uzak durmak, ego tatmin etmek, başarılı olmak vb. unsurlardan etkilendiği bir motivasyon türüdür. Dolayısıyla sporcuların davranışları öğretmenlerden, antrenörlerden vb. aldıkları ödüller, pekiştiriciler ve cezalar, çevresel katkı ve cesaretlendirmeler ile oluşmaktadır. (Özyalvaç, 2010). Özellikle sporda dışsal güdülenme çok önemlidir çünkü dış faktörler birey üzerinde oldukça fazla motivasyon meydana getirdiği gibi faaliyetlerden elde edilen ödüller veya cezalar birey üzerinde motivasyonun etkisinin artıp azalmasına neden olmaktadır. Kısacası dıştan gelen uyarıcılar içsel güdülenmeyi pozitif veya negatif yönde etkileyerek bireyin güdülenme seviyesini ve performansını etkilemektedir (Dalkıran ve Aslan,2016).

2.6.3. Motivasyonsuzluk

Motivasyonsuzluk, bireyin yaptığı davranışları ve bu davranışlarının sonuçları arasındaki ilişkiyi idrak edemediklerinde gerçekleşmektedir. Bu yüzden içsel ve dışsal güdülenme sağlamak mümkün değildir. Bireylerin yetersizlik duygusunu hissetmeleri ve yetersizlik duygusunu kontrol edemeyecekleri zaman güdülenmediklerinin göstergesidir (Özyalvaç, 2010). Eğer bir sporcu hoşlanma, vakit geçirme, eğlence, başarı hissini tatmak gibi sebeplerden ötürü spor yapıyorsa, bu duruma içsel motivasyon; kazanma, övülme, el

üstünde tutulma, takdir edilme vb. sebeplerden dolayı spor yapıyorsa dışsal güdülenme ve spordaki devamlılığını korurken bu durumu hem içsel hem de dışsal sebepler etkilemeden yapıyor ve sonuçların nasıl meydana geldiğini bilmiyorsa, bu duruma da motivasyonsuzluk denilmektedir (Yılmaz, 2021).

2.7. Sporda Motivasyon

Sporda motivasyon, davranışın eyleme geçmesini sağlayan, yön veren bir güç olarak tanımlanabilir. Motivasyonel süreç, davranışı başarılı bir şekilde tayin etmek, düzenlemek ile onun gücünü devam ettirmek gibi psikolojik tanımlamalarla açıklanmıştır (Roberts, Treasure ve Conroy, 2007).

Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında kişilerin spora başlama nedenlerinde, sportif faaliyetlerin devamının getirilmesinde güdülenmenin önemli rol oynadığını açıklamaktadırlar. Güdülenmeyle ilgili birçok kuram ve teoriler benimsenmiş ve her bir teori insanların güdülenme davranışlarıyla ilgili önemli sonuçlar ortaya koymuştur. (Yücegök, 2017).

Spor aktiviteleri sürecinde özellikle profesyonel anlamda yapılan sporlarda güdülenme ve uyarılma terimleri birbiri ile karıştırılmaktadır. Bir sporcunun uyarılma seviyesinin yüksek olması onun güdülendiğini göstermez (Kesler, 2020). Soyunma odasında ya da benchler de yapılan motive edici duygusal konuşmalar sporcunun uyarılmışlık düzeyini artırır ama güdülenmesini etkilemez. (Karaç, 2017). Motivasyon, sporcuların maksimum düzeyde performans sergilemesinde göz ardı edilemeyecek kadar önemli kavramlarından biri olarak kabul edilir (Pehlivan, 2013). Bu sebeple, fiziksel aktivitelerde ve sporda motivasyonla ilgili yapılan çalışmalarda iki detay ön plana çıkmaktadır. Birincisi, kişilerin bir kısmı fiziksel aktivite ve spor yaparken ya da egzersiz yapmaya istekli iken diğer kısmı ise neden fiziksel aktivite ve spor yapmaz ya da yapma isteği hissetmez. İkincisi ise başarı motivasyonunun ne olduğu, spora katkısı ve güdülenme stratejileridir (Yıldırım, 2020).

Motivasyonun kuvveti ve hedeflenen başarı arasındaki bağ özellikle performans sporlarında çok önemlidir. Güdülenmenin eksik ya da hatalı olduğu bir pozisyonda hedefe ulaşma konusundaki başarı sonuçsuz kalma eğilimindedir. Örneğin, bazen odalarımızdaki eşyaları toplamaya üşenirken, gece-gündüz, yaz-kış, soğuk-sıcak demeden her türlü zorluklara rağmen, kendini geliştirmek ve bir amaca ulaşmak için idmanlar yapan insanların olduğu olduğu düşünüldüğünde, bunun sebebi sadece güdülenmenin kuvveti ve şiddetiyle açıklanabilmektedir (Altıntaş, 2010). Sporda motivasyonu, motivasyonun devamlılığını ve sonucunda oluşacak eylemi etkileyen birden fazla faktör bulunmaktadır. Motivasyonu

etkileyen faktörler arasında spor branşının seçimi, zindelik, kendini rahatlatma, eğlence, bir konuma gelebilme iyi bir performans sergileme gibi faktörler önemli rol oynamaktadır (Şekil 2.1). Spor dallarına yönelmek kadar sporda süreklilik ve başarı istatistiklerinde de güdülenme önemlidir (Karaç, 2017).



Şekil 2.1 . Kişinin katılım motivasyonunda etkili olan faktörler ile aralarındaki ilişki (Karaç,2017)

Avrupa ülkelerinde araştırma yapan psikologlar sporcu güdülenmesi ile ilgili olarak sporla iç içe olan kişilerin güdülenme şeklinin, güdülenmenin yaşadığı değişim sürecinin, yüksek düzeyde sporla uğraşan kişilerle, sporla yeni tanışan kişilerin güdülenme şekilleri arasındaki değişikliklerin tespit edilmesi için değişik teknikler geliştirmişlerdir (Karaç, 2017).

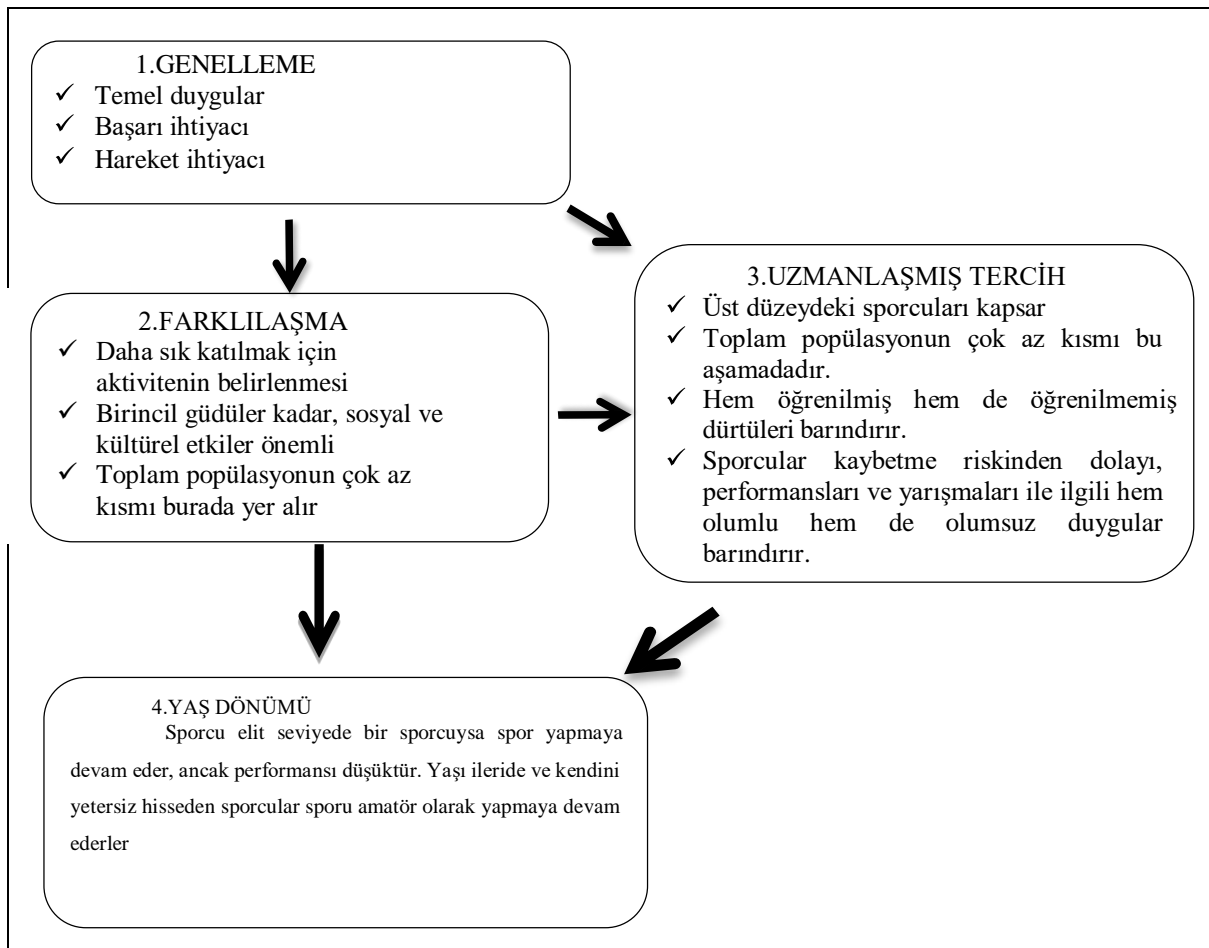
Vanek sporcuyu genel olarak etkileyen hayatının ve kariyerinin çeşitli aşamalarındaki güdülerle ilgili bir şema geliştirmiştir. Vanek'in geliştirmiş olduğu şemanın açıklaması şu şekildedir:

1. safha “*GENELLEME*” safhasıdır. Bu safhada birey, kendisini ifade edebilme manasında veya fiziksel harekete ulaşma ya da ulaşmama tarafındadır.

2. safha “*FARKLILAŞMA*” safhasıdır. Bireyin başarı ve hareket ihtiyacı bölümlere ayrılmıştır. Birey yapacağı spor türü ya da yarışma düzeyi, yapacağı idman şekli seçiminde daha dikkatlidir.

3. safha “*UZMANLAŞMIŞ TERCİH*” safhasıdır. Sporcunun göstereceği performans artık bu safhada en üst noktadadır.

4. safha “*YAŞ DÖNÜMÜ*” safhasıdır. Sporcu daha düşük performans göstererek sportif yaşamına devam eder. Burada sporcunun elit seviyede spor geçmişi olduğu unutulmamalıdır (Torun, 2020).



Şekil 2.2.Vanek'in Sporcu Güdeleri Teorisi (Torun,2020).

Sporla motivasyonun iki farklı türü vardır. Bunlar Nitelik Açısından Motivasyon ve Nicelik Açısından Motivasyondur.

2.7.1. Nitelik Açısından Spor Motivasyon

Nitelik açıdan spor motivasyonu Genel ve Özel Spor motivasyonu olarak ikiye ayrılmaktadır.

2.7.1.1. Genel Spor Motivasyonu. Sporcunun ya da bireyin nelerden etkilenerek neye motive olduğunun bilinmesi önemli bir konudur. Sporcunun kendisini iyi anlatabilmesi, sosyallik açısından çevresi tarafından tasdik edilmesi, ünlü biri olabilme, hayatlarına yeni kişiler katabilme ve bu kişilerle iletişim sağlama, yeteneklerinin diğer insan tarafınan fark edilmesini istemesiyle birlikte eğlenceli bir hayatının olma arzusu gibi birtakım gereksinimler genel spor motivasyonlarına örnek verilebilir. Bireyden bireye değişebilen bu ihtiyaçların önemi, sayıları ve çeşitlerinde değişiklik oluşabilir (Aslan ve Doğan, 2020).

Doğal olarak insanların kişisel yetilerinin yanında sosyal çevreleri, tarzları büyüme şekilleri, aile bağları ve ailesinin spora bakış açıları, düşünceleri ve kültürel seviyeleri

birbirinden farklıdır. Bu nedenle de sporcunun belirli bir ihtiyaç listesi olması söz konusu değildir. Ancak burada değerler kavramı karşımıza çıkmaktadır. Aileden gelen ve sosyal çevreden alınan değerler sporcuyu etkilemektedir. Fakat bireyi spora teşvik eden belli başlı psikolojik ve sosyal nedenleri şu şekilde sıralayabilmekteyiz; etkin olma/toplumsal statü kazanma isteği, zihinsel yetileri geliştirme, tanınma, maceraperestlik, saygınlık, özgür olabilme isteği, kendini rahatlıkla ifade edebilme gibi ihtiyaçlardır (Şen, 2018)

2.7.1.2. Özel Spor Motivasyonu. Özel spor motivasyonu bir bakıma biyolojik olgu içeriklidir (Böke, 2018). Birey hareket yoluyla başarılı olma, yüksek eş güdüme sahip olma gibi güdülerden etkilenmektedir. Yapmış olduğu spora ilişkin harekete geçmeye yönelik bireyin o branşa özel yapacağı motivasyon şeklidir. Özel spor motivasyonu 3 şekildedir. Oyun sporu, Sağlık sporu ve Performans sporudur (Şen, 2018).

2.7.2. Nicelik Açısından Spor Motivasyon

Kişilerin yapacakları sportif faaliyetlerde başarılı olabilmeleri ve istenilen performansı sergileyebilmeleri için güdülenmenin müsait ve nicelik olarak yeterli seviyede olması gerekmektedir (Altunbaş, 2018). Bazı araştırmacılar ise motivasyonun niceliği hususunda olumsuz noktalara da değinmektedir. Çünkü bu olumsuz durumlar bireyin sinir sistemini doğrudan etkilemekte ve sergilenecek olan performansın dengesini bozabilecek nitelikte olmasıdır (Kesler, 2020).

Nicelik açıdan spor motivasyonu Yeterli, Yetersiz ve Aşırı motivasyon olmak üzere 3 başlıkta incelenmektedir.

2.7.2.1. Yeterli Motivasyon. İstenilen düzeyde performans sergilenebilmesi için ideal düzeyde olması istenilen motivasyondur. Bu motivasyon düzeyinde bireylerin algıları açıktır. Sporcu artık yarışmaya hazırdır. Uyum içerisinde ve üst seviye duyarlılıkta performans sergileyebilirler (Kiper, 2004).

2.7.2.2. Yetersiz Motivasyon. Bireyin güdülenme düzeyi düşük seviyededir. Bu durumdaki bireylerde performanslarında istemsizlik görülebilmektedir. İsteksizlik, dikkatsizlik, gevşeklik ve rahatlık bireyde hakim olan duygulardır. Başlama tembelliği ya da bir işe başlayamama yetersiz motivasyon durumlarında görülmektedir. Yetersiz motivasyon belirtileri şu şekilde olabilir: Fizyolojik belirtiler: Yavaş hareket etme, halsizlik, uykusuzluk, uyuşukluk, isteksizlik. Psikolojik belirtiler: Tembellik, keyifsizlik, istemsiz yorgunluk, müsabakaya çıkmama isteği vb. (Kiper, 2004).

2.7.2.3. Aşırı Motivasyon. Yetersiz motivasyon ne kadar istenilmeyen bir durum ise aşırı motivasyonda istenilmeyen bir durumdur. Sporcunun güdülenmesi çok yüksek seviyededir ve faaliyetinde kazanmaya ya da başarmaya odaklanmıştır. Bu odaklanma

bireyde başaramama ya da kazanamama duygularını tetiklemektedir. Aşırı motivasyonun belirtileri şu şekildedir: Fizyolojik belirtiler: Nabzın artması, titreme, avuç içlerinde terleme, tuvalete sıkça çıkma isteği, dişleri sıkma-gıcırdatma. Psikolojik belirtiler: Unutkanlık, güvensizlik, vücudu kontrol edememe (Aslan ve Doğan, 2020)

2.8. Spora Katılım Motivasyonu

Spor bilimlerinde genel olarak spora katılım kavramı, insanları fiziksel aktiviteye çekmek anlamında kullanılmaktadır (Hagger, & Chatzisarantis, 2008). Fiziksel aktivitelere ya da sportif faaliyetlere katılım sağlayan insanların sayısında gözle görülür bir şekilde artış olduğu görülmektedir. Bu nedenle spora katılım motivasyonu kavramı, araştırılıp incelenmesi gereken önemli bir konudur. Fiziksel aktivitelere veya spora katılım sağlayan kişilerin faaliyetlerde bulunmaya yönelik sebepleri açıklamak amacıyla farklı çalışmalar ve araştırmalar yapılmıştır (Furjan-Mandić, Kondric, Schiefler ve Sindik, 2013; Sit ve Lindner 2006; Ağbuğa, Arslan, Dağlı-Ekmekçi, Ekmekçi ve Özkan, 2010).

1970'lerde spora katılım motivasyonu hakkında çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Bu çalışmaların amacı spora katılımda görülen nedenleri tespit etmektir. Spora katılım motivasyonu hakkında yapılan çalışmalar, bireyin herhangi bir spora yatkınlığını ve devamlılığını tespit etmek, hoş vakit geçirmek, dış görünüşü geliştirmek, yeni arkadaşlıklar edinmek gibi faktörlerin spora katılımı etkileyen en önemli seçenekler olabileceğini tespit etmişlerdir (Aytaş,2020). Yaşları 10 - 13 arasında olan öğrencilerle yapılan araştırma sonucunda spora ve fiziksel aktiviteye katılımında eğlence, fiziksel uygunluk, arkadaşlık ve beceri gelişimi gibi faktörler ön plana çıkmıştır (Sit ve Lindner, 2006)

Gould'a göre (1982), spora katılım motivasyonu hakkında yapılan çalışmalardaki bulguların tüm spor eğitimcilerine rehberlik edeceğine, öğretmenlerin ve koçların faaliyetlerde aktif şekilde bulunan kişilerin gereksinimlerini giderebileceğini; gereksinimleri tespit edilen bireylere yönelik yapılan girdilerin kişilerin çok yönlü gelişmelerinde pozitif yönde etki edebilmektedir (Akt. Yıldırım, 2017).

Öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının tespit edilmesi ve bu güdüsel yönelimde etkili olan faktörlerin belirlenmesi önemli bir problemdir (Can, Hazar ve Tekkurşun Demir, 2018).

Spora katılım gösteren bireyler yapılmak istenen sporun çeşidi, tarzı ne olursa olsun hareket ihtiyaçlarını giderebilmekle beraber farklı kazanımlar elde ederek kendilerini sıhhatli olma, sosyalleşme yönünde de bu ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (Yılmaz, 2021). Üst düzeyde performans gösteren bireyler aynı kabiliyetlere ve antrenman şartlarına göre müsabakalara hazırlansalarda farklı motivasyon seviyeleri oluşabilmektedir. İşte bu

farklılıklar motivasyonun oluşmasında önemli faktörlerdendir (Aktaş, Çobanoğlu, Er ve Yazıcılar 2006).

Spora insanlar, artık günümüz dünyasında rekreatif faaliyetlerden çok bir meslek olarak icra edilen bir olgu olarak görmektedirler. Bununla birlikte, bireylerin durgun spor seyirciliğinden hareketli bir spor aktivitelerine katılımına kadar değişik hedefler ile yer aldığı bir aktivite olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor, bireylerin rutin yaşamlarında hangi şekilde ve nasıl yer edirse edinsin, etkili, ayırt edici ve çok güçlü sosyal bir araçtır (Aytaş, 2020). Buna rağmen, sporun pozitif etkilerinin kişilerin günlük hayatlarına daha çok etki etmesi, etkin bir spor katılımcısı birey olma yolunda güdülenmeyi arttırıcı tedbirler ile mümkündür (Aycan ve Yıldız, 2014).

Bireylerin spora katılımını birden fazla faktör etkileyebilir. Bu faktörler çoğunlukla sıhhatli olma, hoş vakit geçirme, arkadaşlık ilişkileri kurma, ruhsal sağlığı koruma, vücut kitle indekslerini dengede tutabilmek, kassal gelişim, iyi bir dış görünüş ve ve bu dış görünüşü atletik bir yapıdaymış gibi göstermektir (Sarica, 2019).

Literatür taramalarında spora ve fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen ana faktörlerin hoş vakit geçirme, yeni bir aktiviteye yatkınlık duyma ve bu yatkınlığı geliştirmeye birlikte yapacağı sportif faaliyetlerde yükselme olduğu ortaya konulmuştur. (Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazımoğlu, 2001)

Bir başka çalışmada ise Aktop ve Akkoyun kadınların spora katılımlarındaki motivasyonlarının arkadaşlık motivleri, kendini önemli hissetme, yeni hareketler öğrenme ve takım üyesi olma isteği olduğunu tespit etmişlerdir. Karşı cinste ise bu faktörlerin yarışma, mücadele ve yeteneklerini geliştirmek olduğu saptanmıştır (Akt. Şen, 2018).

Yeterlilik motivasyonu teorisine göre sporcular müsabaka esnasında yeteneklerini ispat etmek ve daikkatleri üzerlerine almaya yönelik tavırlar sergilerler. Bu durumda sporcular amaçlarına ulaşırlarsa yapmış oldukları davranışlar sonucunda güdülenmeleri pozitif anlamda etkilenecek müsabaka esnasında rakibi çözmeye yönelik motivasyonlarında süreklilik sağlanış olmaktadır (Bozkurt, 2014).

Motivasyon, sporcu bireyin çalışmalarını, emeklerini müsabakalarda gösterebilmesi için temel etmenlerdendir. Motivasyon düzeyi maksimum düzeyde olması sporcu bireyin kendisini gösterebilmek adına önemli ölçüde katkı sağladığından güdülenmeyi kavramk önem arz etmektedir. Sporcuların sergilemek istediği performansın oluşmasında etkili olan unsurlar şu şekildedir (Artut, 2016).

“Performans = Kabiliyet x Motivasyon”

Kabiliyet ile motivasyonun ne anlama geldiği aşağıdaki şekilde açıklanmıştır:

“Yetenek = Beceri x Eğitim x Kaynaklar”

“Güdülenme = İstek x Kararlılık” (Artut,2016).

Bir sporcu kendini göstermek istiyorsa bu isteğin sadece kabiliyetlerinin yeteri olmadığı motivasyonunda olması gerektiğini ifade etmektedir. Sporcu güdülenmediği zaman idmanlı ya da çok yetenekli olmasına rağmen başarıya ulaşamayabilmektedir. Denklemde çarpımların kullanılmasının sebebi, sporcuların performans gösterebilmeleri için denklemdeki tüm faktörlerin gerekli olduğunu anlatmaktadır. Güdülenme hiç olmadığı zaman, iyi bir performans sergilemekte mümkün olmayacaktır. Motivasyonu yüksek olan sporcular, yüksek bir performans sergilemek için en iyi yöntem ve stratejileri bulma gayreti içerisinde dirler. Öz güveni yüksek sporcular, bir gruba aidiyet hissetmekten, takım arkadaşlarıyla birlik içerisinde olmaktan ve takımın hedeflerine yönelik gayret göstermekten keyif alırlar. Eğer bireyler istenilen seviyede güdülenmemişlerse, sportif faaliyetlerde bulunmama, gösterilecek olan performansta verimsizlik ve performans esnasında istenilen verimi ortaya çıkaramayabilir. (Artut, 2016).

2.8.1. Katılım Motivasyonu ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar

Çok sayıda araştırmacı, motivasyonun davranışsal eğilimlerde oynadığı rolü ele almış ve araştırmıştır. Örneğin Freud içgüdüsel ihtiyaçların motive edici davranışlara yol açtıklarını savunmuştur. Skinner ise, bireylerin çevresel gelişmelere bağlı olarak motive edici davranışlarını sürdürdüklerini savunmuştur. Spor ve egzersiz açısından diğer kuramsal yaklaşımlar şunlardır: Bunlar; Başarı İhtiyacı Teorisi, Yetkinlik Motivasyon Teorisi, Hedef Belirleme Teorisi, Öz Yeterlilik Teorisi, Başarı Hedefi Teorisi ve Öz Belirleme Teorisidir (Roychowdhury, 2018a).

2.8.2. Fiziksel Aktivite Türlerine Dayalı Motivasyonel Farklılıklar

Katılım motivasyonuna ilişkin bir araştırmada, bireylerin dahil oldukları spor veya egzersiz aktivitesinin biçimine bağlı olarak motivasyon farklılıkları görülüp görülmediğini incelemek olmuştur. Katılım motivasyonları ile belirli fiziksel aktivite türleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar tarafından anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Roychowdhury, 2018b).

Örneğin, Avustralya'daki önemli bir çalışmada, Morris ve diğ. (1995, 1996), takım, raket ve bireysel sporları içeren 14 farklı fiziksel aktivitede bulunan 2.601 bireyin katılım motivasyonunu titizlikle incelemiştir. Bireysel spor katılımcılarının zevk ve ustalıkla daha fazla ilgilendiklerini, dövüş sanatları katılımcılarının beden ve zihinle ilgili becerileri geliştirmeye daha fazla ilgi duyduklarını, takım sporu katılımcılarının bağlılık üzerine daha fazla önem verdiğini, raket sporu katılımcılarının meydan okuma veya rekabet/ego

duygularının daha önemli olduğunu ve egzersiz katılımcılarının fiziksel durum ve dış görünümüne daha fazla ilgi duyduğunu keşfettiler. Benzer bir çalışmada Roychowdhury'in 2012 ve 2018b yıllarında yaptığı çalışmayla da örtüşmektedir. Ayrıca, bireysel spor katılımcılarının fiziksel aktiviteye katılımının, içsel bir motivasyon yönelimi yansıtan doğal eğlence ve memnuniyet ile karakterize edildiği gözlenirken, egzersiz katılımcılarının öncelikle dışsal bir motivasyon yönelimi yansıtan katkıda bulunan faktörler nedeniyle fiziksel aktivitede buldukları görülmüştür (Akt. Roychowdhury, 2018a).

2.9. Spora Katılım Motivasyonu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Moradi, Bahrami ve Amir (2020) yaptıkları çalışmada; sporcuların takım ve bireysel spor branşlarındaki spora katılım motivasyonlarını incelemiştir. Örneklem, futbol, voleybol, basketbol ve hentboldan oluşan dört takımın yanı sıra rastgele seçilen iki ayrı kung fu ve taekwondo branşlarından oluşan toplam 265 sporcudan oluşmaktadır. Bireysel spor yapanların aksine bir takım sporu yapan kadın ve erkek bireylerin kendi içinde katılım motivasyonunun bileşenlerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Kadın sporcuların öncelikle takım çalışması, eğlence ve zindelik alt boyutları anlamlı çıkarken, erkek sporcuların durumsal faktör, eğlence ve takım çalışması alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Güvendi ve Serin (2019) yapmış oldukları çalışmalarında; Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğini (FAKMÖ) kullanmışlardır. Analizler sonucunda FAKMÖ ölçeğinin alt boyutlarıyla oyun ve fiziksel etkinlikler dersine ait tutum ölçeği toplam puanı arasında anlamlı kolerasyona sahip olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak katılım güdüsü yükseldiğinde etkinlikler dersine katılımı pozitif yönde etkilenmektedir.

Sarikol, Öcalan ve Öztürk (2017) yaptıkları araştırmalarında; katılımcılar toplam 169 kişiden ve rütbeli askeri personelden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda spor aktivitelerine katılım güdüsü ölçeğinin alt boyutlarında değişkenlere göre anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Yaş aralığı 26 ile 30 arasında olan bireyler yaş aralığı 36 ile 40 arasında olan bireylere göre spora katılım güdüsü ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılıklar orta çıktığı tespit edilmiştir.

Çaycı (2019) çalışmasında; hentbol kulüp idarecileri ve antrenörlerine önemli bir kaynak oluşturmayı istemiştir. Çalışmaya; 172 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Yapılan araştırmada hentbolcuların beceri gelişimi, yarışma ve başarı/statü alt boyutlarının branşa katılım nedenleri arasında en yüksek güdülenme kaynakları olduğu belirlenmiştir

Artut (2016)'un profesyonel su altı sporcuları üzerinde yaptığı çalışmasında Spora Katılım Motivasyonu Ölçeğini (Participation Motivation Questionnaire-PMQ) kullanmıştır. Analizler sonucunda profesyonel sporcuların katılım güdülenmelerinde takım ruhu,

beceri gelişimi ve hareket düzeyleri alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı tespit edilmiştir.

Kondric ve diğ. (2013) yaptığı çalışmada; Slovenya, Hırvatistan ve Almanya'dan toplam 390 sporcu öğrenci üzerinde, sporun aktif olmasına olan ilgiyi neyin motive ettiğini incelemiştir. Sonuçlar, spor öğrencilerinin nedenlerinin gizli yapısının altı faktörden (arkadaşla spor eylemi, popülerlik, fitness ve sağlık, sosyal statü, spor etkinlikleri, spor yoluyla rahatlama) oluştuğunu ortaya koydu. Ayrıca, üç farklı ülkeden tüm sporcu öğrenciler için spor aktivitelerine katılma motivasyonunda önemli arasında ilgili yaşa dayalı anlamlı farklılıklar bulunmazken cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılaşma bulmuşlardır.

Molanorouzi, Khoo ve Morris (2015) yaptıkları bu çalışmada; en az altı aydır düzenli spor yapan 1.360 yetişkinde (703 erkek, 657 kadın) spora katılım motivasyonunun nedenlerini yaş, cinsiyet ve aktivite türü değişkenlerine göre araştırılmıştır. Katılım motivasyonuna ilişkin araştırmalar, yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlerle ilgili katılım güdülerinde sistematik farklılıklar olduğunu göstermektedir. Mevcut bulgular, erkeklerin ustalık ve rekabet/ego ile kadınlardan daha motive olduğunu, kadınların ise görünüm ve fiziksel durum ile erkeklerden daha fazla motive edildiğini göstermiştir. Genç yetişkinlerin (20-40 yaş arası) spora katılımı ilişkili daha yüksek ilişki, ustalık ve keyfilik bildirdiğini, orta yaşlı yetişkinlerin (41-64 yaş arası) ise psikolojik durumu ve başkalarının beklentilerini karşılama spora katılım önemli nedenler olarak gördüğünü göstermiştir.

Şen (2018), ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada; bireyin spora katılım nedenlerini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yaş, cinsiyet, okul düzeyi, spor branşı, okul başarısını etkileme durumu ve okul takımında oynama değişkenine göre spora katılım güdüsü ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Yıldırım (2017), yükseköğretimde öğrenim gören 160 sporcu öğrencilerin spor aktivitelerine katılım güdülerini tespit etmek için yaptığı araştırmasında; spor yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre kadınlarda erkeklere göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kadın sporcuların erkek sporculara göre spora katılım güdülenmesinde daha iyi oldukları söylenebilir.

Ceylan, Çebi, Eliöz ve Yamak (2021) salgın döneminde üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonları tespit etmek için yaptıkları çalışmalarında FAKMÖ ölçeğini kullanmışlardır. Analiz sonucunda öğrencilerin sosyo ekonomik düzeyleri ile spora katılım motivasyonu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öğrencilerin sosyo ekonomik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin spora katılım motivasyonlarında yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Hazar ve diğ. (2018) ortaöğretimde yer alan 179 kadın ve 118 erkek sporcu öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının düzeylerini araştırmışlardır. Çalışmada yer alan değişkenlerde öğrencilerin spor aktivitelerine katılım motivasyonları arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Sonuç olarak lise türü arasında yer alan spor lisesinde eğitim gören öğrencilerin sportif aktivitelerine katılım motivasyonu arasında pozitif kolerasyon olduğunu tespit etmişlerdir.

İlhan ve Gencer (2013) çalışmalarında; ortaöğretimde okuyan 42 oğlan ve 36 kız sporcunun spora katılım güdülerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Cinsiyetin çalışmada yer alan değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı tespit etmişlerdir.

Ekmekçi ve diğ. (2010) yaptığı çalışmada ise; 251 erkek ve 158 kadın üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyon düzeylerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Analiz sonuçlarında ise spora katılımı “arkadaşlık” en etkisiz motivasyon kaynağı olarak saptanırken en etkili motivasyon kaynağı ise “beceri gelişimi” olduğu tespit edilmiştir. % 89,6 oranla spora bakış açısında “spor sağlıklı olmaktır” seçeneği en etkili seçim olarak tespit edilmiştir. Üniversitelilerin %86,5’luk karar ile “Sporun topluma yaygınlaştırılması önemli değildir” (%86,5) görüşüyle aynı fikirde olmadıkları tespit edilmiştir.

2.10. Öz Yeterlik Kavramı ve İçeriği ile İlgili Bilgiler

2.10.1. Öz Kavramı

Kişinin bütününe hitap eden eden olguların tamamı şeklinde tanımlanabilir. Öz terimi çok yönlüdür ve özdisiplin, özgüven, özsaygı gibi farklı şekillerde yer alabilmektedir. Kişinin öz kavramı etrafındaki kişilerin söylemlerinden, tecrübelerden, önemli görülen insanların destekleri ya da değerlendirmelerinden oldukça etkilenir. Kişinin kendisine soracağı soruların içeriğinden öz kavramı ile öz yeterlik kavramları arasındaki fark ortaya çıkmaktadır. Öz yeterlik yapabilme, başarabilme gibi eylemleri içeren bir olgu olmakla birlikte öz kavramının içeriği bireyin kendilerinde bulunan duyguların varlığıdır. Örnek vermek gerekirse güzel futbol oynayabilir miyim? Dördüncü engeli geçebilir miyim? 3000 m. koşu testini istenilen sürede tamamlayabilir miyim? gibi örneklerle açıklanabilir. Öz kavramı ise ben neyim? Yaptığım işin farkında mıyım? Kendimi seviyor muyum? gibi örneklerle açıklanabilmektedir (Alemdağ, 2013).

Sonuç olarak öz kavramı, genelde bilişsel ve duyuşsal etkilerden meydana gelen ve çevreden gelen kıyaslamalardan oldukça fazla etkilenen kompleks bir olgu şeklinde betimlenebilir (Çolak, 2017).

2.10.2. Yeterlik Kavramı

Yeterlik kavramı insana özgü hareketlerin yapılmasında çok önemli bir faktördür. Kişiler herhangi bir faaliyetin üstesinden gelebilmelerine ilişkin kabiliyetlerinin ve iradelerinin yeterli seviyede olduğunu düşünürlerse yapacakları faaliyetlerde daha kararlı ve azimli olduklarını hissederler ve gereken davranışları gösterebilirler (Hevedanlı ve Ekici, 2009).

Bandura, bireylerin öğrenme deneyimlerinin artırılması ve şekillendirilmesi öğrencilerin gelişimlerine katkıda bulunan kayda değer bir faktördür. Yeterlik inancı, kişinin herhangi bir amaca ulaşmak amacıyla istenilen girdileri yapabilme becerisine duydukları inançlardır. Bireyler başarabileceklerine inandıkları şeylerin sonuçlarını beklediklerinde ve davranışı gerçekleştirme kabiliyetlerine güvendiklerinde öz yeterlik inançları da meydana gelmektedir. (Gerçek, Yılmaz, Köseoğlu ve Soran, 2006).

Yeterlilik bilişsel, güdüsel, duygusal ve seçim süreci olmak üzere dört temel süreçten meydana gelmektedir ve bunlar yeterliliğin meydana gelmesinde etkili bir görevi üstlenmektedirler (Ünlü, Kaşkaya ve Kızılkaya, 2017). Şahin (2000)'e göre yeterlilik bir hareketi veya bir olguyu başarıyla yapabilmek için bireylerde bulunması gereken niteliklerdir.

2.10.3. Öz Yeterlik Kavramı

Öz yeterlik ilk kez Bandura sayesinde dile getirilmiştir. Bandura sosyal öğrenme kuramında öz yeterlikten bahsetmektedir ve bireyde davranışların meydana gelebilmesi için önemli motivasyon ve güç kaynağıdır. Kişinin zor durumlarla baş edebilmesini, olayların üstesinden gelebilmek için gerekli çözüm yollarını düzenlemesini, herhangi bir durumda bir işi başarıyla yapabilmek kapasitesindeki inancı ve yargısına yönelik algısı öz yeterlik olarak ifade edilmektedir (Ünlü ve diğ., 2017). Öz yeterlik ilk defa, anksiyete bozukluğu teşhisi konulan kişiler üzerinde denenen çalışmalar neticesinde kullanılmaya başlanmıştır. Şimdi ise, psikoloji, eğitim faaliyetleri, beden eğitimi, fiziksel aktivite, spor psikolojisi vb. gibi birçok psiko sosyal alanlarda kullanılmaktadır (Barut, 2008).

Bandura, öz yeterlik kavramını şu şekilde açıklamaktadır. Kişi kendisiyle ilgili olaylarda yorum yapabilen karar verebilen sorumluluk sahibi ve kendini denetleme özelliklerini haiz bir organizmaya sahiptir. Kişilerin herhangi bir işi layıkıyla yerine getirebilmelerine yönelik ihtiyaç duyulan davranışları tasarlayarak organize ederek bu davranışları gerçekleştirebilmelerine yönelik inançları şeklinde tanımlama yapmıştır. Öz yeterlik kişilerin edimlerini bir seviyeden başka bir seviyeye çıkarmaları amacıyla ihtiyaçları olduğu gerekli davranış şekillerini organiz etme ve ortaya çıkarmaya yönelik yargıları olarak

belirtilirken eylemleri hareket geçirme va sürdürme davranışları üzerinde etkili olduğu değerlendirilmektedir. Öz yeterlik insan davranışlarının gerçek anlamda nasıl bir şeye yeterlilikleri olduğuyula değil bu yeterliliklerne olan inançlarıyla alakalıdır. Bu yüzden bireyler karmaşık bir duruma düşebilsede öz yeterlik bu durumda gösterilen davranışların değişik seviyelerde sergilendiğini ortaya çıkarmada etkili olmaktadır. Bir davranışı, hareketi ya da beceriyi iyi yapabilmekle o beceriyi değişik şartlarda etkinlikle kullanabilmek oldukça farklı durumdur (Gülşen, 2016). Bireyler benzer yeteneklere sahip olsalar dahi değişik düzeylerde performans gösterebilir (Bandura, 1986). Kişilerin şu an ve eskiden gösterdikleri davranışları başka kişilerce tarafına söylenen pozitif uyarılara ve şu an bulunduğu zihinsel durumuna göre öz yeterlik inancı kişinin şu an ve geçmişteki performansına, başka kişilerin yaptıkları pozitif uyarılara ve var olan zihinel ve psikolojik durumuna bağlı olarak şekillenebilmektedir (Gülşen, 2013).

Senemoğlu (2007), öz yeterlik kavramını, kişinin ileride karşılaşabileceği zorlukları alt edebilme durumundaki gücüne olan inancı şeklinde tanımlama yapmıştır (Akt. Akın ve Başören, 2015).

Öz yeterlik; *“bireyin belli bir eylemi başarıyla yapma veya olayları kontrol edebilme algısı veya yargısı ya da bireyin belirli bir performans düzeyini başarma kapasitesine ilişkin yargısı”* olarak tanımlanmaktadır. Öz yeterlik bir bakıma “algılanan öz yeterlik” şeklinde de kavramsallaştırılabilir. Bu kapsamda; kişinin herhangi bir davranışı icra etmek amacıyla ihtiyaç duyulan tüm gereklilikleri düzenleyip geçerli bir şekilde yapabilmesi hakkındaki inançlarına algılanan öz yeterlikde denir (Çolak, 2017).

Bandura öz yeterlik kuramında motivasyonda algılanan öz yeterlik kavramının önemini vurgulamaktadır. Algılanan öz yeterlik ile sadece uygulamaların düzenlenmesi ve seçimi üzerinde doğrudan etki söz konusu değildir ancak uygulamaların sonuçlarının istenilen seviyede oluşabilmesi için gereklidir. İstenilen durum bir defa başarılı bir şekilde gerçekleştiğinde başa çıkma gayretlerini güdüleyici etkide olabileceği değerlendirilmektedir. Yeterlik beklentileri, bireylerin uygulamalar karşısında hangi seviyede çaba harcadıklarının farkına varmada, güçlükler ve vazgeçirici durumlar neticeinde hangi düzeyde çaba sarf ettiklerini tespit etmeye yardımcı olur. Kişinin algılanan öz yeterlik düzeyi nasıl olursa gayretler de bulunmasıda o seviyede olacaktır. Bireysel olarak karşılaşılan yıpratıcı, tedirgin edici ve öz güven eksikliğine neden olan davranışları ısrarla devamını sürdüren bireyler, var olan öz yeterlik duygularını kuvvetlendirerek savunma tepkilerini yok edecek hissetikleri güven duyguları zamanla artış gösterecektir. Gereken yerde gerektiği gibi tepkiler göstermeyip pes eden bireyler, uzun bir süre korkularını devam ettirecek ve

başkalarına yetersiz görülerek kendilerini istenilen seviyede olmadıklarına inandırarak olumsuz düşünceler ve tavırlar içinde olacaklardır (Bandura, 1977).

Öz yeterlik inançları dört ana psikolojik süreçten meydana gelmektedir. Bunlar bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim süreçleridir (Doğaner, Görmüş ve Kılıç, 2020).

Bilişsel süreçler; bir bilgi belleğinden diğer belleğe bilgi akışını sağlayan zihinsel faaliyetlerdir (Ulusoy, 2014). Bireylerin yapacağı çoğu davranış ilk olarak düşünce şeklinde düzenlenir. İyi bir öz yeterlik algısı, olumlu senaryolarının zihinde canlandırılmasıyla meydana gelir (Çubukçu ve Girmen, 2007).

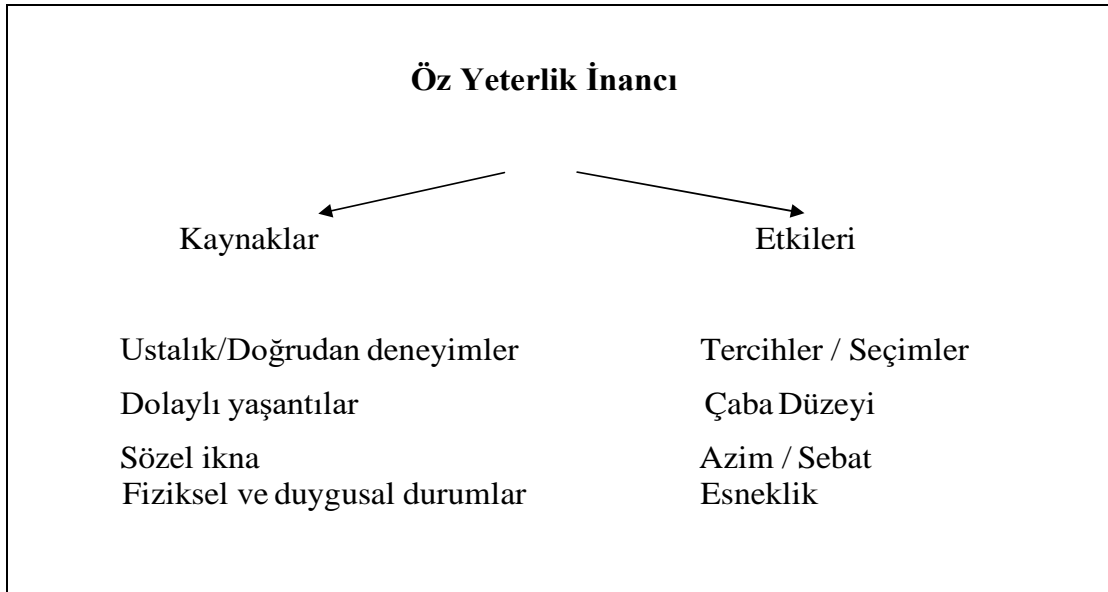
Motivasyonel süreçler; öz yeterlik algısı güdülenmenin oluşmasında önemli rol oynar. Kişiler yapabilecekleri şeyler ile ilgili inançlar oluşturur ve kendi belirledikleri hedeflere ulaşmak için çaba sarf ederler. Bu şekilde kendilerini yönlendirerek motive olmaya çalışırlar (Çubukçu ve Girmen, 2007).

Duygusal süreçler; algılanan öz yeterlik, oluşabilecek olan stres ve depresif duyguların önlenmesinde önemli bir faktördür. Bireylerin karşılarına çıkan her türlü zor koşullara ve engellere karşı başa çıkma potansiyeline olan inançları, kaygı ve stres motivasyon düzeylerini etkilemektedir

Seçim süreçleri; Kişiler yapabilecekleri görevleri seçme ya da yapamayacakları görevleri seçmeme eğilimindedirler. Bu seçimler vasıtasıyla kişilerin yaşam alanlarında farklı seçim alanları, yetenek alanları ve sosyal alanlar gelişir. Bireyler, üstesinden gelemeyeceğini düşündüğü görevlerden kaçınırken, üstesinden gelebileceklerini düşündükleri görevleri kolaylıkla seçebilme eğilimindedirler (Çubukçu ve Girmen, 2007).

Güçlü öz yeterlik algısına sahip kişiler, becerilerine güvenir ve zor işleri yapma ve üstesinden gelme sorumluluğundan kaçmazlar. Limitlerinin sınırlarını zorlayıcı hedefler koyarlar ve onu başarmak için odaklanırlar. Başarısızlık durumunda pes etmezler ve yeterlik hislerini olabildiğince hızlı bir şekilde geri kazanma eğilimindedirler. Zayıf yeterlik algısına sahip olan kişiler ise yeteneklerine güvenmezler, zor görevlerden kaçınır, isteksizdirler ve belirlenen hedeflere bağlı kalmazlar. Görevin başarılabilirliğini düşünmek yerine başaramayacaklarını düşünürler. Zor görevler karşısında hemen pes ederler. (Doğaner ve diğ., 2020).

Bandura, öz-yeterlik inancının beslendiği dört temel kaynak bulunmaktadır.



Şekil 2.3. Öz-yeterlik inancının kaynakları ve etkileri (Kiremit, 2006).

Kaynaklardan birinci sıradaki ve en önemli olanı “*Ustalık/doğrudan deneyimleridir*” İyi bir seviyede yeterlik algısının oluşabilmesinin en iyi stratejisi ustalık deneyimleridir. Kişinin yapmış olduğu işlerde iyi sonuçlar olması kendisini aynı türdeki işlerde de iyi sonuçlar alabileceğinin kanıtıdır. Bu nedenle deneyimler, kişisel yeterliğe dair en doğru kanıttır. Bu nedenle elde edilen güzel sonuçlar kişiyi ileride aynı durumlar karşısında motive etmektedir (Kiremit, 2006).

Birdiğer beslenme kaynağı diğer kişilerin davranışları sonucunda oluşan “*dolaylı yaşantılardır*”. Bireyler başka bireylerin gayret göstererek başarılı olduklarına inanırlarsa, kendilerinin de, benzer bir şekilde istenilen düzeyde çalışarak, başarılı olabileceklerine ilişkin inançları da artacaktır. (Kotaman, 2008).

Öz yeterlik inançlarının ortaya çıkmasında güçlendirilmesinde etkili olan bir başka kaynak ise “*sözel ya da sosyal ikna*” durumudur. Bireyin başarabileceği işlere ya da başaramayacağı işlere ilişkin, öğütler, teşvikler, pekiştirmeler bireyin öz yeterlik inancını etkileyebilmektedir. Olumlu uyarılar mevcut becerilerini geliştirerek öz inançları kuvvetlendirip, kişiyi cesaretlendirirken zor görevleri yapabileceklerine ilişkin inançları arttırmaktadır. Olumsuz uyarılar ise öz yeterlik inançlarını zayıflatabilmektedir (Kotaman, 2008).

Başka bir beslenme kaynağı o “*psikolojik ve fizyolojik durumlardır.*” Yorgunluk, halsizlik, ağrı, acı gibi durumlar fizyolojik durumlar; kaygı, stres, korku vb. gibi durumlar bu gruba girmektedir. Kişiler, bu kaynakla ilgili durumlarını sorgularken fizyolojik ve psikolojik belirtilerini de ihmal etmezler. Örneğin; kişi performans düşüklüğü sebebini kaygı

ve endişeye uyarlayabilir veya yapacağı herhangi bir göreve iyi bir verim elde etmek isteyen biri kendinin güçlü ve kararlı algılaması gerektiğini düşünebilir (Kotaman, 2008).

Yukarıda bahsedilen kaynaklardan oluşan öz yeterlik inancı, kişinin atacağı adımları, zorluklarla karşılaştığındaki dayanıklılığını, gayretlerinin seviyesini ve göstereceği davranışların durumuna etki etmektedir (Çolak, 2017).

Öz yeterlik inancı kişinin güdülenmesinin öz düzenlemesinde önemli bir görevi bulunmaktadır. Bir kişinin güdülenmesinde bilişsel yargılar önemli olmaktadır. Bir işi yapabilmek için güdülenen bireyler geleceğe yönelik daha düzenli ve disiplinli bir şekilde çalışmalarını yürütürler. Bu bireylerin ileride yapabileceklerine ilişkin inançları iyi seviyede olup ileriye dönük olan eylemlerinin potansiyel sonuçlarını öngörebilirler. Bu tür insanlar her zaman başarmak isteyecekleri hedeflere sahiptirler ve bu hedeflere ulaşmak için daima yönetebilecekleri planları oluştururlar (Öz, 2019).

2.10.4. Sporda Öz Yeterlik

İnsan fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden gelişmeye açık bir varlıktır. Hareket etmenin, fiziksel aktivitelerde bulunmanın, spor yapmanın ve sportif faaliyetlere katılmanın önemi günümüzde giderek artmaktadır. İnsanlar spor yoluyla özgüven, öz saygı, öz disiplin, öz kontrol, iletişim ve liderlik gibi becerileri kazanma ve yeterlilik deneyimlerini artırarak fiziksel ya da psikolojik gelişimlerine katkı sağlamaktadırlar (Küçük ve Koç, 2015).

Öz yeterlik kavramının spor faaliyetlerinde sonuçlar elde edebilmek adına etki eden önemli faktörlerden olduğu değerlendirilmektedir. Bandura, öz yeterlik kapasitesi yüksek olan kişilerin hedefledikleri bir başarıyı elde edebilmek adına kendilerine inanmalı ve inançlarının sağlam olması gerektiğini belirtmektedir. Aynı zamanda önceki davranışların yeni karşılaşılan durumlarda da öz yeterliğe etkisinin olabileceğini belirtmektedir (Feltz ve Lirgg, 2001).

Öz yeterlik, sporcu bireylerin sergilemek istedikleri performans seviyelerinin ve başarı seviyelerinin oluşmasında önemli bir etkiye sahiptir ve bireyler adına hassas oldukları yarışma dönemlerinde rakipleri karşısında performanslarını sergilemede büyük önemi bulunmaktadır. Kazanılan öz yeterlik yetkinlikleri, performansların gereken düzeyde ve şekilde yönlendirilmesi ve icra edilmesi için gerekli bir olgudur (Türedi, 2015).

Öz yeterliği yüksek ve düşük olan bireyler arasında göreve odaklanma, görevi algılama, çalışma disiplini, yeni yöntemler ve tekniklerin kullanımı gibi faktörler sportif başarıyı önemli bir şekilde etkilemektedir. Kişinin belli görevlerde başarılı olma veya olmama beklentisinde öz yeterlik algısı etkili olmaktadır (Korkmaz, 2006). Yapılan araştırmalarda öz yeterliğin bireysel hedefler, işi öğrenme, çaba sarf etme ve performans

seviyelerini tahmin edebilme beklentisi üzerinde etkileri olduğu belirtilmiştir (Cengiz, Aytan ve Abakay, 2012).

Yüksek öz yeterliğe sahip sporcular kendilerine güvenir ve inanırlar, kendilerinin güçlü ve zayıf yönlerini bilirler ve kendilerini yerinde saymak yerine sürekli olarak geliştirmeyi isterler, zorlu süreçlerden geçerek başarıya ulaştıklarında bu performans düzeylerini koruyup ekstra çaba göstererek konstrasyonlarını koruyup yapabilecekleri en etkili davranışı gösterirler ve bu sayede hedeflenen başarı sporcular için ulaşılabilir seviyeye gelmektedir. Öz yeterlik seviyesi iyi olmayan sporcular güçlükler karşısında korkarak kendilerine güven duygularını yok ederek başarı hedefinden uzaklaşırlar. Olumsuz her durum onları endişelendirerek hataya sevk eder. Her hata onları daha büyük bir hatayla karşı karşıya getirir. Kendileri oluşan bu psikolojik baskıdan kurtulmak isterler ancak kurtulmaları pek de kolay olmaz. Sonuç olarak başarılı olmaları ve sporun içinde kendilerini idame ettirmeleri oldukça güçleşir (Bozkurt, 2014).

Güçlü öz yeterlik kapasitesine sahip sporcular zorlu problemleri kolay bir şekilde halledebilirler, istenmeyen sonuçların ardından en kısa sürede esk haline dönerler. Fakat öz yeterlik olgusu istenilen seviyede olmayan sporcularsa kolay olmayan problemlerin kendi kapasitelerini aştığını, benimseyerek kendilerine güvenmezler, başarısızlığı kabullenip çabuk kaybetmeye meyillidirler (Ceylan, Ermiş, Ceylan ve Erilli, 2020).

2.11. Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik

2.11.1. Empatik Öz Yeterlik Kavramı ve İçeriği ile İlgili Bilgiler

Empati, kişilerarası iletişimde ve sosyal yaşantıda olmazsa olmaz öneme sahip etkili bir iletişimin sürdürülebilmesi adına gerekli olan bir unsurdur. Empati insanların içe içe yaşadığı toplumlarda ve iş yerlerinde daha iyi bir çalışma ortamı luşabilmesi adına önemli bir kavramdır (Bilge, 2017).

Empati terimi literatüre ilk kez 1897 yılında Theodor Lipps vasıtasıyla “*emfühlung*” terimi şeklinde literatüre girmiştir. Lipps, “*emfühlung*” terimini sanat eserleri tarafından algılanan duygu ve düşünceler olarak ifade etmiş, sonraki çalışmalarında ise bireyleri anlamak anlamına geldiğini belirtmiştir. 1909 yılında Edward Titchener, “*emfühlung*” terimi yerine eski Yunancada kullanılan bir terim olan olan “*empathia*” sözcüğünü literatüre dahil etmiştir. Türkçede de empati şeklinde kullanılmaya başlanmıştır (Hasgül, 2013).

Empati kavramı, bireyin kendini başka bir bireyin yerine yerine koyması, onun hissettiği duygu ve düşüncelerini anlayabilme kabiliyeti şeklinde değerlendirilmektedir Dökmen, empati kavramını “Empatik Eğilim” ile “Empatik Beceri” olarak iki şekilde incelemiştir. Empatik eğilim, kişinin empati gerçekleştirme düzeyi diğer bir ifadeyle

duygusal durumu olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 1998). Empatik beceri kavramı ise; mesleki bir beceri olup insanların empati yapabilme girişimleridir. Empati kurmak isteyen birey bir başkasının neler hissettiklerini anlamak yükümlülüğünde bulunmayabilir ama neler hissettiğini doğru bir şekilde algılama ve hissi duygulara gerekli destekleri verme yeteneğine de sahip olması gerektiğini belirtmektedir (Hasgül ve Zengin, 2019).

Birey empati yaparken, karşısındaki bireyin duygusal-bilişsel duygularına kendini bütünüyle kaptırmaması gerekir. Bundan dolayı, empati, bir tür “rol alma ve rol yapma sanatıdır.” Empati yapma becerisi olan kişiler etrafındaki kişilerin duygusal durumlarını ve ne düşündüklerini düzgün bir şekilde kavrayıp onlarla düşüncelerini aktarırlar. Bu nedenle, empatik beceri kişisel veya toplumsal anlamda hayatımıza pozitif yönde etki eden bir olgu şeklinde değerlendirilirken empatinin yapılamaması ya da hiç olmaması durumunda antisosyal davranışlarda görülebilmektedir ve eğitimle geliştirilen bir özelliktir (Alver, 2010).

Alma ve Smaling (2006) empatiyi iki ayrı durumda değerlendirmiştir. Birinci durum empatinin zihinsel tarafı olduğudur yani empatinin bilişsel, duygusal ve yorum içerikli olan tarafıdır. İkinci durum ise empatik anlayışın hassas ve etkileşimsel taraflarının olduğunu belirten sosyal durumdur.

Geldard ve Geldard (2008), empatik bazı durumlarda olabileceğini dile getirmişlerdir. Bu durumlar bireyin açık, anlaşılır, iyimser, gerçekçi, ilgili ve güven verici bir ortam olduğunda gerçekleşebileceğini söylemişlerdir.

Barrett-Lennard (1993), kişinin empati kurarken dört durumu uyguladığını açıklamıştır. Birinci durum duygu ve düşüncelerin fark edilmesi ve anlaşılması, ikinci durum iletişimin gerçekleşmesi, üçüncü durum bireyin dinlendiğini ve anlaşıldığını anlaması, dördüncü durum ise kişinin kendisini açık bir şekilde anlatabilme becerisi şeklinde açıklamıştır.

Empatik Öz yeterlik kavramı empatik açıdan karşıdaki kişinin duygu durumlarını hissedebilmek, yanıt verebilmek ve karşıdaki kişinin duygu durumlarını anlamaya yönelik davranışlarda bulunarak kendisinde var olan yeterliğe olan inancıdır (Di Giunta, Alessandri, Caprara, Eisenberg ve Panerai, 2010).

Kişinin bir başka bireyin, o anda keyifsiz, isteksiz ve neşesiz algılaması durumunda karşıdaki bireyin bu duygularını algılamaya yönelik gerekli girdilerde bulunması empatik öz yeterliktir (Akın ve Başören, 2015).

Başka bir tanımlamaya göre empatik öz yeterlik bireyin diğer bireylerin bakış açılarını, ihtiyaçlarını ve hislerini kavramaya yönelik kendinde bulunan empatik yargılara olan inaçları şeklinde yorumlanmıştır (Alessandri, Caprara, Eisenberg ve Steca, 2009).

Herhangi bir kültürde iyi bir şekilde kişiler arası ilişkiler kurmak ve bu ilişkileri sürdürebilmek için çaba, iletişimsel ve sosyal olma, problem çözme becerisi (örneğin, kişiler arası çatışmaların çözümünde yapıcı olabilecek bir yanıt) ve empatik yeteneklere (yani, bir başkasının duygusal durumunu tespit etme ve duygusal olarak deneyimleme yeteneği) sahip olması gerekir (Di Guinta ve diğ., 2010).

Bireyin bir başka kişinin duygu ve ihtiyaçlarını anlayabilmesi, algılarının açık olması, empati yapabilme yeteneğinin bulunması, başkalarının duygularına ve ihtiyaçlarına yeterince cevap verebilme yeteneğine sahip olması empatik öz yeterlik açısından kritik bir öneme sahiptir (Caprara ve Steca, 2005).

2.11.2 Empati Modelleri

Empati kavramıyla ilgili olarak birden fazla araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar doğrultusunda empatiyle alakalı modeller ortaya çıkmıştır. Bu modellerden bazıları aşağıda açıklanmaktadır (Köseoğlu, 2013).

Davis Modeli: Mark H. Davis, empatiyi “empatik ilgi”, “hayal gücü”, “kişisel sıkıntı” ve “perspektif alma” şeklinde göre dört şekilde anlatmaktadır.

1. Durum Empatik İlgi: İyi durumda olmayan bireylere karşı ılımlı tavır, şefkat, merhamet, pozitiflik, anlayış göstermeyi anlatır. Empatik ilgi, bireyin başka kişilere gösterilen duygusal tepkilerden oluşmaktadır.

2. Durum Hayal Gücü: Bireyler kendilerini, masal, tiyatro, film, çizgi film vb. gerçek olmayan tiplerin yerine yerleştirerek o tiplerin hissettikleri duygu, düşünce ve davranışları ile özdeşleşme durumlarını açıklar.

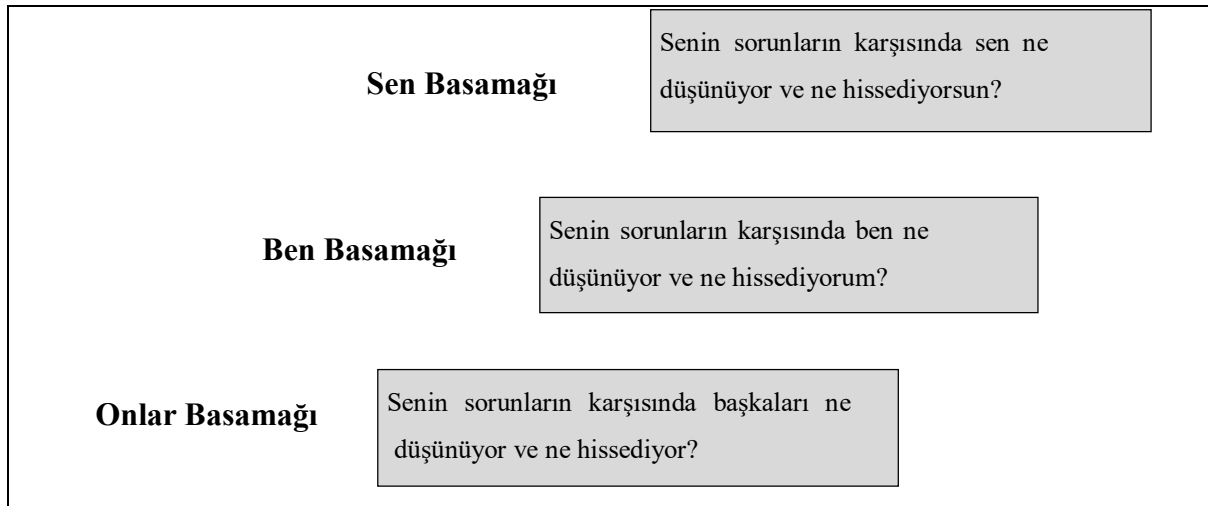
3. Durum Kişisel Sıkıntı: Yapılan gözlemler sonucunda istenmeyen durumlar ve kötü şartlar sonucunda bireyde oluşan ruhsal değişimler, kaygı, stres, üzüntü hali gib iyi olmayan duygusal durumlardır.

4. Durum Perspektif Alma: Karşılaşılan durumlarla ilgili olarak başka bir insanın gözünden bakabilme ile değerlendirebilme yeteneğini kapsar. Bireyin başka kişilerin gözünden durumları algılama yeteneği, kişinin hassasiyeti ve kendine duyduğu güven ile ilgilidir (Köseoğlu, 2013).

Dökmen Modeli: Üstün Dökmen (1988), “Aşamalı Empati Sınıflaması” başlığı içerisinde empatiyle ilgili modelleme yapmıştır. Bu modelde empatik tepkiler 3 şekilde

oluşmaktadır. Oluşan bu şekiller de kendi aralarında “Duygu” ve “Düşünce” olarak iki alt basamaktan oluşmaktadır.

Dökmen’e göre empati sürecini etkileyen unsurlar olarak iletişimin odak noktasının kime olacağını, iletişimin empatik olan ve empatik olmayan kişiyi doğrudan anlamaya yönelik olarak duygusal ve düşünsel arasındaki farkın ayrımını gerçekleştirdiği ve bireyin duygu durumlarına karşılık verme anlamında empati oluşumunun etkilendiğini anlatan aşağıdaki “Aşamalı Empati Sınıflaması” Şekil 2.4’te anlatılmıştır (Beyaz, 2016).



Şekil 2.4. Aşamalı Empati Sınıflaması (Dökmen, 1988).

1. Onlar basamağı: Birey karşısındaki bireyin duygu ve düşüncelerine dikkate almadan ve onun dile getirdiği sorunlarına karşılık kendisinde oluşan duygu ve düşünceleri dile getirilmeden, toplumun bakış açısını açıklar ve çoğunlukla atasözlerinde örnekler verir. Mesela parasını düzgün harcamayan birine “ayağını yorganına göre uzat” demek hem kişiye uyarı hem de kendi görüşümüzden ziyade toplumun görüşlerini yansıtmaktadır.

2. Ben basamağı: Bu basamakta kişi benmerkezcidir. Karşı tarafın kendisine anlattığı problemleri, durumları anlama gereği hissetmeden karşıdaki bireyi yargılamaya başlar ve ona öğütler verir. Mesela karşı taraftaki birey problemini anlattıktan sonra “bu da bir şey mi canım, sen asıl benim başımdaki dertleri bir bilsen!” şeklinde konuşmak ben basamağına ait örnek olarak kullanılabilir.

3. Sen basamağı: Burada birey karşı tarafın dertlerini veya problemlerini dinlerken kendisini o kişinin durumuna sokarak problemlere onun penceresinden bakmaya başlar. empatik tepki veren kişi, kendisine sorununu ileten kişinin rolüne girer, olaylara o kişinin penceresinden bakar. Anlatılan problemler veya düşünceleri karşısındaki kişinin nasıl ne şekilde düşündüğünü kavramaya çalışır. Sonuç olarak da bu düzey en etkili empati basamağı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Dökmen tarafından bu basamakları içine alan 10 (On) alt basamak oluşturulmuştur. Bu basamaklar şu şekildedir (Dökmen, 1988).

1. Basamak Senin sorunların hakkında diğerleri ne düşünür, ne hisseder: Bu basamakta birey karşı taraftaki bireyi toplumun bakış açısına göre değerlendirir.

2. Basamak Eleştiri: Sorunları dinleyen birey, problemleri olan bireyi kendi bakış açısında göre eleştirir.

3. Basamak Akıl verme: Dinleyen birey karşısındaki kişiye, ona nasıl davranması yönünde telkinde bulunur.

4. Basamak Teşhis: Kendisine anlatılan probleme ve ya kişiye teşhis koyar; “sen bunu kendine fazla dert ediyorsun” diyebilir.

5. Basamak Bende de var: Sorunu anlatan kişinin problemlerine ilişkin o sorunlarla ya da benzerleriyle kendisinde başa çıkmaya çalıştığını belirtir.

6. Basamak Benim duygularım: Karşısındaki kişinin anlattığı problemleri algıladığını belirtmek için sözlü veya hareketleriyle cevap vermeye çalışır. Mesela “ben de heyecanlandım veya “sevindim” diyebilir.

7. Basamak Soruna eğilme: Karşıdaki kişisini sevinçlerine veya problemlerinin çözüme yönelik araştırmalar yapar, ilgilenir ve problemle ilgili irdeleme yapar.

8. Basamak Destekleme: Sorunlarını dinlediği bireyin konuşmasını kesmeden ona katıldığını söyler.

9. Basamak Tekrarlama: Dertlerini dile getiren kişinin cümlelerinden veya sözcüklerinden örnekleme yaparak karşısındaki kişiye onu anladığı imajı verilmeye çalışılır.

10. Basamak Derin duyguları durumlarını anlama: Bu seviyede empati yapmaya çalışan birey karşısındaki bireyin yerine kendisini konumlandırarak, duygu ve düşüncelerine olabildiğince kavramaya, söylemek istediklerini veya istemediklerini anlamaya çalışır.

Birinci basamak, onlar basamağının hepsini kapsamaktadır. 2.3.4. ve 5. basamaklar, ben basamağının düşünce alt basamağına, 6. basamak ben basamağının duygu alt basamağına karşılık gelmektedir. 7. 8. ile 9. ve 10. basamaklar ise sen basamağının sırasıyla düşünce ve duygu alt basamağına karşılık gelmektedir. Bu basamaklardan en kötü empatik tepki 1. basamak, en iyi empatik tepki ise 10. basamaktır (Dökmen, 1988).

Riess (2013) tarafından geliştirilen “Empati Efektı” isimli iletişim tekniğı, hayatımızda birçok alanda kullanılmaktadır. Örneğın, iş ve sosyal yaşamdan, eğitim hayatına kadar oldukça geniş bir alanda kullanılacak üzere bizlere gerçekçi tavsiyeler içermektedir. Empati efekti tekniğı hem başarılı bir öğrenci hem de ileride bulunduğumuz ortamda sözü dinlenen bir lider olmak için ihtiyaç duyduğumuz bir takım tavsiyeleri

barındırmaktadır. Helen Riess, akılda kalıcı olması için empati kelimesinin baş harflerini kodlamıştır. Bu sayede ilgili kavramın akılda kalıcılığının artması sağlanmıştır. Empati ile ilgili geliştirilen bu teknik kişilerarası iletişimde vücut dilinin ne denli önemli olduğunda vurgulamaktadır. Çünkü insan vücudu istemli ya da istemsiz çalışan kas gruplarının sonucunda oluşan davranışlar neticesinde doğal olarak kendini ifade edebilme eğilimindedir (Erdal, 2021).

Tablo 2. 1 *Helen Riess Empati Tablosu (2013)*

E	Eye Contact	Göz teması
M	Muscles of Facial Expression	Yüz İfadesinde Etkili Olan Kaslar
P	Posture	Duruş
A	Affect	Etki
T	Tone of Voice	Ses Tonu
H	Hearing the Whole Person	Bütün Kişileri Duymak
Y	Your Response	Cevabınız

[E] - Göz Teması (Eye Contact)

Göz temasının önemi empatiye geçişin ilk hareketi olmasından dolayıdır. Çünkü göz teması birileriyle iletişime geçerken göz teması kurmak karşı tarafa güven duygusunu aşılır. Bu sayede kişilerarası iletişimde göz teması empatinin ilk adımı olarak değerlendirilmektedir (Cicibıyık, 2020; Ergül, 2021).

[M] - Yüz İfadesi İçin Kullanılan Kas Grupları (Muscles for Facial Expression)

İnsanların birbirlerinin yüzlerindeki ifadeleri kopyalama gibi özelliği bulunmaktadır. Karşıdaki kişinin yüz ifadelerini dışında bir ayna gibi kendimizde de görebiliriz. Örneğin bir kişi konuşurken bir anda esnediğinde biz de esneme davranışında bulunabiliriz. Bu yüzden iletişimde önemli bir faktördür (Cicibıyık, 2020; Ergül, 2021).

[P] - Duruş (Posture)

Yapılan araştırmalara göre dik oturmak ve vücudunuzu konuştuğunuz kişiye doğru yöneltmek karşınızdaki insanın size hem güven hem de saygı göstermesi için büyük bir kapı

aralar. Bu sayede karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamada daha kolay ilişki kurulabilir. Vücudun postürüne göre karşıdaki kişinin duygu durumları hakkında yorumlar yapılabilir(Cicibıyık, 2020; Ergül, 2021).

[A] - Etki (Affect)

Empati kurmaya çalışan kişi duygularını ifade ederken etkili ve anlaşılır bir şekilde konuşmalar yapmalıdır. Etki empatinin özünü oluşturmaktadır. Empatik davranış göstermek isteyen birey davranışlarının etkililiğinin karşı tarafa hissettirmelidir (Cicibıyık, 2020; Ergül, 2021).

[T] - Ses Tonu (Tone of Voice)

Ses tonu, sözsüz iletişimin aktarılmasında %38'lik oranıyla iletişimde empati için önemli bir yere sahiptir. Empatide önemli olan karşı tarafı anlamak ve ve hissetmek olduğundan sakin ve huzur dolu bir ses tonu ile gergin ve sınırlı bir ses tonu arasındaki fark empati kurduğumuz kişilere aktaracağımız duygu düşüncelerin güvenilirliği hakkında önem arz etmektedir (Cicibıyık, 2020; Ergül, 2021).

[H] - Tüm Kişileri İşitmek (Hearing the Whole Person)

İletişim çift yönlüdür. Riess bu durumu şu şekilde tanımlamaktadır: “*Empatik dinleme, başka bir kişiye tamamen dikkatinizi vermek, şefkatle ve yargılamadan yanıt vermek anlamına gelir*” (Riess, 2013, s.41). Günümüzün en büyük problemlerinden bir tanesi iletişimde dinleme olayıdır. İnsanlar dinlendiği hissetmeye başladığı anda karşı tarafa güven duyar ve duygu ve düşüncelerini çok rahatlıkla ifade eder. Bu şekilde daha güvenli empati kurulur (Cicibıyık, 2020; Ergül, 2021).

[Y] - Cevabınız (Your Response)

Bizlere anlatılan olaylara ilişkin vermiş olduğumuz yanıtlar karşıımızdaki bireyi bireyin onu nasıl algıladığımızla alakalıdır. Bu yanıtlarımız sölerimizle, bakışlarımızla ya da davranışlarımızla olabilir. Önemli olan karşı tarafa yanıt verirken onu anladığımızı onun duygularını hissettiğimizi hissettirmektir (Cicibıyık, 2020; Ergül, 2021).

2.11.3 Empati ve Spor

Konuyla ilgili bir Kızılderili atasözü der ki: “*Bir insanı anlamak istiyorsan, gökte üç ay eskiyene kadar onun makosenleriye (ayakkabılarıyla) dolaşmalısın.*” (MEB, 2015, s.3). Makosenleri giyinmek karşıdaki kişinin yerine geçmek ve kendisinde olan şartları anlamak şeklinde yorumlanabilir. Atasözünden de anlaşılacağı gibi empati yapabilmek hayatın her alanında ihtiyaç duyulan bir olgudur. Spor içindeki kazanma hırsı insan psikolojisinin çoğu zaman önüne geçerek empati duygusunun ortadan kaldırmaktadır. Spor çatısı altında

antrenöründen, sporcusundan, velisinden, yöneticisinden, takım arkadaşından ve taraftarına kadar empati kurabilmek çok önemlidir.

Spotif müsabakalarda empati olgusunun oluşumu aşırı kazanma hırısı, her şey galibiyetin üstündedir şeklindeki aşırılıkları da dengelemiş olacaktır (Elik, 2017).

Takım içindeki bireylerin empatik eğilim düzeyi arttıkça, takımın başarılı olma seviyesi de artar (Dorak ve Vurgun, 2004). Sporcunun yarışma anında çevresinde bulunan antrenörüne, rakip takım antrenörüne, takım arkadaşlarına ve rakip takım oyuncularına yönelik empatik eğilim içerisinde olması takımın başarısına olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Erkuş ve Yakupoğlu, 2001). Farklı bir çalışmada ise rakip ile empati kurma girişim asıl amacın yani başarma amcacinın dışına çıkmakta, takım arkadaşları veya antrenörlerle empati kurmak ise bireysel konsantrasyon kaybına sebep olmaktadır (Satılmış, 2012).

2.11.4. Sosyal Öz Yeterlik

İnsan sosyal bir varlıktır. Yaşamı boyunca kişilerarası ilişkilerde bir ağ kurmuş ve bu ağı özelleştirip kendi yetkinliklerine göre özellikler barındırmaktadır. Doll'a (1941) göre sosyal yeterlik, kişinin bağımsızlığını ve sosyal sorumluluk karşılamaadaki etkililiğini ortaya çıkaran önemli kriterlerinden biridir. (Akt. Avcıoğlu, 2001). "Sosyal yeterlik; işbirliği, iletişim, empati, öz farkındalık ve öz yeterlik kavramlarından oluşmaktadır. Bir kişinin sosyal yeterlik seviyesi görev, kriter, yaş, ortam, cinsiyet, rol, statü, çevre, kültür gibi unsurlardan etkilenmektedir. Kişilerin sosyal yetkinlikleri ile sosyal uyum ve ruh sağlığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir." GÜdüleyici etki bakımından sosyal yetkinlik veya sosyal çevre insan davranışlarında önemli bir unsurdur (Mallı, 2019).

Sherer ve Adams (1983)'a göre sosyal öz yeterlik (yetkinlik) bireyin kişilerarası iletişimin başlamasında ve sürdürülmesinde ihtiyaç duyulan sosyal etkileşimsel görevlere katılma becerisine duyduğu güven olarak tanımlanmaktadır. Kerr (1989), sosyal öz yeterliği kişinin karşıdaki kişiyle iyi yönde iletişime geçmesini, devam ettirmesini ve sürdürmesini ileri düzeye ulaştıran veya çoğalmasını sağlayan davranışlar şeklinde belirtmektedir. Zirpoli ve Melloy(1997)'e göre, sosyal özyeterlik, kişinin sosyallik içeren davranışları uygun zamanda ve uygun şekilde sergileme kabiliyeti ve bireyin ne şekilde hareket edeceğine dair doğru sonuçlar alması şeklinde tanımlanmaktadır. Thorndike (1920) üç çeşit zeka olduğunu bahsetmiş, bunların içinde sosyal zekanın, diğer bir ifadeyle, sosyal yeterliliğin de olduğunu belirtmiştir. Hops ve Finch (1985)'e göre sosyal öz yeterlilik ifadesi sosyal özellik taşıyan

veya taşımayan yatkınlıkları kapsadığını, bu yatkınlıkların birbirleriyle uyumlu ve iyi şekilde olması kişinin sosyal öz yeterliliğini etklediğini belirtmişlerdir (Akt. Pekin, 2011).

Sosyal öz yeterlik, “öz disiplin, sosyal beceriler, akranların kabulü, düşük saldırganlık düzeyi, düşük düzeyde geri çekilme, sosyal davranış, problem çözme becerileri, bakış açısı alma, öz düzenleme, empati, öz saygı ve liderlik gibi özellikleri içermektedir” (An ve diğ., 2018). “Sosyal öz yeterliğin, sosyal ilişkiler, akademik başarı, benlik algısı, öğrenme ve problem çözme becerileri, stresle başa çıkma gibi” birden fazla unsur üzerinde etkisi bulunmaktadır (Akın ve Başören, 2015).

Kişiler her alanda olduğu gibi, yaşantısında iletişim ve sosyal ilişkiler başlatmak ister. Başlatmak istediği ilişkileri sürdürebilmek için yapmış oldukları davranışların sonuçlarına göre beklenti içerisine girmektedirler. Bu beklentiler sosyal sonuç beklentileridir (Akın ve Akkaya, 2015). Bandura’ya göre öz yeterlik inançları ile sonuç beklentileri, kişinin davranışlarında etkili olan bilişsel olgularıyla ilişkilidir ve birbirinden bağımsız işleyememektedir (Bandura, 2012).

Connly (1989) sosyal yetkinlik beklentisi “kişilerarası ilişkilerde bireysel beceriye bağlı olarak gösterilen performans hakkında bireyin kendilik beklentisi” şeklinde tanım yapmaktadır. Sosyal yetkinlik beklentisi, yardımlaşma girişkenlik ilişkilerde sergilenen gayret, sosyal etkinliklere dahil olma, candan tavırlar sergileme gibi birtakım özellikleri barındırmayı gerektirir (Akt. Bilgin, 1999).

Bireylerin sosyal anlamda yetkinliklerinin ya da etrafındakiler üzerinde statü sahibi olma isteğinin kişilerarası iletişimde etkisinin önemi büyüktür. Sosyal yetkinlik kişilerin ilişki kalitesinin iyi ya da kötü seviyede olmasında önemli rol oynamaktadır (Esen-Kıran ve Çelikkaleli, 2008). Sosyal yönden yetkinlik seviyesi iyi durumda bireyler etraflarındaki başka kişilerle aralarında olan problemleri çözüme kavuşturma hususunda daha yeteneklidir. Sosyal öz yeterlik seviyesi yüksek olan kişilerin sosyal anlamda kabiliyetlere ve tanışma girişimlerinde daha etkili oldukları belirtilmiştir (Rice, Cunningham ve Young, 1997).

Sosyal özyeterlik bir bireyin kişiler arası ilişkileri başlatmak, sürdürebilmek, iyi yönlü ilişkiler kurmak, karşı taraftan kabul görmek için gereken sosyal etkileşimsel görevleri yerine getirebilmek için gerekli olan beceri ve davranışların bütünü tanımlanmıştır. Sosyal öz yeterliğin insanların kişilerarası ilişki ve etkileşim kurmak için önemli bir rolü bulunmaktadır ve insan yaşamı süresince sahip olacağı beceriler için bir ön şarttır (Önalın-Akfirat, 2016).

Sosyal yönden yetkin olan bir birey iletişimlerinde ve etkileşimlerinde kendisine daha güvenli davranmasını sonucunda da daha iyi dönütler almayı başarabileceği gibi

bireyin kendisini sosyal anlamda istenilen düzeyde olmayan ve işlevsellik açısından yetersiz olan bir bireymiş gibi hissetmesi durumunda ise utangaçlık, çekimserlik, düşük motivasyon ile istenmeyen sosyal etkileşimlere benzer sonuçlarla da karşı karşıya kalabilmektedir (Akın ve Başören, 2015).

2.12. Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Di Guinta ve diğ. (2010), yaşları 20-23 arasına değişen, İtalyan, Amerikalı ve Bolivyalıdan oluşan toplam 1007 üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları ülkeler arasında algılanan empatik ve sosyal öz etkinliğin değerlendirilmesi adlı çalışmalarında; empati ile empatik öz yeterlik arasında pozitif kolerasyon tespit etmişlerdir. Yine aynı şekilde empati ile sosyal öz yeterlik arasında pozitif kolerasyon tespit etmişlerdir. Diğer yandan empatik ve sosyal öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, aktif başarı, duygusal destek ve öz saygı arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. İtalyan üniversite öğrencilerinin başka birinin duygularını deneyimleme yeteneği, Amerikalı üniversite öğrencilerinin kişisel deneyimlerini başkalarıyla paylaşma yeteneği ile empatiye odaklandıklarını göstermektedir. Empatik ve sosyal özyeterlik alt boyutları arasında ilişki ise Bolivyalılarda daha yüksekti bulunmuştur.

Keskin ve Özcan (2018), 150 hemşirelik öğrencisi üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında bazı değişkenlerin hemşirelik branşını tercih etme sebeplerinin empatik ve sosyal öz yeterlilik algılarını etkilemediğini belirtmişlerdir.

Karakoyun (2016), öğretmen adayları üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin algılanan sosyal öz yeterlik seviyelerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin algılanan sosyal öz yeterlikleri ile internet bağımlılıkları arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

Sevimligül (2002), çeşitli eğitim seviyesinden mezun olmuş toplam 295 sağlık çalışanı üzerinde yaptığı çalışmada; eğitim seviyesi arttıkça empatik eğilim ve empatik beceri düzeyinde arttığını tespit etmiştir. Üniversite mezunu sağlık çalışanlarının lise mezunu sağlık çalışanlarına oranla empatik eğilim ve empatik beceri düzeyinin daha iyi seviyede çıktığı tespit edilmiştir. (Akt. Erduran, 2018).

Kırимоğlu, Gezer, Deveci ve Gülle (2014) tarafından yapılan Mustafa Kemal Üniversitesi'nde eğitim gören üniversite öğrencilerinin saldırganlık ve empatik eğilim düzeylerini cinsiyet ve spor eğitimi değişkenlerine göre ele almıştır. 254 kadın ve 281 erkek olmak üzere araştırmaya toplam 535 katımcı katılmıştır. Katılımcıların empatik eğilim seviyelerinin orta düzeyde tespit edildiği belirlenmiştir. Empati ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Öğrencilerin spor eğitimi alıp almamaya göre sonuçları değerlendirilğinde öğrencilerin spor eğitimi almaları ya da almamaları ile empatik

eğilim seviyeleri arasında herhangi bir anlamlı bir farklılığın tespit edilmediği sonucuna varılmıştır.

Balçıkkanlı (2009), 130 kişinin katıldığı “Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Profesyonel Futbolcuların Fair Play’e Yönelik Davranışları ile Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki” adlı çalışmasında empatik düşünce ile perspektif alma seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir kolerasyonun oluştuğunu saptanmıştır. Sporcularda empatik düşünce seviyesi arttıkça sorumluluk sahibi olma duygusu, kurallara uyma ve yöneticilere saygı seviyeleri de anlamlı bir şekilde yükselmekte; perspektif sahibi olma kabiliyetleri yükseldikçe de kurallara uyma seviyeleri de artmaktadır.

Çubukçu ve Girmen (2007), çeşitli sınıflarda okuyan toplamda 449 öğrenciden oluşan; ilköğretim öğretmenliği bölümü, fen bilgisi öğretmenliği bölümü, matematik öğretmenliği bölümü ve sınıf öğretmenliği bölümü ile bilgisayar teknolojileri eğitimi bölümü öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında; öğretmen adaylarının algılanan sosyal öz yeterlik düzeyleri orta düzeyde bulunmuştur. 1. Sınıfta olan öğretmen adayları ile 3. ve 4. sınıf olan öğretmen adayları arasında herhangi bir şekilde anlamlı düzeyde farklılığın olduğu saptanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Üçüncü bölümde çalışmanın modeline ve çalışma grubunun nasıl seçileceğine değinilmiştir. Veri toplama aracının geliştirilmesinden ve nasıl uygulanacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Son olarak toplanan verilerin nasıl analiz edileceğine ilişkin bilgilere değinilmiştir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli Karasar (2016) tarafından, “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve birlikte değişim mevcutsa bu değişimin derecesini tespit etmeyi amaçlayan araştırma modeli” olarak tanımlanmaktadır. Tarama modelinde, “üzerinde araştırma yürütülen hususlar herhangi bir değişiklik meydana getirmeden ve örneklem olarak alınan bireylerde nasıl bir dağılım gösterdiği üzerine odaklanarak” incelenmektedir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2011).

Bu çalışmada Temel ve Savaş Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonları İle Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesinde bu iki değişkenlerin kendi aralarındaki yordayıcı ilişkinin tespit edilmesi ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi hedeflenmektedir.

Bu çalışma, mevcut bir durumu saptamaya çalışmasından dolayı tarama modelinde betimsel bir çalışmadır.

3.2.Çalışma Grubu

Askeri öğrencilere eğitim veren bir kamu kurumunda eğitim alan askeri öğrenciler olacaktır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi formu, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği ve Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik Ölçeği elden verilecektir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak yapılandırılmış özellik gösteren veri toplama anketi kullanılmıştır (Ek-2). Ankette toplam üç bölüm yer almaktadır. Bunlar; Kişisel Bilgiler Formu, Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik Ölçeği (AESÖYÖ) ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu (FAKMÖ) Ölçeği'dir. Anket uygulamasının yapılabilmesi için ilgili kurumlardan gerekli bütün izinler alınmıştır.

3.3.1. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ), Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2018) tarafınan bireylerin spora katılım motivasyonlarını ölçebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte katılımcılar “1: kesinlikle katılmıyorum- 5: kesinlikle katılıyorum” seçimleri aralığında olan 5’li Likert tipinde ki ölçeği doldurarak yanıt vereceklerdir. Toplam 16 maddeden oluşan ölçekten alınan toplam puan 16-80 arasında değişmektedir ve alınan toplam puan arttıkça katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri artış göstermektedir. Ancak toplam 6 maddede (3, 9, 13, 14, 15, 16. maddeler) analiz öncesinde ters kodlama yapılmaktadır.

Ayrıca FAKMÖ, bireysel nedenler (1-6. maddeler), çevresel nedenler (7-12. maddeler) ve nedensizlik (13-16. maddeler) olarak adlandırılan üç alt boyuttan meydana gelmektedir.

“Bireysel nedenler”, bireyin kendisinde oluşan istekleri, durumları, düşünceleri, arzuları, kendisini keyiflendiren şartlar oluşması durumunda kullandığı nedenlerdir. “Çevresel nedenler”, bireyin etrafındaki unsurlardan etkilenmesi sonucunda hedeflediği davranışlara ulaşabilmek amacıyla bireyin eyleme geçmesini sağlayan nedenlerdir. “Nedensizlik” ise bireyin yapmak istediği faaliyetleri niçin yapması gerektiği veya sonucunda kendisini neyin beklediğini bilmemesi durumundaki duygu durumudur (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2018).

Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik değeri ölçeğin araştırmacıları tarafından $\alpha=0,82$ ile $\alpha=0,89$ arasında bulunmuştur. Bu araştırmada yapılan Cronbach Alpa güvenirlik analizi sonucunda ise FAKMÖ’nün genel olarak güvenirliği $\alpha=0,873$; bireysel nedenler alt boyutunun güvenirliği $\alpha=0,850$; çevresel nedenler alt boyutunun güvenirliği $\alpha=0,771$ ve nedensizlik alt boyutunun güvenirliği $\alpha=0,796$ olarak bulunmuştur. Buna göre Cronbach Alpha değerlerinin tamamı 0,70 değerinden yüksek bulunduğundan ölçeğin güvenilir olduğu (Büyüköztürk, 2011) sonucuna varılmıştır.

3.3.2. Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik Ölçeği

Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik Ölçeği (AESÖYÖ), Di Giunta vd. (2010) tarafından geliştirilmiş, Akın ve Başören (2015) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye çevrilmiştir. Ölçekte katılımcıların cevapları “1: hiç uygun değil - 5: tamamen uygun” seçenekleri arasında yer alan 5’li Likert tipinde alınmaktadır. Toplam 11 maddeden oluşan ölçekten alınan toplam puan 11-55 arasında değişmektedir ve alınan toplam puan arttıkça katılımcıların algıladıkları empatik ve sosyal öz yeterlik düzeyleri yükseliş göstermektedir. Ölçekte herhangi bir ters madde yoktur.

Ayrıca AESÖYÖ, algılanan empatik öz yeterlik (1-6. maddeler) ve algılanan sosyal öz yeterlik (7-11. maddeler) olarak adlandırılan iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Empatik öz yeterlik, kişinin karşıdaki kişilerin ihtiyaçlarına ve duygu durumlarına empatik bir şekilde yanıt verebileceğine ilişkin algısıdır. Sosyal öz yeterlik ise kişinin insanlararası ilişkileri hareketlendirme ve idare etme konularında kendisinin yeterli olup olmadığına olan algılarıdır.

Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirliği Akın ve Başören (2015) tarafından $\alpha=0,78$ ile $\alpha=0,80$ arasında bulunmuştur. Bu araştırmada yapılan Cronbach Alpa güvenilirlik analizi sonucunda ise AESÖYÖ'nün genel olarak güvenilirliği $\alpha=0,859$; algılanan empatik öz yeterlik alt boyutunun güvenilirliği $\alpha=0,821$; algılanan sosyal öz yeterlik alt boyutunun güvenilirliği $\alpha=0,787$ olarak bulunmuştur. Buna göre Cronbach Alpha değerlerinin tamamı 0,70'ten büyük olduğu için ölçeğin güvenilir olduğu (Büyüköztürk, 2011) sonucuna varılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi SPSS 25.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Katılımcıların yaş, eğitim düzeyi ve sporculuk geçmişine göre dağılımı ile spora katılım motivasyonu ve algılanan öz yeterliğe ilişkin tanımlayıcı bulguların tespitinde frekans ve yüzde analizi ile aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı (betimsel) istatistikler kullanılmıştır.

Spora katılım motivasyonu ve algılanan öz yeterlik arasındaki kolerasyonu belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Algılanan öz yeterliğin spora katılım motivasyonu üzerindeki etkisini belirlemek için ise basit doğrusal regresyon analizinden kullanılmıştır.

Ayrıca spora katılım motivasyonunun yaş, eğitim düzeyi ve sporculuk geçmişine göre incelenmesi amacıyla varyans analizi (ANOVA), Kruskal-Wallis H testi ve ilişkisiz örneklem (bağımsız gruplar) t-testi yapılmıştır. Nonparametrik bir test olan Kruskal-Wallis H testinin kullanılmasının nedeni, verilerin normal dağılım göstermesine rağmen karşılaştırılan gruplardan birinde öğrenci sayısının 30'dan az olması ($n<30$), dolayısıyla ANOVA'nın kullanılamamasıdır. Ayrıca analizlerin tamamı %95 güven aralığında ve $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmada parametrik analizlerin kullanılmasının nedeni ise verilerin normallik şartını sağlamasıdır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi sonucunda bunların $\pm 1,50$ aralığında olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak yapılan çalışmalarda ilgili değer

aralığının $\pm 1,50$ aralığında olması normal dağılım olduğu yönünde kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). (Tablo 3.1).

Tablo 3.1. *Analizlere Dahil Edilen Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*

	n	Çarpıklık	Basıklık
Spora Katılım Motivasyonu	274	-0,614	-0,189
Bireysel Nedenler	274	-0,955	0,380
Çevresel Nedenler	274	-0,459	-0,213
Nedensizlik	274	-1,404	1,472
Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik	274	-0,406	-0,320
Algılanan Empatik Öz Yeterlik	274	-0,367	-0,178
Algılanan Sosyal Öz Yeterlik	274	-0,622	-0,616

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR ve YORUM

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgular verilmiştir.

4.1. Katılımcılara İlişkin Bulgular

Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterliklerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmaya toplam 274 öğrenci katılmıştır. Tablo 4.1’de katılımcıların yaş, eğitim düzeyi ve sporculuk geçmişine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 4.1. *Katılımcıların Yaş, Eğitim Düzeyi ve Sporculuk Geçmişine Göre Dağılımı*

		n	%
Yaş	22-25	109	39,8
	26-29	135	49,3
	30 ve üzeri	30	10,9
Eğitim Düzeyi	Ön lisans	83	30,3
	Lisans	169	61,7
	Lisansüstü	22	8
Sporculuk Geçmişi	Var	117	42,7
	Yok	157	57,3
Toplam		274	100

Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin %39,8’i (n=109) 22-25 yaş arasında, %49,3’ü (n=135) 26-29 yaş arasında ve %10,9’u (n=30) 30 yaş ve üzerinde yer almaktadır.

Eğitim düzeyine göre öğrencilerin %30,3’ü (n=83) ön lisans, %61,7’si (n=169) lisans, %8’i (n=22) lisansüstü mezunudur.

Ayrıca öğrencilerin %42,7’sinin (n=117) sporculuk geçmişi bulunmakta, %57,3’ünün (n=157) ise bulunmamaktadır.

4.2. Spora Katılım Motivasyonu ve Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterliğe İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Tablo 4.2’de araştırmada kullanılan ölçeklerin değerlendirilmesi sonucunda ulaşılan spora katılım motivasyonu ve algılanan öz yeterliğe ilişkin tanımlayıcı bulgular verilmiştir.

Tablo 4.2. *Spora Katılım Motivasyonu ve Algılanan Öz Yeterliğe İlişkin Tanımlayıcı Bulgular*

	n	Min.	Maks.	\bar{x}	s
Spora Katılım Motivasyonu	274	41,00	80,00	67,92	8,70
Bireysel Nedenler	274	15,00	30,00	26,46	3,50
Çevresel Nedenler	274	10,00	30,00	23,43	4,47
Nedensizlik	274	8,00	20,00	18,03	2,72
Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik	274	32,00	55,00	48,60	4,57
Algılanan Empatik Öz Yeterlik	274	16,00	30,00	26,07	2,85
Algılanan Sosyal Öz Yeterlik	274	15,00	25,00	22,54	2,34

Buna göre, katılımcıların spora katılım motivasyonuna ait puanları 41-80 arasında değişmiş ve ortalaması $67,92 \pm 8,70$ olarak bulunmuştur. Alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara göre (16-80 puan) değerlendirildiğinde katılımcıların spora katılım motivasyon düzeylerinin %81,1 ile yüksek düzeyde olduğunu söylemek mümkündür.

Ayrıca katılımcıların algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik puanları 32-55 arasında değişmiş ve ortalaması $48,60 \pm 4,57$ olarak bulunmuştur. Alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara göre (11-55 puan) değerlendirildiğinde katılımcıların öz yeterliklerinin %85,4 ile yüksek düzeyde olduğunu söylemek mümkündür.

4.3. Spora Katılım Motivasyonu ve Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik Arasındaki İlişki

Spora katılım motivasyonu ve algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış ve Tablo 4.3’deki bulgulara ulaşılmıştır.

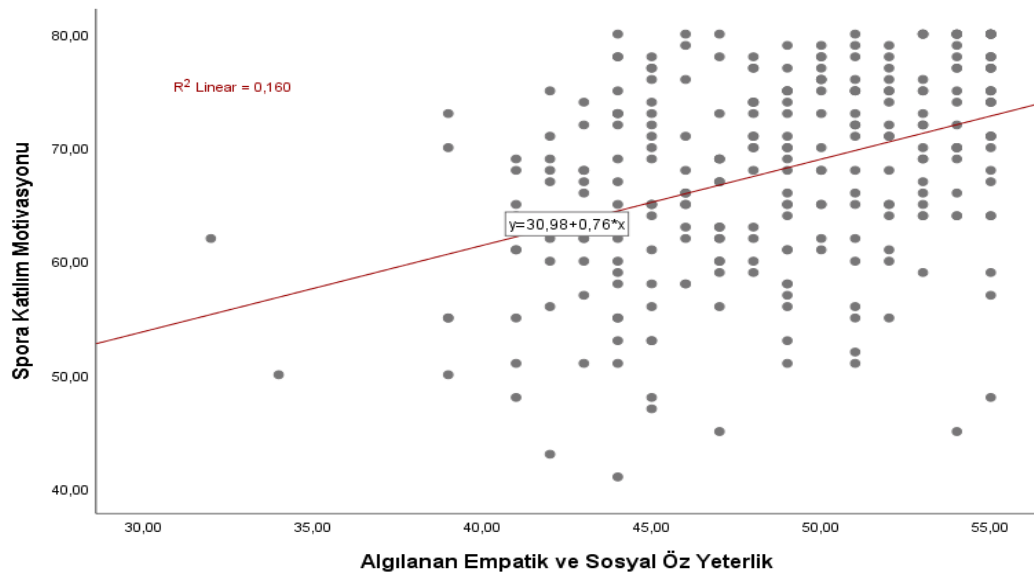
Tablo 4.3. Spora Katılım Motivasyonu ve Algılanan Öz Yeterlik Arasındaki İlişki

	Algılanan Empatik Öz Yeterlik	Algılanan Sosyal Öz Yeterlik	Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik
Spora Katılım Motivasyonu	0,319*	0,393*	0,399*
Bireysel Nedenler	0,325*	0,350*	0,381*
Çevresel Nedenler	0,288*	0,364*	0,365*
Nedensizlik	0,129*	0,209*	0,187*

Tablo 4.3’de görüldüğü üzere spora katılım motivasyonu ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,399$; $p<0,05$). Algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik arttığında, spora katılım motivasyonu orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki ile artmaktadır.

Ayrıca algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik alt boyutları ile spora katılım motivasyonu arasındaki ilişkiler incelendiğinde; hem algılanan empatik öz yeterlik ($r=0,319$; $p<0,05$) hem algılanan sosyal öz yeterlik ($r=0,393$; $p<0,05$) ile spora katılım motivasyonu arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Empatik ve sosyal öz yeterlikten birisi güçlendiğinde de, spora katılım motivasyonu orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki ile artmaktadır.

Öte yandan algılanan öz yeterliğin spora katılım motivasyonu üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmış algılanan öz yeterlik, spora katılım motivasyonunu anlamlı olarak etkilediği saptanmıştır ($F=51,647$; $p<0,05$). Buna göre algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik 1 puan arttığında, spora katılım motivasyonu 0,760 puan artmaktadır ve bu artış anlamlıdır. Şekil 4.1’de bu ilişki gösterilmiştir.



Şekil 4.1. Spora katılım motivasyonu ve algılanan öz yeterlik arasındaki ilişki.

Bu bulgulara dayalı olarak, Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.

4.4. Spora Katılım Motivasyonunun Yaş, Mezun Olunan Eğitim Düzeyi ve Sporculuk Geçmişine Göre İncelenmesi

Spora katılım motivasyonunun yaş, eğitim düzeyi ve sporculuk geçmişine göre incelenmesi sonucunda ulaşılan bulgular alt başlıklar halinde sunulmuştur.

4.4.1. Yaş

Spora katılım motivasyonunun yaşa göre incelenmesi amacıyla varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Spora Katılım Motivasyonunun Yaşa Göre İncelenmesi

	Yaş	n	\bar{x}	s	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Spora Katılım Motivasyonu	22-25	109	66,82	9,03	G. Arası	357,090	2	178,545	2,380	0,094
	26-29	135	69,08	7,92	G. İçi	20326,301	271	75,005		
	30 ve üzeri	30	66,73	10,37	Toplam	20683,391	273			

Buna göre, spora katılım motivasyonu yaşa göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($F_{(273)}=2,380$; $p>0,05$). Tüm yaş gruplarındaki öğrenciler benzer düzeyde spora katılım motivasyonuna sahiptir. Bunun nedeninin ise verilen TSBE dersi içeriğinin öğrencilerin yaş

seviyelerine uygun olmasından kaynaklandığı ve dersin amacının öğrenciler tarafından doğru bir şekilde algılanmasından dolayı farklı yaş seviyelerindeki öğrencilerin derse benzer düzeyde katılım gösterdikleri anlaşılmaktadır.

4.4.2. Eğitim Düzeyi

Spora katılım motivasyonunun eğitim düzeyine göre incelenmesi amacıyla Kruskal-Wallis H testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. *Spora Katılım Motivasyonunun Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi*

	Eğitim Düzeyi	n	Ortalama Sıra	Kruskal-Wallis H	Sd	p	Fark
	Ön lisans	83	122,75				
Spora Katılım Motivasyonu	Lisans	169	138,59	10,773	2	0,005*	3>1,2
	Lisansüstü	22	184,82				

*p<0,05

Buna göre, spora katılım motivasyonu eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir (p<0,05). Bunun üzerine oluşan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gruplar arasında ikili karşılaştırmalar (Mann Whitney U testi) yapılmıştır. Ön lisans ve Lisansüstü düzeyindeki öğrenciler için anlamlı bir fark gözlemlenmiştir (U=499,500; Z= -3,260; p=0,001<0,05). Lisans ve Lisansüstü düzeyindeki öğrenciler için de anlamlı fark gözlemlenmiştir (U=1231,500; Z= -2,575; p=0,010<0,05). Ön lisans ve Lisans düzeyindeki öğrenciler için ise anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (U=6202,500; Z= -1,493; p=0,136>0,05). Sonuç olarak lisansüstü mezunu olan öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının diğer öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olup mezun olunan eğitimi seviyesi yükseldikçe spora katılım motivasyonunun da arttığı saptanmıştır. Bunun nedeninin ise mezun olunan eğitim seviyesi yüksek olan öğrencilerin TSBE dersine bakış açılarını, dersi algılama şeklini, verilen eğitimi içselleştirme durumunu ve uygulama safhasındaki odaklanma aşamalarını diğerlerine göre daha iyi seviyede olmasından kaynaklandığı değerlendirilmektedir.

4.4.3. Sporculuk Geçmişi

Spora katılım motivasyonunun sporculuk geçmişine göre incelenmesi amacıyla ilişkisiz örneklem (bağımsız gruplar) t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6. *Spora Katılım Motivasyonunun Sporculuk Geçmişine Göre İncelenmesi*

	Sporculuk Geçmişi	n	\bar{x}	s	t	Sd	p
Spora Katılım Motivasyonu	Var	117	69,49	8,84	2,594	272	0,010*
	Yok	157	66,76	8,44			

*p<0.05

Buna göre, spora katılım motivasyonu sporculuk geçmişine göre anlamlı farklılık göstermiştir ($t_{(272)}=2,594$; $p<0,05$). Sporculuk geçmişi bulunan öğrencilerin spora katılım motivasyonları, sporculuk geçmişi bulunmayanlardan anlamlı olarak daha yüksektir. Bunun nedenin ise Sporculuk geçmişi olan öğrenciler TSBE dersine sporculuk geçmişi olmayanlara göre daha yüksek düzeyde motive olmakta ve geçmiş sporculuk deneyimlerden dolayı TSBE dersine daha hızlı bir şekilde adapte olduklarından kaynaklandığı değerlendirilmektedir.

4.5. Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterliğin Yaş, Eğitim Düzeyi ve Sporculuk Geçmişine Göre İncelenmesi

Algılanan empatik ve sosyal öz yeterliğin yaş, eğitim düzeyi ve sporculuk geçmişine göre incelenmesi sonucunda ulaşılan bulgular alt başlıklar halinde sunulmuştur.

4.5.1. Yaş

Algılanan empatik ve sosyal öz yeterliğin yaşa göre incelenmesi amacıyla varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. *Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterliğin Yaşa Göre İncelenmesi*

	Yaş	n	\bar{x}	s	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik	22-25	109	48,31	4,52	G. Arası	239,444	2	119,722	5,927	0,003*
	26-29	135	48,24	4,53	G. İçi	5474,194	271	20,200		
	30 ve üzeri	30	51,27	4,23	Toplam	5713,639	273			

*p<0.05

Buna göre, algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik yaşa göre anlamlı farklılık göstermiştir ($F_{(273)}=5,927$; $p<0,05$). Bunun üzerine, farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi yapılmıştır (Tablo 4.8).

Tablo 4.8. *Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterliğin Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Çoklu Karşılaştırma Bulguları*

	(A) Yaş	(B) Yaş	Ort. Arası Fark (A-B)	p
Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik	22-25	26-29	0,07	0,907
		30 ve üzeri	-2,95	0,002*
	26-29	22-25	-0,07	0,907
		30 ve üzeri	-3,02	0,001*
	30 ve üzeri	22-25	2,95	0,002*
		26-29	3,02	0,001*

*p<0,05

Buna göre, 30 yaş ve üzerinde bulunan öğrencilerin algıladıkları empatik ve sosyal öz yeterlik düzeyi diğer yaş gruplarındaki öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedeninin ise yaşı büyük olan öğrenciler empatik ve sosyal yeterliliklerin farkına vararak olaylar karşısında bu yeterliklerine daha inançlı bir şekilde yaklaşabileceklerinden kaynaklandığı değerlendirilmektedir.

4.5.2. Eğitim Düzeyi

Algılanan empatik ve sosyal öz yeterliğin eğitim düzeyine göre incelenmesi amacıyla Kruskal-Wallis H testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9. *Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterliğin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi*

	Eğitim Düzeyi	n	Ortalama Sıra	Kruskal-Wallis H	Sd	p	Fark
Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik	Ön lisans	83	117,71	12,316	2	0,002*	3>1,2 2>1
	Lisans	169	141,56				
	Lisansüstü	22	181,00				

*p<0.05

Buna göre, algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir (K-W₍₂₎=12,316; p<0,05). Bunun üzerine oluşan bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gruplar arasında ikili karşılaştırmalar (Mann Whitney U testi) yapılmıştır. Ön lisans ve Lisans düzeyindeki öğrenciler için anlamlı bir fark gözlemlenmiştir (U=5812,000; Z= -2,215; p=0,027>0,05). Lisans ve Lisansüstü düzeyindeki öğrenciler için anlamlı fark gözlemlenmiştir (U=1343,000; Z= -2,123; p=0,034<0,05). Ön lisans ve Lisansüstü düzeyindeki öğrenciler için anlamlı bir fark gözlemlenmiştir (U=472,000; Z= -3,485; p=0,000<0,05). Sonuç olarak lisansüstü mezunu olan öğrencilerin

algıladıkları öz yeterliğin diğer öğrencilerden ve lisans mezunlarının algıladıkları öz yeterliğin ön lisans mezunlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrenim düzeyi yükseldikçe algılanan öz yeterlik düzeyleri de arttığından bir işin başarı ile icra edilmesinde bireyin sahip olduğu yüksek öz yeterlik inancı o işin yapılmasında etkili olduğu değerlendirilmektedir

4.5.3. Sporculuk Geçmişi

Algılanan empatik ve sosyal öz yeterliğin sporculuk geçmişine göre incelenmesi amacıyla ilişkisiz örneklem (bağımsız gruplar) t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10. *Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterliğin Sporculuk Geçmişine Göre İncelenmesi*

	Sporculuk Geçmişi	n	\bar{x}	s	t	Sd	p
Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik	Var	117	49,07	4,49	1,459	272	0,146
	Yok	157	48,25	4,62			

Buna göre, algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik sporculuk geçmişine göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($t_{(272)}=1,459$; $p>0,05$). Sporculuk geçmişi bulunan ve bulunmayan öğrencilerin algıladıkları öz yeterlik benzer düzeydedir. Bunun nedenini ise TSBE dersi içeriğinin hedef kitlenin empatik ve sosyal öz yeterlik düzeylerine katkı sağladığından sporculuk geçmişi olmayan öğrencilerin verilen eğitimi sonunda sporculuk geçmişi olan öğrencilerle aynı öz yeterlik seviyeye yaklaştığından dolayı kaynaklandığı değerlendirilmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde bulgular tartışılmış, sonuç ve öneriler verilmiştir.

5.1. Tartışma ve Sonuç

Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterliklerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmaya Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan toplam 274 öğrenci katılmıştır.

Tablo 4.1'e bakıldığında çalışmaya katılan öğrenciler genel olarak 26-29 yaş arasında yer alan, lisans mezunu ve sporculuk geçmişi olmayan özellik göstermektedirler. Çünkü öğrencilerin %49,3'ü 26-29 yaş arasında yer almaktadır, %61,7'si lisans mezunudur ve %57,3'ünün sporculuk geçmişi bulunmamaktadır.

Tablo 4.2'ye bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin spora katılım motivasyonları ve algıladıkları empatik ve sosyal öz yeterlikleri (sırasıyla %81 ve %85 ile) yüksek düzeyde bulunmuştur. Buna göre Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin yüksek düzeyde spora katılım motivasyonuna ve empatik ve sosyal öz yeterliğe sahip olduklarını söylemek mümkündür. Bunun sebebi olarak TSBE dersi içeriğinin hedef kitlenin seviyesine uygun olması, içeriğinin zengin olması, etkili ve hedefe yönelik bir program içermesinden kaynaklandığı değerlendirilmektedir.

Sarikol ve diğ. (2017) yaptıkları çalışmada ise örneklem gurubu 169 kişiden oluşmuş ve çalışmaya katılanların tamamını erkekler oluşturmuştur. Katılımcıların % 29'u Subay, % 60,9'u Astsubay ve % 10,'i ise Uzman Erbaşlardan oluşmuştur. Araştırma sonucunda askeri personellerin spora katılım motivasyonlarının %88.75 olduğu görülmüştür. Yine Alparslan, Kılıcıgil ve Başpınar (2003) yapmış oldukları çalışmada ise çalışmaya 213 erkek askeri personel katılmıştır. Askeri personelin spora katılım oranları %83.57 olarak tespit edilmiştir.

Bu sonuçlara göre askeri personellerin ve öğrencilerin meslekleri gereği hareketli bir şekilde hayatlarını sürdürdükleri, spor aktivitelerinde buldukları ve bu sayede spora katılım motivasyonlarının yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4.3'te bakıldığında spora katılım motivasyonu ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif ve anlamlı bulunmuştur ($r=0,399$; $p<0,05$). Buna göre, öğrencilerin algıladıkları empatik ve sosyal öz yeterlik arttığında, spora katılım motivasyonları da orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki ile artmaktadır. Motivasyonun %15,9'unun ($r^2=0,159$) öz yeterlikten kaynaklandığını söylemek mümkündür. Ayrıca hem algılanan empatik öz yeterlik ($r=0,319$; $p<0,05$) hem algılanan sosyal öz yeterlik ($r=0,393$; $p<0,05$) ile spora katılım motivasyonu arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler

bulunmaktadır. Empatik ve sosyal öz yeterlikten birisi güçlendiğinde de, spora katılım motivasyonu orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki ile artmaktadır.

Şanlı'nın (2016) çalışmasında, Polis Okulunda bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen 314 erkek öğrenci katılmıştır. Polis Okulu öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada ise motivasyon ile genel öz yeterlik değişkenleri arasında anlamlı, pozitif ve düşük seviyede bir kolerasyon saptanmıştır. Motive olma puanı yükseldikçe genel öz yeterlik puanları da yükselmektedir.

Benzer bir çalışma ise Balanlı (2017) yapmış olduğu çalışmasında sportif öz-yeterlik ile spora katılım arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Spora katılan gösteren bireylerin kendilerine olan güvenleri ve inançlarının fazla olduğu belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmalar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Spora katılım motivasyonunun ve algılanan empatik ve sosyal öz yeterliğin yaş, eğitim düzeyi ve sporculuk geçmişine göre incelenmesi sonucunda da önemli sonuçlara ulaşılmıştır.

Tablo 4.4'te spora katılım motivasyonun, yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Bunun nedeninin ise verilen TSBE dersi içeriğinin öğrencilerin yaş seviyelerine uygun olmasından kaynaklandığı ve dersin amacının öğrenciler tarafından doğru bir şekilde algılanmasından dolayı farklı yaş seviyelerindeki öğrencilerin derse benzer düzeyde katılım gösterdikleri anlaşılmaktadır.

Sevinç ve Kapçak (2021), Beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının ve öz yeterlik düzeylerini inceledikleri araştırmada spora katılım motivasyon ölçeğinin eğlence ve yarışma alt boyutları hariç diğer boyutlarında yaşa göre anlamlı farklılık saptamamışlardır. Bir başka çalışmada çalışma grubunun yaşları ile başarı motivasyonu arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır (Can ve diğ., 2009).

Diğer bir çalışmada ise Kılınç, Ulucan, Kaya ve Türkçapar (2011) takım sporu yapanlarda motivasyon düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir ve yaş değişkenine bağlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Çam (2020) yaptığı çalışmada yaş ile spora katılım motivasyonu arasında anlamlı fark bulmuştur ve yaşı büyük olan sporcuların lehine sonuçlar elde etmiştir. Sarıkol ve diğ. (2017), askeri personeller üzerinde yaptıkları çalışmalarında; yaş aralıkları; 20-25 yaş aralığı, 26-30 yaş aralığı, 31-35 yaş aralığı, 36-40 yaş aralığı ve 41+ yaş aralığı olacak şekilde dört aralıkta toplamıştır. Analiz sonucunda yaş ile spora katılım motivasyonu arasında anlamlı bir farkın olduğunu tespit etmiştir.

Bozkurt (2014) lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarını incelemiş ve yaş açısından anlamlı fark tespit etmiştir. Molanorouzi ve diğ. (2015) yapmış oldukları

çalışmada genç yetişkinlerin ile orta yaşlı yetişkinlerin fiziksel aktiviteye katılmalarındaki farklılıkları ortaya koymayı amaçlamışlardır. Katılımcılar 18 ila 34 yaş arası 212 kişi, 35 ila 51 yaş arası 107 kişi, 52 ila 68 yaş arası 79 kişi ve 69 ila 86 yaş arası 59 kişiden oluşmuştur. 20 ila 41 yaş arası genç yetişkin, 41 ila 64 yaş arası orta yaşlı yetişkinleri ifade etmektedir. Sonuç olarak, orta yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere kıyasla özünde daha az motive oldukları bulunmuştur. Genç bireylerin kişilerarası etkileşim için fiziksel aktiviteye katıldıkları belirlenirken, yaşlı bireylerin ise sağlık sorunları için fiziksel aktiviteye katıldıkları saptanmıştır. (Kazak, 2007).

Tablo 4.5'e bakıldığında spora katılım motivasyonu öğrencilerin mezun oldukları eğitim seviyesine göre anlamlı fark göstermektedir ($p < 0,05$). Lisansüstü mezunu olan öğrencilerin motivasyon düzeyleri diğer öğrencilerin tamamından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Diğer bir ifade ile lisansüstü eğitim spora katılım motivasyonunu anlamlı olarak arttıran etkenlerdendir. Sonuç olarak lisansüstü mezunu olan öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının diğer öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olup mezun olunan eğitimi seviyesi yükseldikçe spora katılım motivasyonunun da arttığı saptanmıştır. Bunun nedeninin ise mezun olunan eğitim seviyesi yüksek olan öğrencilerin TSBE dersine bakış açılarını, dersi algılama şeklini, verilen eğitimi içselleştirme durumunu ve uygulama safhasındaki odaklanma aşamalarını diğerlerine göre daha iyi seviyede olmasından kaynaklandığı değerlendirilmektedir.

Yurtdışında gerçekleştirilen bazı araştırmalarda spora katılım motivasyonu ile eğitim düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Farrel, Hollingsworth, Propper ve Shields, 2014; Hamer, Kivimaki ve Steptoe, 2012).

Gümüş, Alay ve Karakılıç (2017) yaptıkları araştırmasında park ve rekreasyon bölgelerinde spora katılım engellerine ilişkin analiz sonuçları değerlendirildiğinde; ilkökul mezunu kişiler, lise ve üniversite seviyesi mezunlarına oranla daha fazla engel ile karşı karşıya kaldıklarını tespit etmiştir. Oluşan sonucun, bireylerin mezuniyet seviyelerine göre park ve rekreasyon bölgelerindeki beklentilerinin farklılaşmasından meydana geldiği düşünülmektedir. Sonuç olarak mezun olunan eğitim seviyesi yükseldikçe kısıtlayıcıların etkisinin azaldığı tespit edilmiştir.

Fişne (2009), farklı sınıf düzeylerinde okuyan üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarını incelemiş ve birinci sınıftaki öğrencilerin diğer sınıftaki öğrencilere göre spora katılım motivasyonlarının daha yüksek bulunduğu saptanmıştır. Oluşan bu farklılığın son sınıftaki öğrencilerin mezun olduktan sonra kendilerinde oluşan iş bulma kaygısı ve

sınav kaygısından dolayı fiziksel aktivitelere daha az vakit ayırdıklarından dolayı olduğu düşünülmektedir (Akt. Alemdağ ve Öncü, 2015).

Aktaş ve diğ. (2016) 20-65 yaş aralığında toplam 400 yetişkin birey üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında bizim çalışmamızın tersine ilkökul ve altındaki mezun kişilerin ortaöğretim mezunlarına göre daha yüksek seviyede fiziksel aktivitelere katıldıklarını saptamıştır. Bu çalışma da araştırmamızla örtüşmemektedir.

Tablo 4.6’da spora katılım motivasyonunu sporculuk geçmişi olup olmamasına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sporculuk geçmişi olan öğrencilerin motivasyon düzeyleri olmayanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Sporculuk geçmişinin olması katılım motivasyonunu anlamlı olarak arttıran etkenlerdir.

Özgün ve diğ. (2017) çalışmalarında sporculuk geçmişi yüksek olan sporcuların sporculuk geçmişi düşük olan sporculara oranla, yarışma esnasında başarıyı elde etmek amacıyla yaşadıkları motivasyonun daha aktif ve işe yarar olduğunu, psikolojik olarak mutluluk hisseden sporcuların güdülenmeyi maksimum düzeyde elde ederek başarıyı daha kolay bir şekilde elde edebileceklerini belirtmiştir.

Ulukan (2020), Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını incelemiş ve Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğini kullanmıştır. Araştırma sonucunda spora katılım motivasyonu spor yapan öğrencilerin lehine daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarında da sğor yapanların lehine anlamlı sonuçlar bulunmuştur.

Yine başka bir çalışmada ise sporculuk geçmişi daha yüksek olan bireylerin “bilişsel imgeleme” ile “motivasyon genel ustalık imgeleme biçimlerin” daha etkili bir şekilde kullandıkları tespit edilmiştir (Karademir, Türkçapar, Açak ve Eroğlu ,2018).

Aktop (2002), spor yapma davranışı yüksek seviyede bulunan bireylerin “başarısızlıktan kaçınma” güdüsünün spor yapma davranışı daha düşük bireylere göre daha az seviyede olduğunu saptamıştır. (Akt. Özgün, Yaşartürk, Ayhan ve Bozkuş 2017).

Arnal (2021) çalışmasında “Sporcuların motivasyon düzeyleri ile lisanslı sporcu yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aramıştır. Araştırmanın sonucunda bireylerin lisanslı sporculuk yaşı ile barı güdülenmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı saptanmıştır. Lisanslı sporcu yaşının motivasyona etki etmediği tespit edilmiştir.

Tablo 4.7 ve 4.8’e bakıldığında algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik yaş göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). 30 yaş ve üstünde bulunan öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri diğer öğrencilerin tamamından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Buna

göre yaşın büyük olması algılanan empatik ve sosyal öz yeterliği anlamlı olarak arttıran etkenlerdir. Bu durumun sebebinin yaşı büyük olan öğrenciler empatik ve sosyal yeterliliklerin farkına vararak olaylar karşısında bu yeterliklerine daha inançlı bir şekilde yaklaşabilecekleri düşünülmektedir. Sonuç olarak bu çalışmada, yaş büyüdükçe empatik ve sosyal özyeterlik düzeyinin arttığı değerlendirilmektedir.

Alemdağ (2013), araştırmasında araştırma grubunu beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü okuyan toplam 2324 (1483 kadın, 840 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal öz yeterlik algısı puanlarıyla yaş değişkeni arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Yaşları küçük olan öğretmen adaylarının daha düşük düzeyde sosyal öz yeterlik algısına sahip oldukları ve yaş ilerledikçe sosyal öz yeterlik algısı puanlarının artabileceği değerlendirilmektedir. Bu durumun sebebinin ise yaşı küçük olan öğrencilerin üniversite ortamına yeni katıldıkları, yabancı arkadaşlarının olması ve sosyal ilişkilerin nasıl kurulabileceği yönünde yetersiz olmalarından kaynaklandığı değerlendirilmektedir.

Keskin ve Özcan (2018), 150 hemşirelik öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında “yaş”, değişkeninin öğrencilerin hemşirelik bölümünü tercih etme nedenlerinin algılanan empatik ve sosyal öz yeterlilik düzeylerini etkilemediğini belirtmişlerdir.

Mutlu, Şentürk ve Zorba (2016), araştırmalarında tenis branşında mücadele eden üniversitelilerin iletişim becerisi ile empatik eğilim seviyelerini incelenmişlerdir. Araştırmaya toplam 115 (68’i erkek, 47’si kadın) üniversiteli katılmıştır. Üniversiteli sporcuların kendi yaşlarıyla, spor yapma yaşları ile empatik eğilim düzeyleri ve iletişim seviyeleri arasında, yaşları ve spor yapma yaşları ile empatik eğilim ve iletişim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

Şentürk ve Bakanay (2021), Üniversiteli öğrencilerin empatik eğilim düzeylerinin yaşa göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bir çalışma yapmışlar ve çalışma sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı yani yaşın empatik yönelimi etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır.

Karademir ve Türkçapar (2017), üniversiteli öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin inceledikleri araştırmaları yaş aralığı 19 -25 olan toplam 177 (112’si erkek, 65’i bayan) katılımcıyla icra edilmiştir. Üniversitelilerin yaş değişkeninin empatik eğilim düzeylerini etkilemediği tespit edilmiştir. Buna göre; araştırma sonucunda öğrencilerin empatik eğilim düzeylerinde yaşa bağlı olarak farklılık görülmediği tespit edilmiştir.

Tablo 4.9'a bakıldığında algılanan empatik ve sosyal öz yeterliğin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Lisansüstü mezunu olan öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri diğer öğrencilerin tamamından ve lisans mezunu olan öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri ön lisans mezunlarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Buna göre eğitim düzeyinin artması algılanan empatik ve sosyal öz yeterliği anlamlı olarak arttıran etkenlerden olduğu tespit edilmiştir. Öğrenim düzeyi yükseldikçe algılanan öz yeterlik düzeyleri de arttığından bir işin başarı ile icra edilmesinde bireyin sahip olduğu yüksek öz yeterlik inancı o işin yapılmasında etkili olduğu değerlendirilmektedir.

Uygun (2006), sağlık çalışanlarının empati beceri seviyelerinin tespit edilmesi amacıyla yaptığı araştırmasında, sağlık çalışanlarının empati puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak eğitim düzeyi değişkenine göre empati puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi arttıkça empati kurma becerilerinin de arttığı söylenebilir.

Şanlı (2016)'nın çalışmasına Polis Okulu'nda eğitim gören toplam 314 erkek polis adayı katılmıştır. Araştırmasında bireysel sporlar ile takım sporları ile ilgilenen polis adaylarının öz yeterlik seviyelerinde dördüncü sınıfta eğitim görenlerin ikinci sınıfta eğitim görenlere oranla daha yüksek seviyede sonuçlandığı tespit edilmiştir.

Çubukçu ve Girmen (2007), çeşitli sınıflarda okuyan toplamda 449 öğrenciden oluşan; ilköğretim öğretmenliği bölümü, fen bilgisi öğretmenliği bölümü, matematik öğretmenliği bölümü ve sınıf öğretmenliği bölümü ile bilgisayar teknolojileri eğitimi bölümü öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada; öğretmen adaylarının algılanan sosyal öz yeterlik düzeyleri orta düzeyde bulunmuştur. 1. Sınıfta olan öğretmen adayları ile 3. ve 4. sınıf olan öğretmen adayları arasında herhangi bir şekilde anlamlı düzeyde farklılığın olduğu saptanmıştır Bayrak-Ayaş ve Çoban (2018), toplamda 140 sporcunun katıldığı, eğitim düzeyi oranlarının 61 sporcunun lise, 79 sporcunun ise üniversite mezunu olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların eğitim düzeyi değişkeni ile empatik eğilim seviyeleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu çalışmada çalışmamızın tersine lise mezunu sporcuların empatik eğilim seviyelerinin üniversite mezunu sporculara göre daha yüksek bulunduğu saptanmıştır.

Öztürk (2012), Liselerde müdür ve müdür yardımcılığı görevlerinde bulunan toplam 450 kişinin katıldığı araştırmasında, okul yöneticilerinin eğitim durumları ön lisans ile lisans ($n=360$) ve yüksek lisans ve doktora ($n=60$) şeklinde oluşmaktadır. Eğitim seviyesi değişkenine ilişkin elde edilen bulgularda idarecilerin öz yeterlik algı düzeyleri arasında bir farkın bulunmadığı görülmektedir.

Akbulut (2010), toplam 1257 sınıf öğretmeninin katıldığı çalışmada, sınıf öğretmenlerinin % 88,9'unu lisans mezunu, %3,6'sı yüksek lisans mezunu, % 7,5'i diğer eğitim seviyelerinden mezun olan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğretmenlerin empatik eğilim düzeyleri ile eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Benzer bir çalışmada ise Öztürk, Koparan, Haşıl, Efe ve Özkaya (2004), değişik branşlardaki antrenör ve hakemlerin empati durumlarını araştırmıştır. Çalışmaya 100 antrenör ile 142 hakem katılım sağlamıştır. Eğitim düzeyi değişkeninin empatik yaklaşım düzeyini yordamadığı tespit edilmiştir. Eğitim seviyesiyle empatik yaklaşım arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 4.10'a bakıldığında algılanan empatik ve sosyal öz yeterliğin sporculuk geçmişi olup olmamasına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. ($p>0,05$). Öğrencilerin %42,7'sinin ($n=117$) sporculuk geçmişi bulunmakta, %57,3'ünün ($n=157$) ise bulunmamaktadır. TSBE dersi içeriğinin hedef kitlenin empatik ve sosyal öz yeterlik düzeylerine katkı sağladığından sporculuk geçmişi olmayan öğrencilerin verilen eğitim sonunda sporculuk geçmişi olan öğrencilerle aynı öz yeterlik seviyeye yaklaştığından dolayı bu sonucun ortaya çıktığı değerlendirilmektedir.

Beyaz, Yalız-Solmaz ve Miçooğulları (2020), toplam 141 beden eğitimi öğretmeni adayının katıldığı araştırmada, üniversiteli öğrencilerin empatik eğilim ve empatik beceri seviyelerinin aktif bir şekilde spor yapıp yapmamaya göre istatistiksel anlamda herhangi bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir.

Dalkıran, Aslan, Gezer ve Vardar (2016), 81 sporcu olan ve 109 sporcu olmayan toplamda 190 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmalarında, sosyal beceri seviyesinin sporcu öğrencilerin lehine anlamlı olarak farklılık saptanmış ve sporcu öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin daha iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Alemdağ (2013) "Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkisinin İncelenmesi" konu başlıklı araştırmasında araştırmaya toplam 2324 (1483 kadın, 840 erkek) üniversiteli öğrenci katılmıştır. Araştırmasında fiziksel aktiviteye katılım durumunun sosyal öz yeterlik algısını artırdığını saptamıştır. Bu çalışma da sporsal aktivitelere de katılan bireylerin grup düşünceleri, kişiler arası ilişkilerinin iyi oluşu, kendilerini daha iyi ifade edebilmeleri ve kendilerini rahat hissetmeleriyle ilişkisi olduğu değerlendirilebilir.

Caba ve Pekel (2017), Beden eğitimi ve spor yüksekokulunun farklı bölümlerinde okuyan ve en az 3 yıllık sporculuk geçmişi olan toplam 333 üniversiteli öğrencilerin "genel

öz yeterlik seviyeleri ile sporcu kimlik algısı” arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, öğrencilerin genel öz yeterlik düzeyinin ve sporcu kimlik algıları yüksek seviyede bulunmuştur. Genel öz yeterlik düzeyi ile sporcu kimlik algısı arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Ayrıca Tepeköylü, Soytürk ve Çamlıyer’in (2009) araştırmasına Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü ile Spor Yöneticiliği bölümü ve Antrenörlük Eğitimi bölümünde öğrenim gören toplam 466 üniversiteli öğrenciler (161 kadın, 305 erkek) katılım göstermiştir. Sonuç olarak sporcuların sporcu olmayanlara göre sosyal ilişkilerde daha girişken, daha atılgan, daha cesur, kendine daha çok güveni olan, daha iddialı olan ve dışa dönük olduklarını tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; TSBE dersi alan öğrencilerin genel olarak spora katılım motivasyonlarının ve algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik düzeylerinin anlamlı ve yüksek seviyelerde olduğu görülmektedir. Bu durumda öğrencilerin yaşamları boyunca katılım motivasyonlarının yüksek olması halinde sporu yaşam tarzı haline getirmelerinde, karşılaşılabilecekleri durumlarda empati gösterebilecek inançlarının yüksek olmasında, kişilerarası iletişimi başlatmada ve sürdürülebilmedeki yeteneklerine olan inançlarının yüksek olmasında TSBE dersinin etkisinin olabileceği değerlendirilmektedir.

5.2. Öneriler

Çalışma sonucunda elde edilen sonuçlarla ilgili olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının artırılması için yapılacak çalışmalarda, spora katılım motivasyonu ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik arasındaki orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki göz önünde bulundurulmalı ve öz yeterliğin güçlendirilmesine yönelik çalışmalar da yapılmalıdır.
2. Yine öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının artırılması için yapılacak çalışmalarda, daha düşük motivasyon düzeyine sahip olan eğitim düzeyi düşük ve sporculuk geçmişi olmayan öğrenciler üzerinde ayrıca durulmalıdır.
3. Temel ve Savaş Beden Eğitimi derslerinde öğrenme-öğretme süreçlerinde uygulanacak olan öğretim modelleri, yaklaşımları belirlenirken aynı zamanda empatik ve sosyal öz yeterliğinde gelişmesine katkı sağlayacak nitelikte olmasına dikkat edilmelidir.

4. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ilgili dersin konularını öğretmeye ilişkin motivasyonlarını yüksek tutmak amacıyla mesleki gelişimine yönelik iyi uygulama örneklerinin anlatılması ve rol model öğretmenlerle uygulamalar yapılması önerilmektedir.
5. Öğrenciler mezun olduktan sonra sporu yaşam tarzı haline getirip getirmediği ile ilgili mezun öğrencilerden dönütler alınmalıdır.
6. Öğrencilerin TSBE dersinde olumlu kazanımlar elde edebilmeleri için motivasyon artırıcı, sosyal etkileşim, girişkenlik, kalabalık önünde rahat hareket edebilme, baskı ve stres altında sosyal destek/yardım sunabilme, empatik bakış açılarını geliştirebilmelerine yönelik kurum içi ve kurum dışı sportif faaliyetlerde bulunularak spora katılımın artırılması desteklenmelidir.
7. Empatik ve sosyal öz yeterliğin güçlendirilmesi için yapılacak çalışmalarda ise 30 yaş altında bulunan öğrenciler ile eğitim düzeyi düşük öğrenciler üzerinde ek çalışmalar yapılmalıdır.
8. Ayrıca antrenör, öğretmen vb. kişilere öz yeterlik ve motivasyon hakkında çeşitli eğitimler verilmeli, öğrencilerin bu özelliklerinin geliştirilmesi için öğretmenlerin bilgi ve tecrübe durumlarına katkı sağlamaları husunda yönlendirme yapılmalıdır.
9. Bu çalışmaya benzer çalışmaların farklı eğitim kurumları ve düzeylerini içine alan örneklerle üzerinde yapılması faydalı olacaktır.

ALTINCI BÖLÜM: KAYNAKÇA

- Akbaba, S. (2010). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 343-361 Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunikkefd/issue/2774/37170>.
- Akbulut, E. (2010). *Sınıf öğretmenlerinin empatik eğilim düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, A. ve Akkaya, O. (2015). Sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentileri ölçeğinin türkçeye uyarlanması. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 4(1), 204-213. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/buefad/issue/3816/51225>.
- Akın, A. ve Başören, M. (2015). Algılanan empatik öz-yeterlik ve sosyal öz-yeterlik ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 603-610.
- Aktaş, H., Şaşmaz, C. T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S. , Külekçioğlu, D., Kılar, S., Yüce, R., İbik, Y., Uğuz, E. ve Demirtaş, A. (2016). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 60-70. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/mersinsbd/issue/19539/208012>.
- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ. ve Er, N. (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 55-59. DOI: 10.1501/Sporm_0000000058.
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi*. Doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 287-300.
- Alessandri, G., Caprara, G. V., Eisenberg, N. & Steca, P. (2009). Reciprocal relations among self- efficacy beliefs and prosociality across time. *Journal of Personality*, 77(4), 1229-1259. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2771548/> sayfasından erişilmiştir.
- Alma, H. A. & Smaling, A. (2006). The meaning of empathy and imagination in health care and health studies. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 1(4), 195-211.
- Alparslan T, Kılıcığıl, E. ve Başpınar E. (2003). Türk Silahlı Kuvvetlerine bağlı türk hava kuvvetleri komutanlığı karargahında görev yapan askeri personelin boş zaman değerlendirmelerinde sporun yeri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1 (2), 99-106.

- Altıntaş, A. (2010). *Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altunbaş, F.(2018). *Üniversite öğrencilerinin özyeterlik düzeyleri ile spora katılım motivasyonları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Alver, B. (2010). Güzel sanatlar eğitimi alan öğrencilerin empatik beceri ve karar verme stratejilerinin çeşitli değişkenlere göre inelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(2), Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/ataunisobil/issue/2814/37851>.
- Ames, C. (1990). Motivation: What teachers need to know. *Teachers College Record*, 91, 409– 421.
- An, D., Eggum-Wilkens, N.D., Chae, S., Hayford, S.R., Yabiku, S.T., Glick, J.E. & Zhang, L. (2018). Adults Conceptualisations of Childrens Social Competence in Nepal and Malawi. *Psychology and Developing Societies*, 30(1), 81-104.
- Arnal, B. (2021) Takım sporlarında mücadele eden sporcuların başarı motivasyonlarının karşılaştırılması: K.K.T.C. örneği. Yüksek lisans tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti.
- Artut, V. (2016). *Avrupada'ki sualtı hokeyi sporcularının spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aslan, M. ve Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11 (26) , 291-301. DOI: 10.21076/vizyoner.638479.
- Avcıoğlu, H. (2001). *İşitme engelli çocuklara sosyal becerilerin öğretilmesinde işbirlikçi öğrenme yöntemi ile sunulan öğretim programının etkililiğinin incelenmesi*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Avşar, Z. (2004). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. XVII (2), 111-130.
- Aycan, A. ve Yıldız, K. (2014). 11-14 Yaş Grubu Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının Cinsiyetleri Açısından İncelenmesi. *International Journal of Social Science Research*, 5 (2), 1-9.
- Aytaş, Y. (2020). *İl spor merkezlerindeki öğrencilerin spora katılım güdüsü ile yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
- Balanlı, O. F. (2017). *Spora katılımın ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarılarına ve öz-yeterliklerine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

- Balçıkanlı, S. G. (2009). *Beden eğitimi ve spor anabilim dalı profesyonel futbolcuların fair play'e yönelik davranışları ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişki*. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: *Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38, 9-44.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0149206311410606> sayfasından erişilmiştir.
- Bar, M. (2016). *Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi*. Doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Barrett-Lennard, G.T. (2011) The phases and focus of empathy. *British Journal of Medical Psychology*, 66 (1). pp. 3-14.
- Barut, A. İ. (2008). *Sporda batıl davranış ve öz yeterlik ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Bayrak-Ayaş, E. ve Çoban, B. (2018). *Bireysel spor branşları ile ilgilenen sporcuların empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi*. *Türk & İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi*.
- Bayrakçeken, S. Oktay, Ö. Samancı ve O. Canpolat, N. (2021). Motivasyon kuramları çerçevesinde öğrencilerin öğrenme motivasyonlarının artırılması: Bir derleme çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (2), 677-698.
- Beyaz, Ö. (2016). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören adayların empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin incelenmesi: Anadolu Üniversitesi Örneği*. Yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Beyaz, Ö., Yalız Solmaz, D. ve Miçooğulları, B. O. (2020). Öğretmen adaylarının empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin incelenmesi: anadolu üniversitesi örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 178-190. DOI: 10.33689/spormetre.621508.
- Bilge, Y. (2017). Empati eğitim programının empatik eğilim düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi: Sağlık Meslek Lisesi Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi - The Journal of International Social Research*; 10 (52).
- Bilgin, M. (1999). 14-18 yaş grubu ergenlere yönelik sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği geliştirilme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (12), 7-15.
- Bingöl, T. (2017). *Destekleme ve yetiştirme kurslarına katılan ortaokul öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının incelenmesi (bitlis-tatvan örneği)*. Yüksek lisans tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.

- Bozkurt, Ş. (2014). *Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz-yeterliliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Böke, S. (2018). *Elit güreşçi ve futbolcuların başarı motivasyonunun farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı - İstatistik, Araştırma Deseni, Spss Uygulamaları ve Yorum* (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2011). *Sosyal Bilimler için İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caba, U. ve Pekel, A. (2017). Üniversite öğrencilerin genel öz yeterlilik düzeyleri ile sporcu kimlik algısı arasındaki ilişki (Vakıf Üniversitesi Örneği). *The Journal of Academic Social Science*, 5(55), 475-482. <https://doi.org/10.16992/ASOS.12795>
- Can, Y., Güven, H., Soyer, F., Demirel, M., Bayansalduz, M., ve Şahin, K. (2009). Elit taekwondo sporcularında aile-antrenör-kulüp desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 240-252. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/1071/476>.
- Caprara, G.V. & Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 4:275–286.
- Caprara, G.V., Alessandri, G., Di Giunta, L., Panerai, L. & Eisenberg, N. (2010), The contribution of agreeableness and self-efficacy beliefs to prosociality. *Eur. J. Pers.*, 24:36-55. <https://doi.org/10.1002/per.739>.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2893740/> sayfasından erişilmiştir.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/> sayfasından erişilmiştir.
- Cengiz, R., Aytan, K.G. ve Abakay U. (2012). Taekwondo sporcularının algıladığı liderlik özellikleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki; *E-Journal of New World Sciences Academy*; Volume: 7, Number: 4, Article Number; 2B0089.
- Ceylan, L., Çebi, M., Eliöz, M. ve Yamak, B. (2021). Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun incelenmesi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 40 (2), 963-987. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/omuefd/issue/67364/1014044>
- Ceylan, T., Ermiş, E., Ceylan, L. ve Erilli, N. A. (2020). Futbol hakemlerinin sargınlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(75).
- Cicibıyık, E. (2020). *Harvard'lı Bir Psikiyatristten İnsanlar Tarafından Beğenilen Biri Olmanın Formülü*. <https://ceotudent.com/harvardli-bir-psikiyatristten-begenilen-insan-olmanin-formulu> sayfasından erişilmiştir.

- Cochet, F. (2012). From physical-education activities to war-related activities. *Inflexions*, 19, 77-91. <https://doi.org/>.
- Çakmak, M. (2017). Student teachers' views regarding the impact of effective teaching strategies on student motivation. *Journal of Teacher Education and Educators*, 6 (2), 191-20. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jtee/issue/43273/525701>.
- Çam, Y. (2020). *Orta öğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile spora katılım motivasyonlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Çaycı, M. (2019). Erkekler hentbol süper ligi oyuncularının spora katılım motivasyonları ve hedef yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çolak, T. (2017). Yöneticilerin ve sınıf öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları ve empati algıları arasındaki ilişki (İstanbul ili Sancaktepe İlçesi Örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çubukçu, Z. & Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (1). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ogusbd/issue/10991/131525>
- Dalkıran, O. ve Aslan, C.S. (2016). Üniversiteli sporcuların spora güdülenme nedenlerinin incelenmesi - investigation of the reasons of sport motivation in collegiate athletes. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17), 424-432. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/makusobed/issue/45268/567040>.
- Dalkıran, O., Aslan, C., Gezer, E. ve Vardar, T. (2016). Sporcu ve sedanter öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (13), 224-230. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/makusobed/issue/19445/206893>
- Deforche, B., Lefevre, J., De Bourdeaudhuij, I., Hills, A. P., Duquet, W. & Bouckaert, J. (2003). Physical fitness and physical activity in obese and nonobese Flemish youth. *Obesity Research*, 11(3), 434-441. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1038/oby.2003.59> sayfasından erişilmiştir.
- Demirhan, G. (2003). Kültür, eğitim, felsefe ve spor eğitimi ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14, 92-103.
- Di Giunta, L., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Tramontano, C. & Caprara, G. V. (2010). Assessing perceived empathic and social self-efficacy across countries. *European journal of psychological assessment: official organ of the European Association of Psychological Assessment*, 26(2), 77-86. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000012>.
- Doğaner, S., Görmüş, M. & Kılıç, M. Ö. (2020). Sporcu kimliği ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 69 (1).

- Dorak, F. ve Vurgun, N. (2006). Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2) , 73-77. DOI: 10.1501/Sporm_0000000060.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21 (1-2), 155-190.
- Ekmekçi, R., Arslan, Y., Dağlı Ekmekçi, A. ve Ağbuğa, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin spora bakış açılarının ve spora katılım güdülerinin belirlenmesi; *E-Journal of New World Sciences Academy*; Volume: 5, Number: 2B0043, 2-7.
- Elik, T. (2017). *Güneydoğu anadolu bölgesi futbol takımlarında amatör futbol oynayanların sportmenlikleri ve empatik tekstil kıyafetleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erdal, U. (2021). *İnsan İlişkilerinde Başarı ve En Yüksek Etki İçin 7 Anahtar*. [https://www.bilgiustam.com/insan-iliskilerinde-basari-ve-en-yukse-etki-icin-7-anahtar/ sayfasından erişilmiştir](https://www.bilgiustam.com/insan-iliskilerinde-basari-ve-en-yukse-etki-icin-7-anahtar/sayfasından erişilmiştir).
- Erdogan, M., Mutlu, T. ve Konukman, F. (2017). Mektebi harbiyede beden eğitimi dersleri ve kurumsal yapılanmalar (physical education class and institutional structuring in turkish military academy). *The Journal of Social Science*. 4. 54-59.
- Erdoğan, M. (2018). Birliklerin beden eğitimi ve spor denetlemeleri hazırlığında antrenman model önerisi. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 28 (1), 31-48. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/khobilim/issue/37329/431811>.
- Erduran, M. M. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile fen fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin eleştirel düşünme ve empati kurma düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bartın.
- Ergin, B.Y. (2017). *Farklı meslek gruplarındaki bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ergül, L.K. (2021). *Empatinin 7 anahtarı (E.M.P.A.T.H.Y)*. <https://kemalsayar.com/insana-dair/empati-etkisi-sayfasından erişilmiştir>.
- Erkan, B. ve Almachi, S. (2017). Akademisyenlerin öğretim performanslarını geliştirmesinde motivasyonun rolü. *ASSAM. Uluslararası Hakemli Dergi*.
- Erkuş, A. ve Yakupoğlu, S. (2001). Spor ortamında empati ölçeği (S.E.M) geliştirme çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi*, 12(1), 22-31.
- Esen Kıran, B. ve Çelikkaleli, Ö. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal yetkinlik düzeyleri ile sürekli öfke ve ifade biçimlerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 37-49.

- Farrell L., Hollingsworth B., Propper C. & Shields, M.A. (2014). The socioeconomic gradient in physical inactivity: Evidence from one million adults in England. *Social Science and Medicine*.123;55-63.
- Feltz L. D. & Lirgg C. D., (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches; handbook of Sport in Psychology; 2nd ed; 340-361; New York; John Wiley & Sons.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192-203.
- Geldard, K. & Geldard, D. (2008). Personal counseling skills: An integrative approach. Springfield: Charles Thomas Publisher Ltd.USA. https://books.google.gl/books?id=VULu7nvOH_8C&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=%20friendly%2C%20&f=false. Sayfasından erişilmiştir.
- Gerçek, C., Yılmaz, M., Köseoğlu, P. ve Soran, H., (2006). Biyoloji eğitimi öğretmen adaylarının öğretiminde öz-yeterlik inançları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39(1), 57-73.
- Gülşen, M. (2013). Sosyal öz-yeterlik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gümüş, H., Alay, Ö. S. ve Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1) , 31-38. DOI: 10.1501/Sporm_0000000305.
- Güvendi, B. ve Serin, H. (2019). Sınıf öğretmenliği adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine yönelik tutumları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (72), 1957-1968. DOI: 10.17755/esosder.573789
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination Theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 16. 26-28. 10.1080/17509840701827437.
- Hamat, S. (2007). Kara harp okulu'nda sportif faaliyetlerde yer alan. harbiyelilerin liderlik profilleri. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hamer, M., Kivimaki, M. & Steptoe, A. (2012). Longitudinal patterns in physical activity and sedentary behaviour from midlife to early old age: a substudy of the Whitehall II cohort. *J. Epidemiol. Community Health*. 66;1110-5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505863/> sayfasından erişilmiştir.
- Hasgül, E. (2013). Sosyal hizmet uygulamalarında empatinin önemi ve yardım ilişkisine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Hasgöl, E. ve Zengin, O. (2019). Türk toplumunda empatinin ve empatik becerinin artırılmasında empati eğitim programlarının etkililiği: Meta-Analiz Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 2404-2421.
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G. ve Can, B. (2018). Lise öğrencilerinin spora katılım güdülerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (4), 225-235. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/spormetre/issue/40788/456015>.
- Hevedanlı, M. ve Ekici, G. (2009). Üniversite öğrencilerinin biyoloji öz-yeterliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, (10)1:24-47.
- International Military Sports Council. (2021). https://stringfixer.com/tr/International_Military_Sport_Council sayfasından erişilmiştir.
- İlhan, L. ve Gencer, E. (2013). Liselerarası badminton müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(1-4), 1-6.
- İrez, S.G. (2012). Fiziksel etkinlik kartları uygulamasının ilköğretim öğrencilerinin beden eğitimi derslerindeki fiziksel aktivite düzeyleri ders içerikleri ve öğretmen davranışları üzerine etkisi. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kamuk, Y.U. (2006). *Hava harp okulunda öğrenim görmekte olan savaş pilotu adaylarının basit reaksiyon, seçimli reaksiyon ve ayırt edici reaksiyon zamanlarının ölçme ve değerlendirilmesi yöntem çalışması*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kamuk, Y.U. (2020). *Fiziksel Uygunluk. (Editör: Emrah Yılmaz) Spor Bilimlerinde Temel Kavramlar*. ss.121-144. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Kamuk, Y.U. ve Tamer, K. (2019). *Türk Silahlı Kuvvetleri'nde Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi* (1.Baskı). Nobel Bilimsel Eserler Yayıncılık, Ankara.
- Karaç, Y. (2017). *Sporcu eğitim merkezlerindeki atletizm branşı öğrenci-sporcuların başarı algıları ile spora katılım güdülerinin incelenmesi*. Doktora tezi. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Karademir, T. ve Türkçapar, Ü. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18 (3), 232-245. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59420/853375>.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M. ve Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (3), 92-102. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/39710/451327>.

- Karakoyun, F. (2016). Öğretmen Adaylarının Sosyal Öz Yeterlik Algılarının İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 37-1.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya A. (2020). *İlköğretim kurumları ikinci kademedeki öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik görüş ve tutumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Kazak Ö. O. (2007). *9-14 yaş arasındaki çocukların spora katılım nedenlerinin değerlendirilmesi (kütahya ili örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Kazak, Z. (2004). "Sporda güdülenme ölçeği - sgö"nin türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe journal of Sport Sciences*, 15(4),191-206.
- Keskin A. Y. ve Özcan Ç. B. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Özgeçmiş, empatik ve sosyal öz yeterlilik eğilim düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*, 10(2), 122 - 129. Doi: 10.5336/nurses.2018-60106.
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Kılınç M, Ulucan H, Kaya K. ve Türkçapar Ü. (2011). Takım sporu yapanların motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 133 - 144.
- Kırmoğlu, H., Gezer, E., Devci, A. ve Gülle, M. (2016). An investigation related to the aggression and empathic tendency levels of the university students according to their genders and sport education Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve spor eğitimi alma durumlarına göre saldırganlık ve empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5623-5635.
- Kiper, H. (2004). *Eğitim kurumlarında öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyete ve yaş gruplarına göre karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kiremit, H. Ö. (2006). *Fen bilgisi öğretmenliği öğrencilerinin biyoloji ile ilgili öz- yeterlik inançlarının karşılaştırılması*. Yayımlanmamış doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kişisel başarı (2021). <https://kisiselbasari.com/> sayfasından erişilmiştir.
- Kondric, M., Sindik, J., Furjan-Mandić, G. & Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three Countries. *Journal Of Sports Science & Medicine*. 12. 10-8.
- Korkmaz, M. (2006). Okul yöneticilerinin kişilik özellikleri ile liderlik stilleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 46, 199-226.

- Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik İnancı ve Öğrenme Performansının Geliştirilmesine İlişkin Yazın Taraması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1) , 111-133. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uefad/issue/16687/173408>.
- Köseoğlu, A. (2013). *İlköğretim dördüncü ve beşinci sınıf öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-red düzeyleri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuter, F. Ö. ve Kuter, M. (2016). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama* , (6) , 75-94. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eibd/issue/22679/242186>.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2015). Psiko - sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/4752/65286>
- Mallı, Y. Ç. (2019). *Yetişkinlerde algılanan sosyal yetkinlik ile sıkıntıya dayanma kapasitesinin dijital oyun oynama motivasyonu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Milli Eğitim Bakanlığı-Alanya Rehberlik Araştırma Merkezi Aralık Bülteni, (2015). http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/07/03/353097/dosyalar/2015_12/30015529_bltenaral%C4%B1kpdf.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Merdinoğlu A., Gürsoy R., Hazar K. & Dalı M. (2017). Analysis of body perception and self - esteem values connected with aerobic exercise in female and male adults. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 333-339. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53469/711687>.
- Molanorouzi, K., Khoo, S. & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health* 15, 66. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429> <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-909>. sayfasından erişilmiştir.
- Moradi, J., Bahrami, A. & Amir, D. (2020). Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Physical Culture and Sport*, 85(1), 14-21. <https://sciendo.com/article/10.2478/pcssr-2020-0002> sayfasından erişilmiştir.
- Mutlu, O., Şentürk, E. ve Zorba, E. (2016). Üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi. *International Journal of Sport Culture and Science, Volume 2 (Special Issue 1)* , 129-137. DOI: 10.14486/IJSCS85.
- Namlı, A. (2016). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri çocuklarının düzenli spor yapma durumlarının tespiti*. Yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Okvuran, A. (2019). Çağdaş İnsanı yaratmada yaratıcı drama eğitiminin önemi ve empatik beceri ve empatik eğilim düzeylerine etkisi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27 (1), 135-194. DOI: 10.1501/Egifak_0000000424.

- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11.
- Oyar, Z. B., Aşçı, F. H., Çelebi, M. ve Mülazımoğlu,  . (2001). ‘‘Spora katılım güdüsü  l eği’nin geçerlik ve güvenirlik  alışması.’’ *Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (2), 21-32. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbd/issue/16421/171535>.
-  nalın Akfırat, F. (2016). Sosyal yeterlilik, sosyal beceri ve yaratıcı drama. *Yaratıcı drama dergisi*, 1(1),39-58. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ydrama/issue/13562/164222>.
-  nc , E. ve Güven,  . (2011). Beden eğitimi dersine yönelik ana-baba tutum  l eğinin geliştirilmesi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3).
-  z, Güzin. (2019). *Sınıf  ğretmeni adaylarının empatik eğilim düzeylerinin değer  ğretimi öz yeterlik algılarını yordayıcılığının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
-  zbek, O. (1999). Sporda etik dışı davranış alanları ve etik ilkeler, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4:38.
-  zdemir, F. ř., Altınok, T. ve Aslan, C. (2010). Askeri akademi savaş beden eğitimi programının teknolojik imkân ve kaabiliyetler açısından analizi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4),163-167. DOI: 10.1501/Sporm_0000000191.
-  zdeş, N. (2018). *Lise  ğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
-  zdi ,  . (2005).  ukurova  niversitesi  ğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
-  zg n, A. , Yaşartürk, F. , Ayhan, B. ve Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, Special Issue 2, 83-94. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjcss/issue/33182/369309>.
- Öztürk, F., Koparan, ř., Haşıl, N., Efe, M. ve  zkaya, G. (2004). Antrenör ve hakemlerin empati durumlarının araştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1) , 19-25. DOI: 10.1501/Sporm_0000000014.
- Öztürk, M. N. (2012). Orta  ğretim okulu yöneticilerinin öz-yeterlik algısı. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
-  zyalva , T. N. (2010). *Ortaöğretim  ğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi: Konya Anadolu Lisesi  rneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Özyürek, A., Özkan, İ., B. Begde, Z. ve Yavuz, N.F. (2015). Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor. *international journal of science culture and sport*, 3, 479-488.
- Pehlivan, Z. (2013). Okullararası spor yarışmalarına katılanların sporu bırakma ve devam etme nedenleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 209-225. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16374/171328>.
- Pekin, S. (2011). *Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Beceriler*. <http://pdrsibel.blogspot.com/2011/05/sosyal-yeterlilik-ve-sosyal-beceriler.html> sayfasından erişilmiştir.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M.F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M.O. ve Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3 (3), 153-157. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/fudad/issue/47052/591668>.
- Rice, K.G., Cunningham, T.J. & Young. M.B. (1997). Attachment to parents, competence, and emotional wellbeing: A comparison of black and white late adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 89-101.
- Riess, H. (2013). <http://cultureofempathy.com/references/Experts/Others/Helen-Riess.html>. sayfasından erişilmiştir.
- Roberts G.C, Treasure D.C. & Conroy D.E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: an achievement goal interpretation. Ing. Tenenbaum & R. C. Eklund (Ed.), *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition, John Wiley&Sons, p. 3-10.
- Roychowdhury, D. (2012). *Examining reasons for participation in sport and exercise using the physical activity and leisure motivation scale (PALMS)*. Doctoral dissertation. Victoria University Melbourne, Australia. Retrieved from <http://vuir.vu.edu.au/id/eprint/19943>.
- Roychowdhury, D. (2018a). Functional significance of participation motivation on physical activity involvement. *Psychological Thought*, 11(1), 9-17. doi:<http://dx.doi.org/10.5964/psyct.v11i1.255>.
- Roychowdhury, D. (2018b). A comprehensive measure of participation motivation: Examining and validating the Physical Activity and Leisure Motivation Scale. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1), 231-247. doi:10.14198/jhse.2018.131.20.
- Sahraç, Ü. (2007). *Stres kontrolü, genel öz yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumu ile ilişkili bir akış modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sarıca, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin spora karşı tutumlarının araştırılması*. Yüksek lisans tezi. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

- Sarıkol, E., Öcalan, M. ve Öztürk, M.A (2017). Türk Silahlı Kuvvetleri bünyesinde yer alan subay, astsubay ve uzman erbaşların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının belirlenmesi (Çankırı İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1),14-30.
- Satılmış, H. B. (2012). *Dokuzuncu sınıf öğrencilerinin bazı değişkenlere göre psikolojik belirtileri ve empatik eğilim düzeyleri*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sevinç, K. ve Kapçak, V. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3 (2) , 68-78 . DOI: 10.51538/intjouerxerpsyc.1038957.
- Sit, C.H.P. & Lindner, K.J. (2006). Situational state balances and participation motivation in youth sport: a reversal theory perspective. *British Journal of Educational Psychology*. 76, 369–384.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 226-239.
- Şahin, A. E. (2000). İlköğretim okulu müdürlerinin yeterlikleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 22, 243-260.
- Şakar, M. (2012). *Voleybolcuların empatik beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Şanlı, S. (2016). Polis akademisi öğrencilerinin genel öz yeterlik inançları ve sporda güdülenme kaynaklarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25 (4) , 172-183. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16455/171671>
- Şen, M. (2018). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonunun incelenmesi*. yüksek lisans tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Şentürk, İ. ve Bakanay, Ç. D. (2021). Okul öncesi öğretmen adaylarının empati yönelimleri ile öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Primary Education Research Journal*, 5 (2), 112-125. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/iperj/issue/64344/882025>.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tekeli, Ş. C. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (3), 23-34. DOI: 10.33689/spormetre.522609.

- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Journal of Human Sciences*.
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M. ve Çamlıyer, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (besyo) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 115-124. DOI: 10.1501/Sporm_0000000160.
- Torun, F. (2020). *Elit judo sporcularının başarı algısı ve spora katılım güdülerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Türedi, E. (2015). *Özyeterlik, benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ilişkisi -cinsiyet ve deneyim süresi açısından resmi okul ve özel okul öğretmenleri üzerine bir araştırma*. Yüksek lisans tezi. Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Türk Dil Kurumu (TDK), (2021). Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> sayfasından erişilmiştir.
- Ulay, O. (2016). *Kişisel Savunmanın En İyi Dostu: Savaş Beden Eğitimi*. <http://ankaenstitusu.com/kisisel-savunmanin-en-iyi-dostu-savas-bedenegitimi/> sayfasından erişilmiştir.
- Uluşık, V., Beyleroğlu, M., Suna, G. ve Yalçın, S. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları ve akademik güdülenme düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Burdur il merkezi örneği). *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5092–5106. Retrieved from <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4026>.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1) , 202-218. DOI: 10.38021/asbid.752630.
- Ulusoy, F. (2014). Ortaokul matematiğinde paralellik ve diklik kavramları: öğrencilerin sahip olduğu imgeler ve yaşadığı yanılgılar. In P. Fettahlıoğlu (Ed.), *XI. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi (XI. UFBMEK)* bildiri özetleri kitapçığı (pp. 1121-1123). Adana, Türkiye.
- Uygun, E. (2006). *Psikiyatri servisinde çalışan hemşirelerin empati beceri düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ünlü, İ., Kaşkaya, A. ve Kızılkaya, M. F. (2017). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının öz-yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 651-667.
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yıldırım, H.(2020). *Elazığ ili fitness salonlarında spor yapan kadınların spora güdülenmesi*. Yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

- Yıldırım, M. (2017). Üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği), *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Haziran 2017, 18(1), 41-51.
- Yıldız, A. (2004). Türkiye'deki yetişkin eğitimi araştırmalarına toplu bakış. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37(1), 78-97.
- Yılmaz, G. (2021) *Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin incelenmesi*. Doktora tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yücegök, S. (2017) *Farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerin akademik tükenmişlik ve spora katılım güdüsü arasındaki ilişkinin incelenmesi (k.s.ü örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

EKLER

Ek 1. Araştırma İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.04.2021-E.41033



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-60116787-020-41033
Konu : Başvurunuz hk.

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Osman GÖDE

İlgi : 22/03/2021 tarihli dilekçeniz. *213.43.117.198*
616
6.04.2021

İlgi dilekçe ile başvurmuş olduğunuz **"Temel ve Savaş Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonları ile Empatik ve Sosyal Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi"** konulu çalışmanız **30.03.2021 tarih ve 07 sayılı** kurul toplantımızda görüşülmüş olup,

Yapılan görüşmelerden sonra; söz konusu çalışmanın yapılmasında **ETİK AÇIDAN SAKINCA OLMADIGINA**, altı ayda bir çalışma hakkında Kurulumuza bilgi verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Tahir TURAN
Başkan



Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmadan elde edilecek veriler bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Vereceğiniz cevaplar araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. İsim yazmanıza gerek yoktur. Lütfen formdaki her ifadeyi çok dikkatli okuyun ve sizin spora katılım sebebinizi tanımlayan ifadeye karar verin. Cevabınızı boşluğa (x) işareti koyarak belirtiniz. Vereceğiniz doğru ve içten cevaplar çalışmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Katılımınız ve içten cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Muhammed DAĞ

Yaşınız: 22-25 26-29 30 ve üzeri

Mezun Olduğunuz Eğitim Düzeyiniz: Lisansüstü - Lisans - Önlisans

Sporculuk Geçmişiniz: Var Yok

Ek 3. Algılanan Empatik ve Sosyal Öz-Yeterlik Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç uygun değil (2) Uygun değil (3) Kararsızım (4) Uygun ve (5) Tamamen uygun anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Cevabınızı boşluğa (x) işareti koyarak belirtiniz. Sizi tanımlayan en uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.		Hiç uygun değil	Uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1	Arkadaşlarımın ihtiyaçlarını anlarım.	1	2	3	4	5
2	Açıkça belli etmese de birinin rahatlama ve duygusal desteğe ihtiyacı olduğunu fark ederim.	1	2	3	4	5
3	Birini rahatsız edip etmediğimi anlarım.	1	2	3	4	5
4	Birisi korkudan dolayı duygularını ifade edemediğinde bunu fark ederim.	1	2	3	4	5
5	Bir arkadaşımın yardıma ihtiyacı olduğunda bunu fark ederim.	1	2	3	4	5
6	Birisi depresyon yaşadığında bunu fark ederim.	1	2	3	4	5
7	Beni ilgilendiren bir konu hakkında konuşan insanlara fikrimi ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
8	Diğer insanlarla uyumlu çalışabilirim.	1	2	3	4	5
9	Ait olduğum gruba yeni dahil olan kişiye yardım edebilirim.	1	2	3	4	5
10	Diğer insanlarla yaşadığım ilginç deneyimleri paylaşabilirim.	1	2	3	4	5
11	Grup etkinliklerine aktif katılım sağlayabilirim.	1	2	3	4	5

Ek 4. Algılanan Empatik ve Sosyal Öz-Yeterlik Ölçeği Kullanım İzni

17.03.2021

Gmail - Re: Algılanan Empatik Öz-yeterlik ve Sosyal Öz-yeterlik Ölçeği



Muhammed Dağ <muhammeddag1@gmail.com>

Re: Algılanan Empatik Öz-yeterlik ve Sosyal Öz-yeterlik Ölçeği

2 İleti

AHMET AKIN <ahmet.akin@medeniye.edu.tr>
 Alıcı: Muhammed Dağ <muhammeddag1@gmail.com>

20 Mayıs 2020 01:14

Kimden: Muhammed Dağ <muhammeddag1@gmail.com>
Gönderildi: 20 Mayıs 2020 Çarşamba 00:52
Kime: ahmet.akin@medeniye.edu.tr
Konu: Algılanan Empatik Öz-yeterlik ve Sosyal Öz-yeterlik Ölçeği

Hocam Merhabalar,
 Ben Muhammed DAĞ. Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalında Yüksek Lisans Öğrencisiyim.
 Yaptığım literatür çalışmalarında Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde Algılanan Empatik Öz-yeterlik ve Sosyal Öz-yeterlik konularında daha önce çalışma yapmadığımı farkettim. Ben bu konuda tez çalışması yapmak istiyorum. Sizin izniniz olursa ölçeğinizi kullanmak istiyorum . Sizden bu konuda bana yardımcı olmanızı istiyorum. Teşekkürler. Saygılarımla.

Virüs bulunmuyor. www.avast.com

 Bu ileti e-posta güvenlik sistemi tarafından iletilmiştir. Kaynağından emin olmadığınız e-postalarda bulunan bağlantılara ASLA TIKLAMAYINIZ. İMÜ 2019

183. Algılanan Empatik Öz-yeterlik ve Sosyal Öz-yeterlik.doc
 180K

Muhammed Dağ <muhammeddag1@gmail.com>
 Alıcı: AHMET AKIN <ahmet.akin@medeniye.edu.tr>

22 Mayıs 2020 12:42

Teşekkür ederim hocam. Sağolun.

20 May 2020 Çar 01:14 tarihinde AHMET AKIN <ahmet.akin@medeniye.edu.tr> şunu yazdı:
 [Alınan metin gizlendi]

Ek 5. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Lütfen ölçekteki her ifadeyi çok dikkatli okuyun ve sizin spora katılım sebebinizi tanımlayan ifadeye karar verin. . Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız Cevabınızı boşluğa (x) işareti koyarak belirtebilirsiniz. Vereceğiniz samimi cevaplar çalışmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Katılımınız ve samimi cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederim.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Fiziksel Aktiviteye Katılmak;						
1	Kendimi iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
2	Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
3	<i>Beni huzursuz eder.</i>	1	2	3	4	5
4	Beni çok eğlendirir.	1	2	3	4	5
5	Kendime olan güveni artırır.	1	2	3	4	5
6	Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5
7	Okulda adımın tanınmasını sağlar.	1	2	3	4	5
8	Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
9	<i>Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.</i>	1	2	3	4	5
10	Arkadaşlarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.	1	2	3	4	5
11	Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.	1	2	3	4	5
12	Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.	1	2	3	4	5
13	<i>Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.</i>	1	2	3	4	5
14	<i>Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.</i>	1	2	3	4	5
15	<i>Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.</i>	1	2	3	4	5
16	<i>Emin değilim, aslında çok da umrumda değil.</i>	1	2	3	4	5

Ek 6. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Kullanım İzni

23.03.2021

Gmail - Ölçek çalışma izni



Muhammed Dağ <muhammeddag1@gmail.com>

Ölçek çalışma izni

2 İletil

Muhammed Dağ <muhammeddag1@gmail.com>

23 Mart 2021 16:27

Alıcı: cicioglu@gmail.com

Hocam merhaba. Ben Muhammed Dağ. Denizli Pamukkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Spora katılım motivasyonu ile ilgili tez çalışması yapmak istiyorum. Sizin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinizi izninizde kullanabilir miyim? Teşekkür ederim. Saygılarımla

İbrahim Cicioğlu <cicioglu@gmail.com>

23 Mart 2021 21:40

Alıcı: Muhammed Dağ <muhammeddag1@gmail.com>

Muhammed Merhaba,
İznini istedin ölçeği kullanmanda bir sakınca görmüyorum. Çalışmalarında başarılar dilerim.

Saygılar

Prof.Dr. Halil İbrahim CICIOĞLU
UWW Instructor & Member of Refereeing Com.
Gazi University
Faculty of Sports and Science
Mobile : + 90 532 3520444

> On 23 Mar 2021, at 16:27, Muhammed Dağ <muhammeddag1@gmail.com> wrote:

>

>

[Nitelikler metin gizlendi]

Ek 7. Özgeçmiş Formu**ÖZGEÇMİŞ**

Kişisel Bilgiler	
Adı	
Soyadı	
Doğum Yeri ve Tarihi	
Uyruğu	
İletişim Adresi ve E-Mail Adresi	
Eğitim	
İlköğretim	
Ortaöğretim	
Yükseköğretim (Lisans)	
Yükseköğretim (Yüksek Lisans)	
(Varsa) Mesleki Deneyim	
Yıl (lar)	