



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZDÜZENLEME
BECERİLERİ İLE PSİKOLOJİK YARDIM İHTİYAÇLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Emre UÇAR

ORCID: 0000-0002-7222-7584

Danışman

Prof. Dr. Özer YILDIZ

ORCID: 0000-0002-2470-5457

Konya – 2022

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince bana güvenen, her zaman değer verdiğini hissettiren, öğrencisi olmaktan gurur ve onur duyduğum, kendi bilgi, becerileri ve tecrübelerini daima benimle paylaşan, yüksek lisans eğitimim boyunca her zaman bana vakit ayıran kıymetli danışmanım Prof. Dr. Özer YILDIZ hocama çok teşekkür ederim.

Ayrıca eğitim öğretim hayatım boyunca her durumda her zaman yanımda olduklarını hissettiren, maddi ve manevi desteklerini hiç esirgemeyen, bana her zaman güvenen aileme çok teşekkür ederim.

Son olarak çalışma sürecime katkı sağlayarak beni onurlandıran değerli üniversite öğrencilerine ve bu öğrencilere ulaşmamda yardımcı olan kişi ve kurumlara teşekkür ederim.

Emre UÇAR

Ağustos 2022

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Konusu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Varsayımlar	3
1.5. Sınırlılıklar.....	3
1.6. Tanımlar	3
2. ALAN YAZIN.....	5
2.1. Sporun Tanımı ve Önemi	5
2.2. Psikolojik İhtiyaç.....	6
2.3. Öz düzenleme	8
2.3.1. Öz düzenleme ve önemi	8
2.4. İlgili Araştırmalar	12
2.4.1. Psikolojik yardım ihtiyacı ile ilgili araştırmalar	12
2.4.2. Öz düzenleme ile ilgili araştırmalar	16
3. YÖNTEM.....	18
3.1. Araştırmanın Modeli	18
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	18
3.3. Veri Toplama Aracı.....	18
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	18
3.3.2. Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği	19
3.3.3. Öz Düzenleme Ölçeği	19
3.4. Verilerin Analizi.....	20
4. BULGULAR	21
4.1. Verilerin Normallik Analizi	21
4.2. Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Kişisel Bilgileri	22
4.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı ..	24
4.4. Bölüm Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı	25
4.5. Sınıf Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı.....	26

4.6. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı.....	27
4.7. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı.....	28
4.8. Aylık Gelir Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı.....	29
4.9. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı.....	30
4.10. Haftalık Egzersiz Gün Sayısı Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı	31
4.11. Haftalık Egzersiz Saati Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı.....	32
4.12. Cinsiyet Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi.....	33
4.13. Bölüm Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi	34
4.14. Sınıf Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi	35
4.15. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerin Öz Düzenleme Becerisi.....	36
4.16. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi.....	36
4.17. Aylık Gelir Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi	38
4.18. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi.....	39
4.19. Haftalık Egzersiz Gün Sayısı Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi.....	40
4.20. Haftalık Egzersiz Saati Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi.....	42
4.21. PYİBÖ ve ÖDÖ Pearson Korelasyonu	43
4.22. PYİBÖ ve ÖDÖ Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	45
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	46
5.1. Tartışma.....	46
5.1.1. Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı	46
5.1.2. Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ..	47
5.1.3. Sınıf değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı	48
5.1.4. Anne eğitim durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı.....	48
5.1.5. Baba eğitim durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı.....	49
5.1.6. Aylık gelir değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı	50
5.1.7. Kardeş sayısı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı	51
5.1.8. Haftalık egzersiz gün sayısı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı.....	52

5.1.9. Haftalık egzersiz saati değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı.....	52
5.1.10. Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi....	53
5.1.11. Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi	54
5.1.12. Sınıf değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi	55
5.1.13. Anne eğitim durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi.....	55
5.1.14. Baba eğitim durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi.....	56
5.1.15. Aylık gelir değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi	57
5.1.16. Kardeş sayısı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi.....	57
5.1.17. Haftalık egzersiz gün sayısı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi	58
5.1.18. Haftalık egzersiz saati değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi.....	59
5.1.19. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin PYİBÖ ve ÖDÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan pearson korelasyon testi sonuçları	59
5.1.20. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin PYİBÖ bağımlı değişken değerini ÖDÖ bağımsız değişken değerine göre tahmin etmek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon testi sonuçları	61
5.2. Sonuç.....	62
5.3. Öneriler.....	64
5.3.1. Araştırma sonuçlarına yönelik öneriler	64
5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler.....	65
KAYNAKLAR.....	66
EKLER.....	75
EK-1. Etik Kurul İzni	75
EK-2. Araştırma İzni	76
EK-3. Kişisel Bilgi Formu.....	79
EK-4. Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği	80
EK-5. Öz Düzenleme Ölçeği.....	81

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Özdüzenleme Becerileri ile Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **80** sayfalık kısmına ilişkin, 25/08/2022 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%20** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

25/08/2022

Emre UÇAR

Prof. Dr. Özer YILDIZ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

25/08/2022

Emre UÇAR

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZDÜZENLEME BECERİLERİ İLE PSİKOLOJİK YARDIM İHTİYAÇLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Emre UÇAR

Araştırmanın amacı, spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin özdüzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve özdüzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları algılarının farklı değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılında Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünden toplam 1569 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen spor eğitimi alan 420 üniversite öğrencisi oluşturmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği (PYİBÖ)” ve “Öz Düzenleme Ölçeği (ÖDÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız grup t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon testi, Homojen dağılım için Tukey ve homojen dağılım göstermeyen veriler içinse Tamhane’s T2 testi, bağımlı değişken değerini bağımsız değişken değerine göre tahmin etmek amacıyla doğrusal regresyon testi uygulanmıştır. SPSS 22 paket programı kullanılarak verilerin analizi yapılmıştır. Araştırmada PYİBÖ’den elde edilen bulgulara göre; cinsiyet değişkeni ile kendini gerçekleştirme alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bölüm değişkeni ile güvenlik, sevgi, kendini gerçekleştirme alt boyutları ve toplam psikolojik yardım ihtiyacı arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Sınıf değişkeni ile sevgi alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anne eğitim durumu ile sevgi, kendini gerçekleştirme alt boyutları ve toplam psikolojik yardım ihtiyacı arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Baba eğitim durumu ile sevgi, kendini gerçekleştirme alt boyutları ve toplam psikolojik yardım ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Aylık gelir durumu ile güvenlik, saygı, sevgi kendini gerçekleştirme alt boyutları ve toplam psikolojik yardım ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kardeş sayısı değişkeni ile güvenlik, sevgi ve saygı alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Haftalık egzersiz gün sayısı ile sevgi alt boyutu arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Haftalık egzersiz saati ile sevgi alt boyutu ve toplam psikolojik yardım ihtiyacı arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Araştırmada ÖDÖ’den elde edilen bulgulara göre; cinsiyet değişkeni ile uygulama alt boyutu ve toplam öz düzenleme arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bölüm değişkeni ile uygulama alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Sınıf değişkeni ile bilgi toplama, alternatiflere odaklanma, değerlendirme, planlama ve toplam öz düzenleme arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Anne eğitim durumu ile bilgi toplama, alternatiflere odaklanma, uygulama, değerlendirme ve planlama alt boyutları ve toplam öz düzenleme arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Baba eğitim durumu ile değerlendirme, uygulama alt boyutu ve toplam öz düzenleme arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Aylık gelir durumu ile bilgi toplama, uygulama, alternatiflere odaklanma, planlama ve değerlendirme alt boyutları ve toplam öz düzenleme arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kardeş sayısı değişkeni ile bilgi toplama alt boyutu ve toplam öz düzenleme arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Haftalık egzersiz gün sayısı ile alternatiflere odaklanma, bilgi toplama, değerlendirme, planlama, uygulama alt boyutları ve toplam öz düzenleme arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Haftalık egzersiz saati ile bilgi toplama ve planlama alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Özdüzenleme becerisi ile psikolojik yardım ihtiyacı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, özdüzenleme becerisinin artışının psikolojik yardım ihtiyacının azalmasına etki ettiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, üniversite, özdüzenleme, psikolojik yardım

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Physical Education and Sports
Physical Education and Sports Program
Master Thesis

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION SKILLS AND PSYCHOLOGICAL HELP NEEDS OF UNIVERSITY STUDENTS RECEIVING SPORTS EDUCATION

Emre UÇAR

The aim of the study is to determine the relationship between self-regulation skills and psychological help needs of university students receiving sports education and whether perceptions of self-regulation skills and psychological help need differ significantly in terms of different variables. Survey model, one of the quantitative research methods, was used in the research. The population of the research consists of a total of 1569 students from Selcuk University Faculty of Sports Sciences and Necmettin Erbakan University Ahmet Kelesoglu Faculty of Education Physical Education and Sports Department in 2020-2021 Academic Year. The sample of the study consisted of 420 university students who were selected from this universe by using the purposive sampling method. In research “Personal Information Form” developed by the researcher, “Psychological Help Needs Determination Scale (PHNDS)” and “Self-Regulation Questionnaire (SRQ)” were used. In the analysis of data, independent group t test, one-way analysis of variance (ANOVA) test, Pearson Product Moments Correlation test, Tukey for homogeneous distribution and Tamhane's T2 test for non-homogeneous distribution were preferred. The data were analyzed using the SPSS 22 package program. According to the findings obtained from PHNDS in the study; A significant difference was found between gender variable and self-actualization sub-dimension. A significant difference was determined between the department variable and the sub-dimensions of security, love, self-actualization and total psychological help need. A significant difference was found between the class variable and the sub-dimension of love. There was a significant difference between the educational status of the mother and the sub-dimensions of love, self-actualization and total need for psychological help. A significant difference was found between father's education level and sub-dimensions of love, self-actualization and total psychological help needs. There was no significant difference between the monthly income status and the sub-dimensions of security, respect, love, self-actualization and total psychological help needs. A significant difference was found in the number of siblings variable and the sub-dimensions of security, love and respect. There was a significant difference between the number of exercise days per week and the sub-dimension of love. A significant difference was found between the weekly exercise hour and the love sub-dimension and the total need for psychological help. According to the findings obtained from the SRQ in the study; A significant difference was found between the gender variable and the sub-dimension of practice and total self-regulation. A significant difference was found between the department variable and the application sub-dimension. No significant difference was found between the class variable and information gathering, focusing on alternatives, evaluation, planning and total self-regulation. It was determined that there was no significant difference between mother's education status and sub-dimensions of information gathering, focusing on alternatives, implementation, evaluation and planning, and total self-regulation. A significant difference was found between father's education level and evaluation, practice sub-dimension and total self-regulation. It was observed that there was no significant difference between monthly income status and sub-dimensions of information gathering, application, focusing on alternatives, planning and evaluation, and total self-regulation. A significant difference was found between the number of siblings variable and the information gathering sub-dimension and total self-regulation. A significant difference was found between the number of exercise days per week and focusing on alternatives, information gathering, evaluation, planning, implementation sub-dimensions and total self-regulation. A significant difference was found between the weekly exercise hour and the sub-dimensions of information gathering and planning. There is a negative significant relationship between self-regulation skills and the need for psychological help, it has been determined that the increase in self-regulation skills has an effect on the decrease in the need for psychological help.

Keywords: Sports, university, self-regulation, psychological help

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Konusu

Spor faaliyetleri bireyin fiziksel olarak sağlıklı olmasını, günlük yaşam kalitesinin artmasını sağlamaktadır. Spor birey de zorluklara karşı fizyolojik ve psikolojik mücadele azmini artırmakta, sorumluluk bilincini ve topluma liderlik yapabilme özelliğini geliştirmekte, kültür düzeyine katkı sağlamaktadır. Spor serbest zamanın daha faydalı değerlendirilmesini, yaşamında belirli bir düzenin oluşmasını, diğer insanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurulmasını, toplumun kurallarına uyumu ve bununla birlikte başkalarına karşı saygının, hoşgörünün artmasını olumlu etkilemektedir. Ayrıca düzenli egzersizin vücuttaki stres düzeyini ve strese sebep olan hormonların salınım miktarını azalttığı bilinmektedir. Egzersizi yaşamın bir parçası haline getirmiş olan bireylerde psikolojik sorunlara dair bulguların ve depresyon ihtimalinin azaldığı, bu bireylerin daha pozitif, daha enerjik, mutlu ve daha huzurlu oldukları görülmektedir. Bununla birlikte egzersiz ve spor faaliyetlerinin bireyin çevresiyle ilişkisinde, psikolojik gelişim durumu gibi bir çok konuda önemli etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Yetim, 2011).

Öz düzenleme, kişinin öğrenme süreci içerisindeki sorumlulukların farkında olması ve bu sorumluluğu kendi düzeni içerisinde kontrol edebilmesidir (Zimmerman, 2000). Öz düzenleme sadece zihinsel yeterlilik veya akademik performansın dışında bireyin zihinsel yönden sahip olduğu becerileri akademik performansa dönüştürdüğü ve bu süreci de kendisinin planlayabilmesi ve süreci yönetmesi olarak görülmektedir (Zimmerman, 2002).

Öz düzenleme becerisine sahip ve bu becerisi gelişmiş olan kişiler öğrenme sürecinin her aşamasında aktif olarak rol almaktadır. Kendisinin neleri başarabileceğinin, koyduğu hedefin kendisi için ulaşılabilirliğinin, hedefe ulaşma yolunda belirlediği plan ve programı yapıp yapamayacaklarının farkındadır. Öz düzenleme becerisi gelişmiş bireylerin süreci yönetme kabiliyetinin gelişmesi, kendisinde başarı inancına ve bununla birlikte motivasyon artışına katkı sağlayacaktır. Öz düzenleme beceri düzeyi yüksek olan bireyler yalnızca akademik başarı anlamında gelişmemekte, aynı zamanda hayata bakış açıları iyi yönde etkilenmekte ve gelecek adına daha iyimser olmaktadır. Bundan dolayı öz düzenleme kişinin başarısına, kendisi adına alacağı kararlara, çevresiyle ikili ilişkilerine, sosyal yaşamına ve duygusal yönlerine önemli katkı sağlamaktadır (Balkıs ve Duru, 2015).

Öz düzenleme bireyin kendi kendisini düzenlemiş olduğu süreçte, bireyin ihtiyaçlarına odaklanmaktadır. İhtiyaçlara odaklanırken his ve duygu durumunu göz önünde tutarak belirlenen amaçlar doğrultusunda ilerlemeye katkı sağlayacak yollar aramaktadır (Hrbackova ve Safrankova, 2016).

İhtiyaç, bireyin sosyal, duygusal, fizyolojik ve psikolojik durumuna etki eden unsurların tamamıdır (Hamurcu, 2011). Spor yaşam içerisinde karşılaşılan stres ve strese bağlı meydana gelen problemlerle başa çıkmada etkili bir araçtır. Düzenli spor yaşamın hızlı temposundan, hızlı temponun oluşturacağı olumsuz zihinsel ve psikolojik etkilerden bireyi kurtarabilecek önemli bir etmendir (Pehlivan ve Ada, 2011).

Bu bilgiler sporun insan hayatındaki önemini ortaya koymakta, sporun öz düzenleme becerisi ve psikolojik yardım ihtiyacı ile ilişkisinin araştırılmasının gerekliliğini göstermektedir. Üniversitelerde eğitim alan öğrencilerin, yaşantılarında düzenli egzersize yer vermeleri önem arz etmektedir. Düzenli egzersiz yapmanın, üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisinin gelişimini ve psikolojik yardım ihtiyacı durumlarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu düşünce ile birlikte araştırmanın konusu; “Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi” şeklinde belirlenmiştir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları ve öz düzenleme becerilerinin farklı değişkenlerle ilişkileri incelenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasında bir ilişkiyi farklı değişkenler açısından incelemektir. Bu amaca bağlı olarak aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin kişisel özellikleri (cinsiyet, bölüm, eğitim gördüğü sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aile aylık geliri, kardeş sayısı, haftalık egzersiz yaptığı gün sayısı, haftalık egzersiz yaptığı süre) ile öz düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin kişisel özellikleri (cinsiyet, bölüm, eğitim gördüğü sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aile aylık geliri, kardeş sayısı, haftalık egzersiz yaptığı gün sayısı, haftalık egzersiz yaptığı süre) ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ve psikolojik yardım ihtiyaçları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın, üniversitede spor eğitimi alan öğrencilerin yaşamlarını doğrudan etkileyen psikolojik ihtiyaçlarının ve öz düzenleme becerilerinin incelenerek sonuçlarının değerlendirilip yaşam anlayışında farklılık ve faydalı bir değişim meydana getirmesi hususunda imkan sağlayacağı, insanların daha kaliteli ve verimli bir hayata ulaşmasına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla araştırmanın sporun insanın psikososyal gelişimindeki önemini bir kez daha ortaya koyması ve alan yazında sınırlı sayıda olan spor-öz düzenleme-psikolojik ihtiyaç arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemesi açısından da önem arz etmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan sporcuların, ölçme araçlarındaki soruları içtenlikle ve nesnel olarak cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmanın modeli ve araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırmanın problem ve alt problemlerine uygun olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırma örnekleminin evreni yansıttığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında, Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Spor Bölümü'nde spor eğitimi alan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Spor, kişilerin yaşantısına fayda sağlayan, toplumların daha sağlıklı bir yapıya ulaşmasında önemli etkileri olan, diğer sosyal kurumlarla belirli hususlarda ilişki kurarak toplumun ve kişilerin refah seviyelerini artıran, çağdaşlaşmada, birlik beraberlikte ve ülkelerin tanınmasında katkısı olan sosyal olgudur (Bayraktar, 2003).

Psikolojik İhtiyaç, kişisel gelişimi, sosyal gelişimi ve psikolojik iyi oluşu geliştirebilecek şekilde bireyde çevresiyle etkileşime geçme isteği oluşturan ve doğuştan getirilen güdülenme kaynağıdır (Reeve, 2009).

Öz düzenleme, bireyde davranışlarını kontrol edebilme, bir işe dikkatini verebilme, bir amaç belirleyerek bu amaca uygun olarak hareket edebilme, empati kurma ve işbirliği yapabilmeyi kapsayan beceridir (Aras, 2015).



BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1. Sporun Tanımı ve Önemi

Spor insanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahip, sosyal hayatın en önemli unsurlarından biri olarak ifade edilmektedir. Spor kavramı, toplumun değişen ekonomik şartları, kentleşmenin artması, endüstrinin gelişimi, artan serbest zaman, insanların sağlık açısından endişelenmesi ve sağlık konusunda gün geçtikçe risklerin artması gibi sebeplerle yeni anlamlar kazanmıştır. Dolayısıyla sporun sosyal yaşamdaki önemi her geçen gün daha da artmaktadır (Koruç ve Bayar, 2004).

Spor, kişilerin antropolojik özellikleri yönüyle, eğitsel kültür unsurları çerçevesinde açıklanmasıdır. Bu unsur, kişilerin manevi özelliklerini de dikkate alma konusunda etki etmektedir. Sporsal faaliyetler, insanların ortak bir noktada bir araya gelmelerini sağlamaktadır. Bu durumlarda insanlarda rekabet arzusu, disiplin ve mücadele görülmektedir. İnsanlar spor sayesinde kaybetmeyi öğrenmekte, başkalarına kendisini ifade etmekte, başarıya ulaşabilmekte ve bulundukları toplulukta insanların inanç ve fikirlerine saygı göstermektedir (Şahan, 2008).

Spor kişinin temel ihtiyaçlarını karşılayan ve biyolojik özelliklerine dayalı belirlenen hedeflere ulaşmasına yardımcı olan bir tutumdur. Burada belirlenen hedef kişisel, ekonomik ve sosyal olabilmektedir. Spor içeriği ile yalnızca fiziksel bir uğraş alanı olarak kalmamakla birlikte kişinin toplum içerisinde uyumlu yaşayabilmesi ve o toplumla bütünleşebilmesi için fırsat sunmaktadır. Ayrıca sporun duygular ve sinir sistemi üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Spor duyguların kontrolüne ve sistemin tutarlı çalışmasına fayda sağlamaktadır. Bu sayede kişide meydana gelecek aşırı duygusallığın, heyecanın, gerginlik ve saldırganlığın azalmasına yardımcı olmaktadır. Diğer yandan sporun sağladığı kazanımlar kişide öz güvenin de artışını etkilemektedir (Feist ve Feist, 2006).

İnsanlar arasında aktif iletişim sağlayan ve tercih edilen etkinliklerin en başında gelen sporun büyük öneme sahip olmasının nedeni, geçmişten günümüze etki etmiş ve uzun yıllar boyunca yaşam içerisinde yer almış olmasıdır. Bu durum spor ve insanın birbirinden ayrılmaz iki kavram haline geldiğini göstermektedir (Dever, 2015). Böylece sporun insanlar arasında sosyal bütünleştirici etkiye sahip olduğu da görülmektedir (Filiz, 2010).

Sporun üzerinde durulması gereken en önemli özelliklerinden biri, bireysel olarak yapılırsa da insanları arası etkileşim sağlayan sosyal bir faaliyet olmasıdır. Bazı spor branşları bireysel olsa da bunlar da belirli kurallar içerisinde yapılmaktadır. Ortak kural ve ilkeler söz konusu olduğunda asgari iki kişiden bahsedilmektedir. Spor ortak hedef oluşturulmadan, düzensiz, rastgele yapılan bir faaliyet olarak görülmemelidir. Özellikle günümüzde sporla alakalı olan kurallar, yarışmalar, düzenlemelerin çoğu uluslararası ölçütlerle belirlenmektedir. Bununla ilişkili olarak olimpiyat terimi, uluslararası düzeydeki kararlılık olarak ifade edilmektedir. Coğrafya, ırk, din, dil, toplumsal, kültürel, siyasi özellikleri ayırt edilmeksizin aynı sporu yapan insanlar, aynı olimpiyat kuralları içerisinde hareket eder, farkında olmasalar da ortak eylemlerde bulunur. Spor bu yönüyle de birlikteliği sağlamaktadır (Erdemli, 2008).

Spor yapılan diğer tanımlarda da ifade edildiği üzere özellikle sosyal alanda da önemli bir etkiye sahiptir. Sosyal değer kazanımında, sosyal çevre üzerine, sosyal gelişimde etkilidir. Sporun olduğu ortamda insanlar birbirleriyle iletişime geçmekte ve kendilerini ifade etme fırsatı bulmaktadır. Bunlarla birlikte spor insanın kişilik yapısının gelişmesine de fayda sağlamaktadır. Bu yönleri ele alındığında sporun insan hayatında çok önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir (Küçük ve Koç, 2004).

2.2. Psikolojik İhtiyaç

Bireyin sergilediği davranışlar, üzerindeki gerginlik ve sıkıntıya sebep olan durumları ortadan kaldırma amacına yöneliktir. İhtiyaç olarak ifade edilen ve bireyde bazı durumlarda bir eksikliğin bazı durumlarda ise farklılığın etken olduğu bu gerginlik ve sıkıntı, kendisine uygun olan ihtiyacını gidermesi ile son bulur ve homeostatik dengeye ulaşır. Bireyde görülen bazı davranışların altında yatan ihtiyaç durumu fizyolojik kökenli olmasına rağmen –örneğin yorulma davranışı gösteren bir kişinin yorgun olma ihtimalinin çok yüksek olması gibi– davranışlarının çoğunun altında psikolojik ihtiyaçların da etkisi vardır. Bilinçli olsun ya da olmasın bireyin sergilemiş olduğu davranışlara, bireyin ihtiyaçları sebep olmaktadır. İhtiyaç ya da eksiklik hissedilmesiyle birlikte bireyin fizyolojik dengesi de bu durumdan etkilenmektedir. Çünkü bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için belirli ihtiyaçları bulunmaktadır. Yaşam dengesinin korunabilmesi ve yaşamını sağlıklı sürdürebilmesi için bireyin ihtiyaçlarını sürekli karşılaması gerekmektedir (Oksal, 1986; Kuzgun, 2010).

İhtiyaç kavramı; bireylerin psikolojik, fizyolojik, sosyal, duygusal anlamda gelişmesi ve çevreleriyle olan ilişkilerin iyi, dengeli olması adına gerekli olan unsurlardır. Örneğin yeni doğmuş bir bebeğin sergileyeceği ilk davranışlar onun fizyolojik-biyolojik ihtiyaçlarını

gösterirken, bebek büyüdükçe ortaya çıkan ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlarını ifade etme, giderme biçimi de değişiklik göstermektedir. Bireyde görülen fizyolojik özellikler, sosyo-kültürel yapı özellikleri, yaş faktörü, ilgi ve yetenekler, çevresel faktörler gibi unsurlar bireyin ihtiyaçlarına ve buna bağlı olarak davranışlarına etki etmektedir. Belirtilen bu unsurların etkisiyle sahip olunan ihtiyacın yoğunluğu ve önemi, bireyin sergileyeceği davranışı şekillendirir (Hamurcu, 2011).

Bireyler günlük yaşamları içerisinde kişisel özellikleri, yetenekleri, fizyolojik yapıları, kültürel ve sosyal çevre, etnik köken ve dini özelliklerine bağlı olarak pek çok farklı davranışta bulunurlar. Sergilenen davranışlardaki ortak amaç bireyin ihtiyaçlarının giderilmesidir. Bireyin ortaya koyduğu her hareketinin, her davranışının ardındaki sebep ihtiyaçtır. Bu ihtiyaçlar temelde yeme-içme ihtiyacı, boşaltım, uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlardan sevgi, aidiyet, başarı, özsaygı ve yaratıcılık gibi karmaşık duygusal ve bilişsel ihtiyaçlara kadar çeşitlidir (İdris, 1993; Yücel, 1995; akt. Annaberdiyev, 2006). Bireyin çeşitli ihtiyaçları olsa da temel fizyolojik ihtiyaçları giderilmeden sevgi, saygınlık gibi diğer ihtiyaçlara yönelmesi anlam taşımamaktadır (Maslow, 1970).

Cüceloğlu (2000) insanların ihtiyaçlarının farklı türlerde olduğunu, bireyin başarılı olma ihtiyacı gibi diğer canlılarda olmayan bazı ihtiyaçların bulunduğunu, bu ihtiyaçların ise sergilenecek davranışlarda önemli faktör olduğunu ifade etmiştir. İnsana özgü yönleriyle bu ihtiyaçların biyolojik ihtiyaçlarla ilişkili olduğunu; beraberinde bireyin yaşam biçiminin, içinde bulunduğu toplumun ve değerlerinin bu ilişki üzerinde etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu etkilenmenin bireyin içinde bulunduğu öğrenme yaşantılarıyla ortaya çıktığını, öğrenme ürünü olan psikolojik ihtiyaçların (sosyal kabul, bağımlılık, bağımsızlık, başarı, uyum sağlama, yardım etme, güçlü olma, açgözlülük, düzenli olma, düzenlilik, oyun, saygı gösterme) giderilmemesinin hayati önem taşımamakla birlikte bireyin yaşamını olumlu ve olumsuz yönde etkilediğini aktarmıştır.

İhtiyaç, dürtü ve güdü kavramlarının anlamları benzer olduğundan zaman zaman birbirinin yerine kullanılabilir. İhtiyaç kavramı, bireyin gelişimini sürdürmesi ve çevresiyle uyumlu ilişki içerisinde yaşayabilmesi için gerekli olan önemli koşulların eksikliği anlamındadır. İhtiyacı oluşturan eksikliklerin giderilmesi için bireyde meydana gelen güç dürtü; güdü ise bireyin gereksinimlerini karşılamak amacıyla belli bir yönelim göstermesi olarak ifade edilmektedir (Geçtan, 1988; Baymur, 1997; Morgan 2013). İhtiyaçların giderilmesi için bireyin hazır olması dürtü halidir. Güdü ise bireyi davranışa yönlendiren, daha keskin, doğrudan ve belirgin özellikler içeren, fizyolojik-biyolojik faktörlerinde etkisi ile oluşan, çoğunlukla bedensel kaynaklı isteklerdir (Arık, 1996; Matsumoto, 2009). Bireyin

güdülenmesi bedensel gereksinim ya da çevresel ipuçları gibi bir tür uyarıcı tarafından başlar, davranışı harekete geçirir ve ihtiyaç-dürtü-güdü-davranış ilişkisi bu şekilde çalışmış olur (Morris, 2002).

2.3. Öz düzenleme

2.3.1. Öz düzenleme ve önemi

Öz düzenleme, bireyin düşünce, davranış, duygu, dikkat ve gerçekleştirdiği eylemleri yönlendirme veya kontrol etme becerisi olarak ifade edilmektedir. Beceri yönüyle ele alındığında öz düzenleme, hayatın başladığı ilk zamanlarda, erken yaşta kazanılması önem taşıyan becerilerden biridir (Eke, 2017). Öz düzenleme bireyin günlük yaşantısında duygularını, dikkatini, düşünmesini, davranışlarını kontrol etmeyi ve yönlendirmeyi gerektiren çok yönlü bir yapı olduğundan, gelişmesi uzun bir süreci kapsamaktadır (Boss, 2014). Öz düzenleme bireyin amaçlar belirlemesi, bu amaçlara ulaşırken izleyeceği stratejileri geliştirmesi ve bu stratejilerin sağladığı kazanımları denetlenmesi olarak tanımlanırken, bir başka tanımda ise bireyin öğrenmeyi gerçekleştirirken karmaşık öğrenme etkinliklerini kontrol etmek ve yönetmek için gösterdiği çaba olarak tanımlanmaktadır (Baysal, 2016). Öz düzenleme bireyin kendi öğrenme hedeflerini seçtiği, motivasyonunu, biliş düzeyini ve davranışlarını düzenlemeye çalıştığı, belirlediği hedefler ve çevresindeki bağlamsal özellikler tarafından yönlendirilip sınırlandırmaya maruz kaldığı, “etkin ve yapıcı bir süreç” olarak tanımlanmaktadır (Üredi ve Erden, 2009).

Zimmerman ve Pons (1988) hedef belirleme, organize etme, plan program hazırlama ve dönüştürme, bilgi arayışında olma, yetişkinlerden yardım talebi ve öz değerlendirme becerilerini öz düzenleme stratejileri olarak ifade etmektedir. Buna göre kendi kendini düzenleyen bireyler, içinde oldukları süreçte karşılaşacakları aşamalar için planlama yapar, organize eder, kendi kendine görevler verir ve bu süreçte neler yaptığını değerlendirir. Bireyler özelliklerine bakıldığında, kendilerini etkili, özerk ve öz motivasyonlu olarak nitelendirmektedir. Tercihlerini öğrenme imkanlarını en üst noktalara taşıyacak sosyal ve fiziksel ortamlardan yana kullanır, yapılandırır ve hatta bu ortamı kendileri oluştururlar. Sosyal ve çevresel sonuçlar ile geliştirdikleri etkili stratejiler arasındaki mevcut ilişkinin farkındadırlar.

Zimmerman (1989) öğrenme için kişisel, davranışsal ve çevresel özelliklerin kullanımlarını, bunları kullanırken ortaya koyulan planlama ve kontrol etmedeki yeterliliklerini öz düzenleme becerilerinin en belirgin işareti olarak ifade etmektedir. Schunk

ve Zimmerman (1998) öz düzenlemeyi zihinsel bir kabiliyet veya akademik performans olarak görmeyip, bunları bireyin kendinin yönlendirdiği bir süreç olarak açıklamaktadır.

Zimmerman (2000)'a göre öz düzenleme, bireyin hedeflediği noktaya ulaşması için kendisinin ürettiği düşünce, duygu ve sergilediği davranışları ifade etmektedir. Araştırmalar öz düzenlemenin tek başına bir özellik olmadığını, süreç olduğunu göstermektedir. Öz düzenleme becerisi, belirlenen amaca yönelik kişinin kendisinin uyarladığı belirli süreçlerin seçici kullanımını gerektirmektedir. Bireyin ulaşılabilir yakın hedefler belirlemesi, hedeflerine ulaştıracak güçlü yöntemler seçmesi, hedefe ulaşma evresinde ilerlemenin ne düzeyde olduğunu görebilmek adına performansını izlemesi, bu süreçte fiziksel ve sosyal ilişkilerini yapılandırması, hedefine ulaşmak için yapacağı zaman yönetiminin etkili olması, kullandığı yöntem ve teknikleri değerlendirebilmesi, sonuçları nesnel gerçeklikle ele alması, gelecekte kullanılacak yöntemleri şimdiden uyarlaması, sürecin seçici kullanımının sıralamasını göstermektedir (Zimmerman, 2002).

Öz düzenleme becerisi olan bireyler koydukları hedefe ulaşmak için basamaklamalar yaparlar, başarıma konusunda yüksek düzeyde öz motivasyona sahiptir. Birey performans ölçütünü kendi kişisel hedeflerine göre değerlendirmekte ve yetenekleriyle değil geliştirdiği yöntemlerle ilişkilendirmeler yapmaktadır. Ayrıca daha fazla öğrenme ve performansını iyileştirmek için daha fazla çaba göstermekte, bununla birlikte kişisel tatminleri daha fazla yaşamaktadır. Bu durum bireydeki çeşitli motivasyonel inançların artmasına imkan sağlamaktadır. Bir öğrenciyi "kendi kendisini düzenleyen" olarak tanımlayan şey, sosyal olarak sadece dışarı kapatılmış yöntemlere güvenmek değil, öğrenme yöntemini seçerken inisiyatif alabilmesi, gösterdiği azim ve benimseme becerisidir. Kendi düzenlemesini yapabilen öğrenciler, sosyal çevrede ve yalnız oldukları durumlarda belirli öğrenme çalışmalarını nasıl yapacaklarına, nasıl değiştireceklerine ve çalışmanın devamlılığını sağlamaya odaklanmaktadır (Zimmerman, 2002).

Pintrich (1999)'e göre öz düzenleme, bireyin kendine ait bilişsel uygulamaları ve sergilediği davranışları izlemesini, kontrol etmesini ve bunları düzenlemesini ifade etmektedir. Öz düzenleme stratejilerinin kullanımı kolay olmadığından, çeşitli bilişsel ve öz düzenleyici stratejiler kullanılırken daha fazla zaman ve talep gerekmektedir. Bu durum motivasyonun öz düzenleme stratejilerinin kullanımındaki gerekliliğini ortaya koymaktadır. Çünkü motivasyon, öz düzenleme becerilerinin desteklenmesi ve devamlılığının sağlanması için önemli bir etkidir. Birçok öz düzenleme stratejisi modelinde olduğu gibi Pintrich'de; plan hazırlama, süreci izleme ve düzenleme yapmanın öz düzenlemede önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Bireyler performanslarını belirledikleri hedefe ya da kriterlerine göre

izlemektedir. Bu izleme süreci, davranışların hedefe uygun olması ya da kriterlere yaklaşması için düzenleme süreçlerine duyulan ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır. İzleme ve düzenleme süreçleri bir örnekle açıklanacak olursa; bir kitap okuyan öğrencinin anladığını kontrol etmek için okudukları ile alakalı sorular kullanarak kendisini test etmesi, izleme sürecidir. Kendisine yönelttiği sorular doğrultusunda kitabın bir kısmını geri alıp yeniden okuması düzenleyici bir stratejidir. İzleme ve düzenlemenin birbirleriyle yakın ilişkili olduğu görülmektedir.

Kuyumcu Vardar (2011) öz düzenleme ifadesini, bireylerin kendilerine hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşabilmek için uygun olan bilişsel yöntemleri seçtikleri, sahip oldukları motivasyonun hedefe ulaşmada önemini, performanslarını izleyip değerlendirme yaptıkları ve daha sonraki öğrenmelerine yön verdikleri bir süreç olarak açıklamaktadır. Aras (2015)'a göre öz düzenleme, amaca uygun hareket etme, çocukların dikkatini verme, hareket ve davranışlarını kontrol edebilme, çevreleriyle ilişkilerinde empati ve işbirliği yapma becerilerini kapsamaktadır. Miller ve ark. (2018) öz düzenlemeyi hedeflere ulaşmak için bilişsel, duygusal ve motivasyonel kaynaklardan yararlanma becerisi olarak açıklamaktadır. Aydın ve Ulutaş (2017) davranış ve istekleri erteleyebilmeyi, dikkati ve duyguları yönetebilmeyi öz düzenleme olarak açıklamıştır. Ceylan Esentürk (2018) öz düzenlemeyi oluşturan etmenleri odaklanma, sırasını bekleme, farklı düşünme, olumsuz duygularını erteleme ve olumsuz davranışlardan kaçınma olarak sıralamıştır. Ezmeçi (2019) öz düzenleme sürecini bireyin kendi davranışlarını gözlemlemesi, kendi ölçütleriyle karşılaştırarak yargıda bulunması ve davranışlarını kendi ölçütlerine uygun bir şekilde getirebilmesi olarak açıklamaktadır. Öz düzenleme dikkat ve duygunun kontrol edilmesi, uygun olmayan davranışların farkındalığı ve hazzın ertelenmesi kavramlarını kapsamaktadır (Atmaca, 2019). Öz düzenleme, diğer bireylerden ya da bulunduğu ortamdan bağımsız olarak öğrenme sürecini kontrol altına alabilmektir. Bireyde başarı, bağımsız kalabilme, sorumluluk alma ve kendini gerçekleştirebilme özellikleri, öz düzenleme becerisinin geliştirilmesiyle ortaya çıkmaktadır (Arabacı, 2019).

Öz düzenlemeyle alakalı yapılan çalışmalardaki tanımlamalar ele alındığında, alan yazında öz düzenlemeye farklı açılardan yaklaşımlar olduğu görülmektedir. Bununla birlikte öz düzenlemenin temellerinde bireyin içinde bulunduğu durumdan daha iyi, başarılı duruma geçmeye yönelik bir amacının olması ve bu amaca ulaşırken bireyin duygu, düşünce ve eylemleriyle bu unsurlar üzerindeki bireysel kontrolü göze çarpmaktadır. Öz düzenleme, bireylerin mevcut durumdan kendilerinin istediği başka bir duruma geçmeye yönelik amaçları ve bunları hayata geçirirken yaşanan duygu, düşünce ve eylemler bütünü olarak

tanımlanabilmektedir (Baldan, 2017). Öz düzenlemenin bir çok yönü ile alakalı olarak şunları söylemek mümkündür:

- Öz düzenleme becerisi her bireyde bulunmasına rağmen düzeyi kişisel farklılık göstermektedir.
- Öz düzenleme belirlenen hedeflere ulaşırken kişinin yaşadığı süreçteki duygu, düşünce ve eylemler bütününe ifade etmektedir.
- Öz düzenlemenin olması için bireyin sergileyeceği davranışları karşılaştıracağı standartları ve davranış sonrası geribildirimlerin olması gerekmektedir.
- Öz düzenleme sürecinde davranışta değişiklik meydana gelmesini için bireyin kendini izlemesi gerekmektedir.

Bireyin yaşam boyunca öğrenmesi, gelişmesi ve sosyal hayata katılımı gibi farklı alanlarda gösterdiği davranışların niteliği, öz düzenleme beceresine sahip olmanın önemini ortaya koymaktadır (Astarlar, 2019). Öz düzenleme becerisinin gelişmesi bireyin toplum kurallarına uymasını, ulaşabileceği akademik başarısını, içinde bulunduğu duruma uygun davranmasını, isteklerini kontrol edebilmesini sağlarken, kötü öz düzenleme becerisinin de yaşam boyu birçok olumsuzlukları beraberinde getireceği düşünülmektedir (İleri, 2019). Öz düzenleme becerisinin gelişmesinin, sağlıklı yaşamın şartlarından yeme ve egzersiz alışkanlıklarına katkıda bulunacağı, küçük yaşlarda öz düzenlemenin artırılmasının olumlu sağlık sonuçlarına fayda sağlayacağı düşünülmektedir (Miller ve ark., 2018). Öz düzenlemede görülen güçlüklerin otizm gibi sonradan gelişen farklılıkların erken göstergesi olduğu düşünülmektedir (Gomez ve Baird, 2005). Yapılan araştırmalar bebeklik döneminde karşılaşılan öz düzenleme problemlerinin ilerleyen dönemlerde kötü beslenme alışkanlığı ve uyku bozuklukları, dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite, disiplin problemleri, zihinsel durumda gerilik ve davranış problemleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Coşkun, 2019).

Çağdaş eğitim sisteminde öğrenen merkezli yaklaşımların yer alması dışsal kontrol araçlarını azaltırken, öz düzenleme süreçlerinin kullanımını daha da önemli hale getirmektedir (Çelik, 2017). Öz düzenleme becerisi yetersiz olan bireyler, iyi öngörülerde bulunamamakta, kendilerine belirli hedefler koyamamakta ve sistemli olarak kendilerini izleyememektedir. Bu bireyler elde ettikleri öğrenmelerini değerlendirmek adına başka bireylerin ortaya koyduğu performanslarıyla kıyaslama yapar ve bu kıyaslamalara güvenme eğilimi gösterirler (Zimmerman, 2002).

Bireyin içinde bulunduğu hayatı idame ettirebilmesi, sürekli değişen yaşam koşullarını yönetebilmesi, uygun eylemleri oluşturması ve bunları sürdürmesi önemli bir beceridir. Bunları yapabilmek ancak öz düzenleme becerisi yüksek birey için mümkün olmaktadır.

Eğitimin tarihsel sürecinde, sanayi çağından bilgi çağına sistemler üzerinde bir karşılaştırma yapılırsa; geçmiş zamanda daha az eğitime sahip gençler, bilişsel beceriler bakımından daha az birikim gerektiren endüstriyel ve imalat işlerine başvurmuşlardır. Günümüzde ise farklı alanların etkileşiminden doğan karmaşık mesleki rolleri yerine getirmek, çağdaş yaşamın taleplerini yönetebilmek için bilişsel ve öz düzenleyici yeterlilikler gerekmektedir (Bandura, 1995).

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Psikolojik yardım ihtiyacı ile ilgili araştırmalar

Ay (2014) üniversite eğitimi alan öğrencilerin psikolojik yardım ihtiyaçları ile öz düzenleme becerilerini incelediği araştırmasında, öğrencilerin ders çalışma alışkanlıklarının zayıf olduğunu, sınav kaygısı yaşadıklarını, zaman yönetimi eksikliği, kariyer belirsizliği, hata yapmaktan korkma, duygusal yönde çöküntü, maddi sorunlar, kaygılı olma, girişkenlik ve kendini bir toplum içerisinde ifade etme gibi akademik, mesleki ve sosyal yönden sorunlar içerisinde olduklarını ve yardıma ihtiyaçları olduğunu belirlemiştir.

Özdel ve ark. (2002) üniversite öğrencilerinin sosyodemografik durumları ile depresif belirtilerini inceledikleri araştırmalarında, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin ailelerinin üniversitede sağladıkları maddi kaynak gücü ile öğrencilerin derslerde göstermiş oldukları başarı ve başarısızlık durumu, eğitim aldıkları fakülte türü ve sınıf düzeyleri ile depresif belirti göstermelerinin arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin yaşadıkları ekonomik sıkıntılar ve arkadaşlarıyla ikili ilişkilerde ortaya çıkan sorunlarla depresif belirtileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Taştan ve Çürükvelioğlu (2010) üniversite eğitimi alan öğrencilerin yaşadıkları sorunları ve sorunlar karşısında psikolojik danışma konusunda uzmanlardan beklentilerinin neler olduğunu belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin genelde aile ve arkadaş çevresiyle iletişim kurmada problem yaşadıklarını ve bununla birlikte üniversite ortamına uyum sağlama, gelecekte kaygılı olma konularında sorunları olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Pektaş ve Bilge (2007) üniversite öğrencilerinin sorunlarını araştırdığı çalışmalarında, öğrencilerin yaşadıkları yer, kardeş sayısı, aile gelir ve sosyal etkinliklere katılma durumlarında sorunları olduğunu saptamışlardır.

Alver (2011) üniversite eğitimi alan öğrencilerde görülen psikolojik belirtileri incelediği araştırmasında, ebeveynleri yaşamını yitirmiş olan öğrencilerin hostile ve anksiyete puanlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca anne babası ayrılmış öğrencilerin

ise somatizasyon, hostilite, anksiyete, fobik anksiyete, kişilerarası duyarlılık, depresyon ve paranoid düşünceler boyutunda ortaya çıkan puanların, anne babası birlikte olan gruba göre yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Dağ (1992) üniversite öğrencilerinin psikolojik durumlarını incelediği çalışmasında, öğrencilere verilen sosyal desteğin düşük olmasının, psikolojik belirtilerindeki yükseklik için anlamlı bir yordayıcı olduğunu belirtmiştir.

Kramer ve Garralda (2000) çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki ruhsal problemlerini inceledikleri araştırmalarında, ruhsal problemlerin ve psikolojik sorunların görüldüğü durumlarda, bireylerin psikolojik durumlarındaki olumsuzluğu fark edip en hızlı biçimde harekete geçerek psikolojik yardıma başvurmalarının sorunlarının çözülebilmesi için önemli ve etkili bir adım olduğuna vurgu yapmışlardır. Bireyin, psikolojik belirtileri olduğunu anladıktan sonra yapması gereken ilk şeyin zaman kaybetmeden yardım istemek olduğunu belirtmişlerdir. Bireyin bu davranışı ertelemesinin, oluşan rahatsızlığın kalıcı hale gelerek içinden çıkılması güç bir hal almasına ve uygulanacak tedavi sürecinin uzamasına neden olacağını ifade etmişlerdir.

Bicil (2012) yetişkinlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarını araştırdığı çalışmasında, psikolojik danışma hizmetine başvurmanın psikolojik yardıma ihtiyaç duyan bireyler için güvenilir bir seçenek olmasına rağmen bireylerin yardım almaktan kaçındıkları sonucuna ulaşmıştır. Bireylerin ihtiyaç duyduklarında profesyonellik gerektiren psikolojik yardım arayışında olmalarını sağlamanın gerekli olduğunu, aramayan veya arayamayan bireylerin yardım aramalarını olumsuz etkileyen faktörlerin araştırılması gerektiğini ifade etmiştir.

Sanchez ve Atkinson (1983) Meksika asıllı Amerikan üniversite öğrencilerinin psikolojik danışman tercihlerini ve psikolojik danışma hizmeti gerektiğinde gönüllü olup olmadıklarını inceledikleri araştırmalarında, tercihlerini kendi etnik kökenine sahip danışmandan yana kullanan öğrencilerin kendi kültürlerine güçlü bir şekilde bağlı olduğunu, yine bu öğrencilerin kendilerini dışa açma davranışında en az gönüllülük gösterdiğini belirlemişlerdir.

Aegisdottir ve Gerstein (2009) üniversite öğrencilerinin cinsiyet faktörüne bağlı olarak psikolojik yardım ihtiyacının değişkenlik gösterip göstermediğini araştırdıkları çalışmalarında, erkeklerin kadınlara oranla psikolojik danışma yardımından daha az faydalandıklarını tespit etmişlerdir. Bununla birlikte daha önce yaşadığı olaylarda psikolojik yardım almış öğrencilerin bu yardımı daha sonra tekrar alma durumunun kolaylaştığını saptamışlardır.

Arslantaş ve ark. (2011) kamu kurumlarında çalışanların psikolojik yardım arama tutumlarını araştırdıkları çalışmalarında, katılımcıların psikolojik yardıma gereksinim duydukları zaman öncelikle aileden birine, sonra arkadaşlarına ve en son profesyonel yardım kaynağı olan psikiyatra başvurdıklarını belirlemişlerdir. Araştırma neticesinde yetişkinlerin genelinin kendilerini ruhsal, manevi yönden iyi hissettikleri, profesyonel yardıma ihtiyaç duymadıkları, mevcut sorunları eş ve arkadaşlarıyla konuşarak, yürüyüş yaparak giderdikleri ortaya konmuştur. Öte yandan eğitim seviyesi yüksek ve ekonomik yönden iyi durumda olan ailelerde fertlerin profesyonel yardım aldığını, profesyonel yardım gereksinimi hisseden ve bu yardımı kabul edenlerin psikiyatra başvurma eğiliminin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Aslan (1994) yaratıcı düşünceye sahip farklı lisans alanlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını incelediği araştırmasında, öğrencilerin psikolojik ihtiyaç durumlarının farklılıklar gösterdiğini, öğrencilerin yaratıcılık özelliklerini ekonomik durumundan daha fazla kültürel değişkenlerin etkilediği sonucuna varmışlardır.

Cengiz (1999) lise öğrencilerinin kişisel uyum ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, kişisel uyum düzeyi yüksek değerde olan öğrencilerin yardımcı olma, yakınlık kurma, sebat ihtiyaçlarının yüksek olduğunu, düşük olanlarda ise kendini suçlama ihtiyacının ve saldırganlık eğilimlerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Brown ve ark. (1995) eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin kişisel tercihlerini inceledikleri araştırmalarında, erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha uyumlu ve saldırganlıklarının düşük olduğunu, yine erkek öğrencilerin ilgi ve şefkat görme puanlarının kız öğrencilere kıyasla yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Pettijohn ve Pettijohn (1996) bireylerin hangi ihtiyaçları giderildiğinde mutlu olabileceklerini incelediği araştırmalarında, öğrencilerin cinsiyet farkı olmaksızın öne çıkan önemli ihtiyaçlardan birisinin sevgi ihtiyacı olduğunu, bu ihtiyaçlarının karşılanmasının onların mutluluk duygusunu yaşamalarına anlamlı katkıda bulunduğunu belirlemişlerdir. Diğer ihtiyaç durumlarının öğrencilerin mutluluklarını yordama konusunda bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Freitas ve Leonard (2011) Maslow'un kuramından yola çıkarak hemşirelik bölümünde eğitim gören öğrencilerin başarısına etki eden faktörleri belirlemeyi amaçlayan araştırmalarında, öğrencilerin akademik başarıya ulaşma ve ihtiyaçlarını giderme arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin kendileri için fizyolojik ve psikolojik olmak üzere 2 farklı ihtiyaç kategorisi belirlediğini, bu ihtiyaçların karşılanmasının kendileri

için önem arz ettiğini fakat bunların giderilmesinin genelde mümkün olmadığını saptamışlardır.

Noltemeyer ve ark. (2012) eksiklik ve gelişme ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi incelemek için 40'tan fazla okulda öğrenim gören ve ekonomik yönden dezavantajlı öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmalarında, akademik başarıya etki eden kriterlerle bu ihtiyaçlar arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca öğrencilerin başarılı olma kriterleriyle en fazla ilişkili olan ihtiyacın güvenlik ihtiyacı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kuzgun (1987) lisede öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeyinin psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında, sosyo ekonomik düzeyi alt seviyede olan öğrencilerin itaat uyum ihtiyaçlarını; sosyo-ekonomik düzeyi üst seviyede olanların ise kendine güven, başkaları üzerinde etkili olma, otoriteye ve geleneklere karşı çıkma, bağımsızlık gibi ihtiyaçlarını ön planda olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte otoriteyi eleştirme ihtiyacını yansıtan ve olumlu saldırganlık şeklinde ifade edilen “güvengencilik”, saldırganlık ihtiyacını yansıtmakta olan üst sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerde gözlenmiştir.

Yoleri (2001) lisede öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeyleriyle psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, sosyo-ekonomik düzeyde alt seviyeden üst seviyeye doğru çıkıldıkça öğrencilerin sergilemiş olduğu davranışlarda diğer insanlara daha az bağımlı olma, bağımsız hareket etme isteğinin güçlendiği ve sosyo-ekonomik düzeyin öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmelerinde önemli bir etken olduğunu belirlemiştir.

Cihangir-Çankaya (2009) üniversitede eğitim gören öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulma düzeyi ile öznel iyi olmalarını incelediği araştırmasında, cinsiyet farklılığının özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarını etkilemediğini, ilişkili olma ihtiyacının ise kız öğrencilerde daha yüksek olduğunu gözlemiştir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesinin, öğrencilerin kendilerini iyi hissetmelerinde önemli bir yordayıcı olduğu belirtilmiştir.

Çivitçi (2012) üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, başarılı olma ihtiyacı yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumunun da yüksek olduğunu, özerklik ve başatlık ihtiyaçlarının ise yaşam doyumunu yordamadığını ortaya koymuştur.

İlhan ve Özbay (2010) üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumlarının öznel iyi oluşlarını yordama düzeyini araştırdıkları çalışmalarında, öğrencilerin öznel iyi oluşlarını en fazla yordayan değişkenin psikolojik ihtiyaçlar olduğunu

belirlemişlerdir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla içsel yaşam hedefini daha çok önemsedikleri, cinsiyet farkına bakılmaksızın öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve içsel yaşam amaçları ile öznel iyi oluşlarını dışsal yaşam amaçlarından daha fazla yordadığı sonucuna varılmıştır.

2.4.2. Öz düzenleme ile ilgili araştırmalar

Kermarrec ve ark. (2004) beden eğitimi dersine giren 14-15 yaş aralığındaki öğrencilerin öz düzenleme becerilerini inceledikleri araştırmalarında, öğrencilerin beden eğitimi dersi içerisinde bir becerinin öğreniminde öz düzenlemeli öğrenme modelini kullandıkları sonucunu ortaya çıkarmışlardır.

Toering ve ark. (2009) 11-17 yaş aralığında elit olan ve olmayan futbolcuların öz düzenlemeli öğrenme ve performans düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, yansıtma ve emek yönetimi stratejilerini kullanan sporcuların diğer sporculara göre daha yüksek performansa ulaştıklarını, bununla birlikte öz düzenlemeli öğrenme stratejileri kullanan sporcuların güçlü ve zayıf yanlarını ayırt edebildiklerini ve bunları dikkate alarak performanslarını arttırabildiklerini belirlemişlerdir.

Kolovelonis ve ark. (2012) öz düzenlemeli öğrenme kavramını içsel konuşma ve hedef yönelimi ile ilişkilendirerek beden eğitiminde yeni bir motor beceri öğrenimindeki (dart atma) etkisini araştırdıkları çalışmalarında, öğrenme hedef yönelimini içsel konuşma ile birlikte uygulayabilen öğrencilerin performans değerlendirmelerinin diğer gruptaki öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca öz düzenlemeli öğrenme süreçlerinin öğrencilerin beden eğitiminde motor becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olduğunu belirlemişlerdir.

Fuente ve ark. (2014) İspanya'nın güneyinde üniversite öğrenimi gören öğrencilerinde öz düzenlemenin öğrenci karakteristikleri ve düzenleyici öğretimin dış karakteristikleri arasındaki farklı olasılıklarını inceledikleri araştırmalarında, dört etkileşim tip modelinin deneysel doğrulamasını yapmışlar, bu etkileşimlerin en önemlisinin düzenleyici öğretim ve öz düzenleme olduğunu tespit etmişlerdir.

Zimmerman ve Kitsantas (1997) dört farklı hedef yönelimini benimseyen grubu (en iyi performansı elde etmek isteyen hedef yönelimi grubu, dart atma tekniğini geliştiren öğrenme hedef yönelimi grubu, öğrenme hedef yönelimi esnasındaki çıktıları performans hedef yönelimine çeviren grup ve hem öğrenme hem de performans hedef yönelimini benimseyen grup) inceledikleri araştırmalarında, öğrenme hedef yönelimini belirleyen, daha sonra da performans hedef yönelimine sahip olan grup öğrencilerinin diğer gruplara göre daha yüksek

dart atma performansı sergilediğini saptamışlardır. Aynı zamanda bu grubun ilgi, öz yeterlilik ve memnuniyet düzeyleri diğer gruplara göre daha yüksek çıkmıştır.

Tezel Şahin (2015) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin öz düzenleme yeterliliklerini incelediği araştırmasında, kardeş sayısı değişkeni açısından öz izleme ve öz değerlendirme alt boyutlarında, yaşadığı yer değişkeni açısından öz pekiştirme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğunu belirlemiştir.

Yetim ve ark. (2014) lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerde beden eğitimi dersine ilişkin motivasyonel düzenlemelerin motivasyonel stratejiler ve tutum düzeyi üzerine etkisini inceledikleri çalışmalarında, beden eğitimi derslerinde öğrencilerin içsel güdülenmelerinde en büyük tahmin edici unsurun öz düzenleme olduğunu tespit etmişlerdir.

Yüksel (2013) öğretmen adaylarının öğretimsel stil tercihlerinin öz düzenleme beceri düzeylerini yordama gücünü tespit etmeyi amaçladıkları çalışmalarında, cinsiyet faktörünün öz düzenleme beceri düzeyleri üzerinde etkisi olduğunu ve bu etkinin kadınlarda daha fazla görüldüğünü, aynı zamanda öğretmen adaylarının bağımsız öğrenme stilini tercih ettiklerini belirlemiştir. Bununla birlikte öğretmen adaylarının öz düzenleme beceri düzeyleri ile başarı düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Bademcioğlu ve ark. (2017) İngilizce hazırlık eğitimi alan öğrencilerin öz düzenleme stratejileri, motivasyonel inançlar, konuşma kaygısı, tutumlar ve yabancı dil sınıf kaygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, yabancı dil sınıf kaygısı ile öz düzenleme, sınav kaygısı ve yabancı dil konuşma kaygısı arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Çiçek (2018) Güzel Sanatlar Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin öz-düzenleme becerileri ve öğrenmede güdülenme düzeylerini incelediği çalışmasında, öğrencilerin öz düzenleme becerileri ile güdülenme düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, nicel gözleme dayalı betimsel (tarama) araştırma modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2018).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılında Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi (n=1372) ve Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde (n=197) spor eğitimi alan toplam 1569 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrenci sayıları söz konusu üniversitelerin fakülte öğrenci işlerinden alınmıştır.

Örneklem seçiminde 0,05 tolerans gösterilebilir hata için 30.000 kişiden oluşan bir evren içerisinden seçilecek 379 kişinin örneklem açısından yeterli olacağı ifade edilmektedir (Ural ve Kılıç, 2005). Bu bağlamda, araştırmanın örneklemi evrenden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 420 spor eğitimi alan üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmaya katılan spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin bazı kişisel özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, öz düzenleme becerilerini ölçmek için “Öz Düzenleme Ölçeği” ve psikolojik yardım ihtiyaçlarını ölçmek için ise “Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda; üniversite öğrencilerinin cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ailenin ortalama geliri, kardeş sayısı, haftalık egzersiz saatleri ve haftalık egzersiz gün sayısını tespit etmek için 9 soru bulunmaktadır.

3.3.2. Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği

“Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği (PYİBÖ)” Ay (2013) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım gereksinimlerini tespit etmek amacıyla Maslow (1970)’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı dikkate alınarak geliştirilmiş likert tipi bir ölçektir. PYİBÖ dört alt boyut ve 35 maddeden oluşmuştur. PYİBÖ’nün açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi Atatürk Üniversitesi’nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 174 erkek, 267 kadın (n=441) öğrenci ile yapılmıştır. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda toplam varyans %47.74, KMO .925 ve Bartlett testi χ^2 değeri 6182,253 ($p<.001$) olarak belirlenmiştir. PYİBÖ güvenlik ihtiyacı, sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme şeklinde dört alt boyutun madde faktör yük değerleri .38 ve .67 arasında sıralanmıştır. PYİBÖ’nün Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile model uyumu test edilmiş ve birinci düzey DFA sonuçları ($\chi^2=1706,01$, $sd=548$, $p=.00$, $\chi^2/sd=3,11$), uyum indeksi değerleri RMSEA=.072, RMR=.006, NFI=.92, NNFI=.94, CFI=.94, IFI=.95, RFI=.91 olarak tespit edilmiştir (Ay, 2013).

Güvenirlik analizleri için PYİBÖ iç tutarlık, iki yarı ve test-tekrar test güvenilirlik katsayılarına bakılmış, iç tutarlık katsayısı .92, iki yarı güvenilirliği .86, test tekrar test güvenilirliği .72 olarak saptanmıştır (Ay, 2013).

3.3.3. Öz Düzenleme Ölçeği

“Öz Düzenleme Ölçeği (ÖDÖ)” Brown, Miller ve Lawendowski (1999) tarafından geliştirilmiş (Self-Regulation Questionnaire-SRQ) sonrasında Carey, Neal ve Collins (2004) tarafından 31 maddeden oluşan Kısa Öz Düzenleme Ölçeği (Short Self-Regulation Questionnaire-SSRQ) geliştirilmiş, Türk kültürüne uyarlaması kısa forma göre Ay (2013) tarafından yapılmıştır. ÖDÖ beş alt boyut ve toplamda 30 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. ÖDÖ’nün açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) 341 (% 43,7 erkek ve % 56,3 kadın) kişi ile, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) 312 (% 36,2 erkek ve % 63,8 kadın) kişi ile yapılmıştır. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda toplam varyans %42.18, KMO .89 ve Bartlett testi χ^2 değeri 2572,382 ($p<.001$) olarak belirlenmiştir. Analizler sonucunda madde faktör yük değeri düşük olan bir madde ÖDÖ’den çıkarılarak ölçek 30 maddeye indirilmiş ve ÖDÖ beş boyuttan oluşmuştur. Bu beş boyutun madde faktör dağılımları ve boyut isimleri Brown, Miller ve Lawendowski (1999) tarafından geliştirilen ölçeğe göre uyarlanmıştır. ÖDÖ’nün uygulama, alternatiflere odaklanma, bilgi toplama, planlama ve değerlendirme olarak adlandırılan beş alt boyutunun

madde faktör yük değerleri .36 ve .63 arasında sıralanmıştır. ÖDÖ'nün Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) ile model uyumu test edilmiş ve birinci düzey DFA sonuçları ($\chi^2= 841,66$, $sd=394$, $p=.00$, $\chi^2/sd=2,13$), uyum indeksi değerleri $RMSEA=.060$, $RMR=.054$, $NFI=.90$, $NNFI=.94$, $CFI=.95$, $IFI=.95$, $RFI=.90$, $AGFI=.85$, $GFI=.90$ olarak belirlenmiştir (Ay, 2013).

Güvenirlilik analizleri için ÖDÖ iç tutarlık, iki yarı ve test-tekrar test güvenirlik katsayılarına bakılmış, iç tutarlık katsayısı .89, iki yarı güvenirliği .87, test tekrar test güvenirliği .78 olarak tespit edilmiştir (Ay, 2013).

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analiz işlemleri için SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri dikkate alınmış olup verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. İkili grup karşılaştırmaları için parametrik testlerden olan bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grup karşılaştırmaları için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve hipotezler gereği ilişki olup olmadığını ortaya çıkarmak için pearson korelasyon testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinden ölçekler aracılığı ile toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumlar yer almaktadır.

4.1. Verilerin Normallik Analizi

Verilerin normallik dağılımı Basıklık ve Çarpıklık (Kurtosis - Skewness) kat sayıları aralığı ile değerlendirilmiş, değerlerin +1.5 ve -1.5 aralığını aşmadığı ve dolayısıyla verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 1. Verilerin normallik analizi

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Güvenlik	-,097	,624
Sevgi	-,570	,995
Saygı	,966	1,407
Kendini Gerçekleştirme	-,374	1,464
PYİBÖ	-,331	1,416
Bilgi Toplama	-,396	-,483
Alternatif	-,302	-,236
Planlama	-,619	,320
Değerlendirme	-,571	,338
Uygulama	-,431	,039
ÖDÖ	-,115	-,585

Tablo 1’de verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla skewness (çarpıklık), kurtosis (basıklık) değerleri dikkate alınmıştır. Bu değerler -1,5 ve +1,5 arasında yer aldığından verilerin normal dağılım gösterdiği ve analizler için parametrik testlerin kullanabileceği söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

4.2. Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Kişisel Bilgileri

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sosyal yapı özelliklerini tespit etmek amacıyla 9 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Sosyal yapı özelliklerinin belirlendiği kişisel bilgi formu Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilere ait kişisel bilgiler

Değişken		n	%
Cinsiyet	Erkek	250	59,5
	Kadın	170	40,5
Bölüm	Bed. Eğt. Sp. Öğr.	176	41,9
	Antrenörlük Eğt.	59	14,0
	Spor Yöneticiliği	128	30,5
	Rekreasyon	57	13,6
Sınıf	1. Sınıf	107	25,5
	2. Sınıf	88	21,0
	3. Sınıf	103	24,5
	4. Sınıf	122	29,0
Anne Eğitimi	İlkokul	203	48,3
	Ortaokul	103	24,5
	Lise	64	15,2
	Lisans ve üstü	50	11,9
Baba Eğitimi	İlkokul	125	29,8
	Ortaokul	102	24,3
	Lise	118	28,1
	Lisans ve üstü	75	17,9
Aylık Gelir	1001-2500 TL	101	24,0
	2501-4000 TL	161	38,3
	4001-6000 TL	83	19,8
	6001-8000 TL	42	10,0
	8001-10000 TL	33	7,9
Kardeş Sayısı	1	79	18,8
	2	141	33,6
	3	97	23,1
	4	30	7,1
	5 ve üzeri	59	14,0
Haftalık Egzersiz Günü	1	48	11,4
	2	50	11,9
	3	157	37,4
	4	75	17,9
	5 ve üzeri	90	21,4
Haftalık Egzersiz Saati	1-3 Saat	166	39,5
	4-5 Saat	93	22,1
	6-7 Saat	81	19,3
	8-9 Saat	46	11,0
	10-11 Saat	34	8,1

*p<.05

Tablo 2’ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin %59,5 (n=250)’i erkek, %40,5 (n=170)’i ise kadındır. Öğrencilerin %41,9 (n=176)’u beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %14 (n=59)’ü antrenörlük eğitimi, %30,5 (n=128)’i spor yöneticiliği ve son olarak %13,6 (n=57)’si rekreasyon bölümlerinde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %25,5 (n=107)’i 1.

sınıf, %21 (n=88)'i 2. sınıf, %24 (n=103)'ü 3. sınıf, %29 (n=122)'unun ise 4. sınıf olduğu; annelerinin eğitim düzeyi incelendiğinde %48,3 (n=203)'ünün ilkokul eğitim düzeyine, %24,5 (n=103)'inin ortaokul eğitim düzeyine, %15,2 (n=64)'sinin lise eğitim düzeyine, %11,9 (n=50)'unun lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip olduğu; babalarının eğitim düzeyi incelendiğinde %29,8 (n=125)'inin ilkokul eğitim düzeyine, %24,3 (n=102)'ünün ortaokul eğitim düzeyine, %28,1 (n=118)'inin lise eğitim düzeyine, %17,9 (n=75)'unun lisans ve üstü eğitim düzeyinde olduğu; aylık gelir incelendiğinde %24 (n=101)'ünün 1001-2500 TL arası, %38 (n=161)'inin 2501-4000 TL arası, %19,8 (n=83)'inin 4001-6000 TL arası, %10 (n=42)'unun 6001-8000 TL arası, %7,9 (n=33)'unun 8001-10000 TL gelire sahip olduğu; kardeş sayısı incelendiğinde %18,8 (n=79)'inin tek kardeş, %33,6 (n=141)'sının iki kardeş, %23,1 (n=97)'inin üç kardeş, %7,1 (n=30)'inin dört kardeş, %14 (n=59)'ünün 5 ve daha fazla kardeşe sahip olduğu; haftalık egzersiz yaptıklarını gün sayısı incelendiğinde %11,4 (n=48)'ünün 1 gün, %11,9 (n=50)'unun 2 gün, %37,4 (n=157)'ünün 3 gün, %17,9 (n=75)'unun 4 gün, %21,4 (n=90)'ünün 5 gün ve üzerinde egzersiz yaptığı; haftalık egzersiz saatleri incelendiğinde %39,5 (n=166)'inin 1-3 saat, %22,1 (n=93)'inin 4-5 saat, %19,3 (n=81)'ünün 6-7 saat, %11 (n=46)'inin 8-9 saat, %8,1 (n=34)'inin 10-11 saat egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir.

4.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin PYİBÖ ve alt boyutlarının, cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre PYİBÖ ve alt boyutlarının t testi

	Cinsiyet	n	x	Std. Sp	t	p
Güvenlik	Erkek	250	2,96	,397	1,104	-270
	Kadın	170	2,92	,383		
Sevgi	Erkek	250	3,24	,299	1,049	,295
	Kadın	170	3,21	,306		
Saygı	Erkek	250	2,26	,391	-,650	516
	Kadın	170	2,29	,411		
Kendini Gerçekleştirme	Erkek	250	2,71	,281	-2,626	009*
	Kadın	170	2,79	,281		
PYİBÖ	Erkek	250	2,81	,151	-,534	,593
	Kadın	170	2,81	,161		

*P<0,05

Tablo 3'e göre PYİBÖ ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre sadece kendini gerçekleştirme alt boyutunun ($p=.009<.05$) cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Güvenlik, sevgi ve saygı alt boyutları ile PYİBÖ puanında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

4.4. Bölüm Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde PYİBÖ ve alt boyutlarının, bölüm değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Bölüm değişkenine göre PYİBÖ ve alt boyutlarının Anova testi

	Bölüm	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Güvenlik	A Bed. Eğt. Sp. Öğr.	176	2,93	,411	3,858	,010*	C>D
	B Antrenörlük Eğt.	59	2,94	,410			
	C Spor Yöneticiliği	128	3,01	,343			
	D Rekreasyon	57	2,80	,385			
Sevgi	A Bed. Eğt. Sp. Öğr.	176	3,23	,307	3,059	,028*	C<D
	B Antrenörlük Eğt.	59	3,21	,295			
	C Spor Yöneticiliği	128	3,19	,267			
	D Rekreasyon	57	3,33	,345			
Saygı	A Bed. Eğt. Sp. Öğr.	176	2,26	,399	2,091	,101	
	B Antrenörlük Eğt.	59	2,23	,380			
	C Spor Yöneticiliği	128	2,34	,373			
	D Rekreasyon	57	2,20	,459			
Kendini gerçekleştirme	A Bed. Eğt. Sp. Öğr.	176	2,73	,296	3,074	,028*	C>D
	B Antrenörlük Eğt.	59	2,72	,260			
	C Spor Yöneticiliği	128	2,80	,258			
	D Rekreasyon	57	2,68	,302			
PYİBÖ	A Bed. Eğt. Sp. Öğr.	176	2,80	,161	2,934	,033*	C>D
	B Antrenörlük Eğt.	59	2,79	,149			
	C Spor Yöneticiliği	128	2,84	,144			
	D Rekreasyon	57	2,78	,161			

*p<.05

Tablo 4'e göre PYİBÖ ve alt boyutlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre saygı alt boyutu haricinde güvenlik ($p=.010<.05$), sevgi ($p=.028<.05$), kendini gerçekleştirme ($p=.028<.05$) ve PYİBÖ ($p=.033<.05$) ile bölüm değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını bulmak amacıyla tanımlayıcı post-hoc testlerinin yapılmasına karar verilmiş olup varyansların homojenliği önkoşulu ile hangi post-hoc testinin tercih edileceği belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre güvenlik alt boyutu ($L=1,135$; $p=.335>.05$), sevgi alt boyutu ($L=2,131$; $p=.075>.05$), kendini gerçekleştirme alt boyutu ($L=.852$; $p=.466>.05$) ve PYİBÖ ($L=.276$; $p=.843>.05$) varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu durumda tanımlayıcı post-hoc testlerinden olan Tukey testi tercih edilmiştir. Güvenlik, sevgi, kendini gerçekleştirme alt boyutları ve PYİBÖ için spor yöneticiliği ile rekreasyon grupları arasında anlamlı farklılığın kaynaklandığı tespit edilmiştir. Saygı alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

4.5. Sınıf Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde PYİBÖ ve alt boyutlarının, sınıf değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Sınıf değişkenine göre PYİBÖ ve alt boyutlarının Anova testi

		Sınıf	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Güvenlik	A	1. Sınıf	107	2,92	,413	,215	,886	
	B	2. Sınıf	88	2,94	,380			
	C	3. Sınıf	103	2,94	,357			
	D	4. Sınıf	122	2,96	,412			
Sevgi	A	1. Sınıf	107	3,18	,299	4,178	,006*	B>A, D
	B	2. Sınıf	88	3,30	,296			
	C	3. Sınıf	103	3,26	,308			
	D	4. Sınıf	122	3,18	,291			
Saygı	A	1. Sınıf	107	2,33	,399	1,573	,195	
	B	2. Sınıf	88	2,27	,360			
	C	3. Sınıf	103	2,21	,346			
	D	4. Sınıf	122	2,28	,460			
Kendini gerçekleştirme	A	1. Sınıf	107	2,75	,290	1,815	,144	
	B	2. Sınıf	88	2,74	,236			
	C	3. Sınıf	103	2,69	,313			
	D	4. Sınıf	122	2,78	,278			
PYİBÖ	A	1. Sınıf	107	2,81	,139	1,116	,342	
	B	2. Sınıf	88	2,83	,149			
	C	3. Sınıf	103	2,79	,143			
	D	4. Sınıf	122	2,81	,181			

*p<.05

Tablo 5'e göre PYİBÖ ve alt boyutlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre sevgi alt boyutu ($p=.006<.05$) ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla tanımlayıcı post-hoc testlerinin yapılmasına karar verilmiş olup varyansların homojenliği önkoşulu ile hangi post-hoc testinin tercih edileceği belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir [Sevgi alt boyutu ($L=.057$; $p=.982>.05$)]. Bu durumda tanımlayıcı post-hoc testlerinden olan Tukey testi tercih edilmiştir. Sevgi alt boyutu için 2. sınıf ile 1. ve 4. sınıflar arasında anlamlı farklılığın kaynaklandığı tespit edilmiştir. Güvenlik, saygı ve kendini gerçekleştirme alt boyutları ve PYİBÖ arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

4.6. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde PYİBÖ ve alt boyutlarının, anne eğitim durumu değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Anne eğitim durumuna göre PYİBÖ ve alt boyutlarının Anova testi

	Anne Eğitim Durumu	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Güvenlik	A İlkokul	203	2,92	,428	,411	,745	
	B Ortaokul	103	2,94	,361			
	C Lise	64	2,98	,346			
	D Lisans ve üstü	50	2,97	,357			
Sevgi	A İlkokul	203	3,17	,309	5,095	,002*	A<B
	B Ortaokul	103	3,30	,291			
	C Lise	64	3,28	,294			
	D Lisans ve üstü	50	3,25	,262			
Saygı	A İlkokul	203	2,26	,375	,805	,492	
	B Ortaokul	103	2,24	,365			
	C Lise	64	2,33	,521			
	D Lisans ve üstü	50	2,31	,385			
Kendini gerçekleştirme	A İlkokul	203	2,71	,274	4,117	,007*	A<D
	B Ortaokul	103	2,72	,268			
	C Lise	64	2,81	,319			
	D Lisans ve üstü	50	2,84	,276			
PYİBÖ	A İlkokul	203	2,78	,158	7,503	,000*	A<C, D
	B Ortaokul	103	2,82	,141			
	C Lise	64	2,86	,154			
	D Lisans ve üstü	50	2,85	,145			

*p<.05

Tablo 6’ya göre PYİBÖ ve alt boyutlarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre sevgi ($p=.002<.05$), kendini gerçekleştirme ($p=.007<.05$) alt boyutu ve toplam psikolojik yardım ihtiyacı ($p=.000<.05$) ile anne eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla tanımlayıcı post-hoc testlerinin yapılmasına karar verilmiş olup varyansların homojenliği önkoşulu ile hangi post-hoc testinin tercih edileceği belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir [sevgi alt boyutu ($L=1,407$; $p=.240>.05$), kendini gerçekleştirme alt boyutu ($L=.628$; $p=.597>.05$), PYİBÖ ($L=.729$; $p=.535>.05$)]. Bu durumda tanımlayıcı post-hoc testlerinden olan Tukey testi tercih edilmiştir. Sevgi alt boyutu için ilkokul ile ortaokul, kendini gerçekleştirme alt boyutu ilkokul ile lisans ve üstü, PYİBÖ’de ise ilkokul ile lise ve lisans ve üstü grupları arasında anlamlı farklılık kaynaklanmıştır.

4.7. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde PYİBÖ ve alt boyutlarının, baba eğitim durumu değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Baba eğitim durumu değişkenine göre PYİBÖ ve alt boyutlarının Anova testi

		Baba Eğitim Durumu	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Güvenlik	A	İlkokul	125	2,90	,424	1,064	,364	
	B	Ortaokul	102	2,91	,378			
	C	Lise	118	2,97	,388			
	D	Lisans ve üstü	75	2,98	,353			
Sevgi	A	İlkokul	125	3,13	,300	6,356	,000*	A<B, C
	B	Ortaokul	102	3,30	,333			
	C	Lise	118	3,25	,293			
	D	Lisans ve üstü	75	3,22	,232			
Saygı	A	İlkokul	125	2,28	,363	,658	,578	
	B	Ortaokul	102	2,23	,425			
	C	Lise	118	2,26	,457			
	D	Lisans ve üstü	75	2,31	,312			
Kendini gerçekleştirme	A	İlkokul	125	2,70	,307	4,661	,003*	D>A, B, C
	B	Ortaokul	102	2,73	,265			
	C	Lise	118	2,72	,275			
	D	Lisans ve üstü	75	2,84	,254			
PYİBÖ	A	İlkokul	125	2,76	,157	5,610	,001*	A<D
	B	Ortaokul	102	2,81	,130			
	C	Lise	118	2,81	,175			
	D	Lisans ve üstü	75	2,85	,132			

*p<.05

Tablo 7’ye göre PYİBÖ ve alt boyutlarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre sevgi ($p=.000<.05$), kendini gerçekleştirme alt boyutu ($p=.003<.05$) ve PYİBÖ ($p=.001<.05$) ile baba eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla tanımlayıcı post-hoc testlerinin yapılmasına karar verilmiş olup varyansların homojenliği önkoşulu ile hangi post-hoc testinin tercih edileceği belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir [sevgi alt boyutu ($L=1,607$; $p=.340>.05$), kendini gerçekleştirme alt boyutu ($L=1,509$; $p=.212>.05$), PYİBÖ ($L=2,071$; $p=.103>.05$)]. Bu durumda tanımlayıcı post-hoc testlerinden olan Tukey testi tercih edilmiştir. Sevgi alt boyutu için ilkokul ile lise ve ortaokul, kendini gerçekleştirme alt boyutu ilkokul ile ortaokul, lise ve lisans ve üstü, PYİBÖ’de ise ilkokul ile lisans ve üstü grupları arasında

anlamli farklılık tespit edilmiştir. Güvenlik ve saygı alt boyutlarında anlamli bir farklılığa rastlanılmamıştır.

4.8. Aylık Gelir Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde PYİBÖ ve alt boyutlarının, aylık gelir değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Aylık gelir değişkenine göre PYİBÖ ve alt boyutlarının Anova testi

		Aylık Gelir	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamli Farklar
Güvenlik	A	1001-2500 TL	101	2,90	,410	1,759	,136	
	B	2501-4000 TL	161	2,91	,378			
	C	4001-6000 TL	83	2,98	,379			
	D	6001-8000 TL	42	3,01	,388			
	E	8001-10000 TL	33	3,06	,418			
Sevgi	A	1001-2500 TL	101	3,17	,279	1,514	,197	
	B	2501-4000 TL	161	3,26	,324			
	C	4001-6000 TL	83	3,23	,309			
	D	6001-8000 TL	42	3,23	,304			
	E	8001-10000 TL	33	3,25	,207			
Saygı	A	1001-2500 TL	101	2,30	,368	,474	,755	
	B	2501-4000 TL	161	2,24	,390			
	C	4001-6000 TL	83	2,30	,425			
	D	6001-8000 TL	42	2,28	,459			
	E	8001-10000 TL	33	2,25	,400			
Kendini gerçekleştirme	A	1001-2500 TL	101	2,72	,334	1,296	,271	
	B	2501-4000 TL	161	2,73	,256			
	C	4001-6000 TL	83	2,74	,289			
	D	6001-8000 TL	42	2,81	,275			
	E	8001-10000 TL	33	2,80	,224			
PYİBÖ	A	1001-2500 TL	101	2,78	,161	1,624	,167	
	B	2501-4000 TL	161	2,80	,137			
	C	4001-6000 TL	83	2,82	,194			
	D	6001-8000 TL	42	2,84	,146			
	E	8001-10000 TL	33	2,84	,104			

*p<.05

Tablo 8’e göre PYİBÖ ve alt boyutlarının aylık gelir durumu değişkenine göre anlamli bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre aylık gelir durumu değişkeni ile PYİBÖ ve alt boyutları arasında anlamli bir farklılık tespit edilmemiştir.

4.9. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde PYİBÖ ve alt boyutlarının, kardeş sayısı değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Kardeş sayısı değişkenine göre PYİBÖ ve alt boyutlarının Anova testi

	Kardeş Sayısı	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Güvenlik	A 1	79	3,02	,383	3,888	,004*	C<A, B
	B 2	141	2,97	,352			
	C 3	97	2,81	,403			
	D 4	30	2,94	,405			
	E 5 ve üzeri	59	2,97	,410			
Sevgi	A 1	79	3,22	,258	6,442	,000*	B>D, E
	B 2	141	3,27	,264			
	C 3	97	3,31	,322			C>D, E
	D 4	30	3,07	,389			
	E 5 ve üzeri	59	3,13	,281			
Saygı	A 1	79	2,29	,359	2,633	,034*	A<E
	B 2	141	2,21	,343			
	C 3	97	2,23	,472			
	D 4	30	2,33	,471			
	E 5 ve üzeri	59	2,39	,369			
Kendini gerçekleştirme	A 1	79	2,75	,220	,766	,548	
	B 2	141	2,73	,292			
	C 3	97	2,77	,302			
	D 4	30	2,71	,229			
	E 5 ve üzeri	59	2,70	,298			
PYİBÖ	A 1	79	2,83	,154	,865	,485	
	B 2	141	2,81	,132			
	C 3	97	2,81	,166			
	D 4	30	2,77	,215			
	E 5 ve üzeri	59	2,80	,150			

*p<.05

Tablo 9’a göre PYİBÖ ve alt boyutlarının aylık gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre kardeş sayısı değişkeni ile güvenlik ($p=.004<.05$), sevgi ($p=.000<.05$) ve saygı ($p=.034<.05$) alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla tanımlayıcı post-hoc testlerinin yapılmasına karar verilmiş olup varyansların homojenliği önkoşulu ile hangi post-hoc testinin tercih edileceği belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir [güvenlik alt boyutu ($L=.452$; $p=.771>.05$), sevgi alt boyutu ($L=1,313$; $p=.264>.05$), saygı ($L=1,906$; $p=.109>.05$)]. Bu durumda tanımlayıcı post-hoc testlerinden olan Tukey testi tercih edilmiştir. Güvenlik alt boyutu için 3 kardeş ile 1 ve 2

kardeş, sevgi alt boyutu için 2 kardeş ile 4 ve 5, 3 kardeş ile 4 ve 5, saygı alt boyutu için 2 ile 5 kardeş arasında anlamlı farklılığın kaynaklandığı tespit edilmiştir. Kendini gerçekleştirme ve PYİBÖ arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

4.10. Haftalık Egzersiz Gün Sayısı Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde PYİBÖ ve alt boyutlarının, haftalık egzersiz gün sayısı değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Haftalık egzersiz gün sayısı değişkenine göre PYİBÖ ve alt boyutlarının Anova testi

		Egzersiz Gün Sayısı	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Güvenlik	A	1 Gün	48	2,92	,452	,101	,982	
	B	2 Gün	50	2,94	,464			
	C	3 Gün	157	2,93	,378			
	D	4 Gün	75	2,96	,330			
	E	5 Gün ve üzeri	90	2,95	,393			
Sevgi	A	1 Gün	48	3,23	,374	2,912	,021*	C>E
	B	2 Gün	50	3,23	,315			
	C	3 Gün	157	3,29	,274			
	D	4 Gün	75	3,18	,296			
	E	5 Gün ve üzeri	90	3,17	,289			
Saygı	A	1 Gün	48	2,34	,467	1,707	,148	
	B	2 Gün	50	2,28	,364			
	C	3 Gün	157	2,21	,344			
	D	4 Gün	75	2,32	,434			
	E	5 Gün ve üzeri	90	2,29	,431			
Kendini gerçekleştirme	A	1 Gün	48	2,66	,396	2,188	,070	
	B	2 Gün	50	2,81	,268			
	C	3 Gün	157	2,76	,267			
	D	4 Gün	75	2,76	,273			
	E	5 Gün ve üzeri	90	2,71	,244			
PYİBÖ	A	1 Gün	48	2,80	,183	,613	,653	
	B	2 Gün	50	2,83	,142			
	C	3 Gün	157	2,81	,133			
	D	4 Gün	75	2,81	,172			
	E	5 Gün ve üzeri	90	2,79	,168			

*p<.05

Tablo 10'a göre PYİBÖ ve alt boyutlarının haftalık egzersiz gün sayısı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre haftalık egzersiz gün sayısı değişkeni ile sevgi alt boyutu ($p=.021<.05$) arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla tanımlayıcı post-hoc testlerinin yapılmasına karar verilmiş olup varyansların homojenliği önkoşulu ile hangi post-hoc testinin

tercih edileceği belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir. [Sevgi alt boyutu ($L=2,688$; $p=,031<,05$)] Bu durumda tanımlayıcı post-hoc testlerinden olan Tamhane's T2 testi tercih edilmiştir. Anlamli farklılığın haftalık 5 gün ve üzeri egzersiz yapanlar ile 3 gün egzersiz yapanlar arasında kaynaklandığı saptanmıştır. Güvenlik, saygı, kendini gerçekleştirme PYİBÖ ile haftalık egzersiz gün sayısı değişkeni arasında yapılan Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

4.11. Haftalık Egzersiz Saati Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım İhtiyacı

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde PYİBÖ ve alt boyutlarının, haftalık egzersiz saati değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Haftalık egzersiz saati değişkenine göre PYİBÖ ve alt boyutlarının Anova testi

		Egzersiz Saati	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Güvenlik	A	2-3 saat	166	2,89	,416	1,411	,229	
	B	4-5 saat	93	2,94	,359			
	C	6-7 saat	81	3,00	,370			
	D	8-9 saat	46	3,00	,411			
	E	10-11 saat	34	2,97	,368			
Sevgi	A	2-3 saat	166	3,20	,321	3,998	,003*	B>A, D, E
	B	4-5 saat	93	3,33	,306			
	C	6-7 saat	81	3,24	,260			
	D	8-9 saat	46	3,15	,321			
	E	10-11 saat	34	3,20	,181			
Saygı	A	2-3 saat	166	2,28	,372	1,806	,127	
	B	4-5 saat	93	2,21	,364			
	C	6-7 saat	81	2,27	,382			
	D	8-9 saat	46	2,26	,404			
	E	10-11 saat	34	2,42	,593			
Kendini gerçekleştirme	A	2-3 saat	166	2,71	,282	1,747	,139	
	B	4-5 saat	93	2,76	,273			
	C	6-7 saat	81	2,80	,311			
	D	8-9 saat	46	2,70	,223			
	E	10-11 saat	34	2,74	,304			
PYİBÖ	A	2-3 saat	166	2,79	,148	2,737	,028*	D<B, C, E
	B	4-5 saat	93	2,83	,131			
	C	6-7 saat	81	2,84	,143			
	D	8-9 saat	46	2,78	,173			
	E	10-11 saat	34	2,84	,222			

* $p<,05$

Tablo 11'e göre PYİBÖ ve alt boyutlarının haftalık egzersiz saati değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre haftalık egzersiz saati değişkeni ile sevgi alt

boyutu ($p=.003<.05$) ve PYİBÖ arasında ($p=.028<.05$) anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla tanımlayıcı post-hoc testlerinin yapılmasına karar verilmiş olup varyansların homojenliği önkoşulu ile hangi post-hoc testinin tercih edileceği belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir [sevgi alt boyutu ($L=3,416$; $p=.009<.05$), PYİBÖ ($L=3,015$; $p=.018<.05$)]. Bu durumda tanımlayıcı post-hoc testlerinden olan Tamhane's T2 testi tercih edilmiştir. Sevgi alt boyutunda haftalık 4-5 saat ile 2-3 saat egzersiz yapanlar, 8-9 saat ve 10-11 saat egzersiz yapanlar arasında, PYİBÖ'de ise haftalık 8-9 saat ile 4-5 saat egzersiz yapanlar, 6-7 saat ve 10-11 saat egzersiz yapanlar arasında anlamlı farklılığın kaynaklandığı belirlenmiştir. Güvenlik, saygı ve kendini gerçekleştirme alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

4.12. Cinsiyet Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde ÖDÖ ve alt boyutlarının, cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12. Cinsiyet değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutlarının t testi

	Cinsiyet	n	X	Std. Sp	t	p
Bilgi Toplama	Erkek	250	3,82	,784	,665	,506
	Kadın	170	3,77	,825		
Alternatiflere Odaklanma	Erkek	250	3,94	,663	1,537	,125
	Kadın	170	3,83	,701		
Değerlendirme	Erkek	250	4,11	,602	1,870	,062
	Kadın	170	3,99	,676		
Uygulama	Erkek	250	4,10	,589	2,882	,004*
	Kadın	170	3,93	,605		
Planlama	Erkek	250	3,66	,823	1,672	,095
	Kadın	170	3,52	,788		
ÖDÖ	Erkek	250	3,95	,589	2,079	,038*
	Kadın	170	3,82	,598		

* $P<.05$

Tablo 12'ye göre ÖDÖ ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre uygulama alt boyutu ($p=.004<.05$) ve ÖDÖ ($p=.038<.05$) ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bilgi toplama, alternatiflere odaklanma, değerlendirme ve planlama alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

4.13. Bölüm Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde ÖDÖ ve alt boyutlarının, bölüm değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Bölüm değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutlarının Anova testi

		Bölüm	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Bilgi Toplama	A	Bed. Eğt. Sp. Öğr.	176	3,83	,787	,614	,605	
	B	Antrenörlük Eğt.	59	3,86	,774			
	C	Spor Yöneticiliği	128	3,72	,764			
	D	Rekreasyon	57	3,81	,941			
Alternatiflere Odaklanma	A	Bed. Eğt. Sp. Öğr.	176	3,95	,660	1,585	,192	
	B	Antrenörlük Eğt.	59	3,97	,663			
	C	Spor Yöneticiliği	128	3,80	,666			
	D	Rekreasyon	57	3,86	,771			
Değerlendirme	A	Bed. Eğt. Sp. Öğr.	176	4,08	,649	2,641	,059	
	B	Antrenörlük Eğt.	59	4,12	,593			
	C	Spor Yöneticiliği	128	3,95	,630			
	D	Rekreasyon	57	4,22	,613			
Uygulama	A	Bed. Eğt. Sp. Öğr.	176	4,06	,594	4,807	,003*	C<A, D
	B	Antrenörlük Eğt.	59	4,10	,556			
	C	Spor Yöneticiliği	128	3,88	,599			
	D	Rekreasyon	57	4,21	,610			
Planlama	A	Bed. Eğt. Sp. Öğr.	176	3,70	,802	1,748	,157	
	B	Antrenörlük Eğt.	59	3,60	,799			
	C	Spor Yöneticiliği	128	3,51	,739			
	D	Rekreasyon	57	3,50	,973			
ÖDÖ	A	Bed. Eğt. Sp. Öğr.	176	3,94	,595	2,114	,098	
	B	Antrenörlük Eğt.	59	3,95	,580			
	C	Spor Yöneticiliği	128	3,79	,569			
	D	Rekreasyon	57	3,95	,648			

*p<.05

Tablo 13'e göre ÖDÖ ve alt boyutlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre sadece uygulama alt boyutu ($p=.003<.05$) ile bölüm değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla tanımlayıcı post-hoc testlerinin yapılmasına karar verilmiş olup varyansların homojenliği önkoşulu ile hangi post-hoc testinin tercih edileceği belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre [uygulama ($L=,288$; $p=.834>.05$)] varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Bu durumda tanımlayıcı post-hoc testlerinden olan Tukey testi tercih edilmiştir. Uygulama alt boyutunda anlamlı farklılığın spor yöneticiliği ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve rekreasyon grupları arasında kaynaklandığı belirlenmiştir.

Bilgi toplama, alternatiflere odaklanma, değerlendirme, planlama alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

4.14. Sınıf Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde ÖDÖ ve alt boyutlarının, sınıf değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14. Sınıf değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutlarının testi

		Sınıf	n	x	Std. Sp	F	P	Anlamlı Farklar
Bilgi Toplama	A	1. Sınıf	107	3,73	,771	1,065	,364	
	B	2. Sınıf	88	3,83	,836			
	C	3. Sınıf	103	3,73	,805			
	D	4. Sınıf	122	3,89	,794			
Alternatiflere Odaklanma	A	1. Sınıf	107	3,80	,670	1,418	,237	
	B	2. Sınıf	88	3,88	,661			
	C	3. Sınıf	103	3,89	,696			
	D	4. Sınıf	122	3,99	,684			
Değerlendirme	A	1. Sınıf	107	3,98	,655	,887	,448	
	B	2. Sınıf	88	4,10	,588			
	C	3. Sınıf	103	4,09	,661			
	D	4. Sınıf	122	4,09	,627			
Uygulama	A	1. Sınıf	107	3,96	,600	,713	,545	
	B	2. Sınıf	88	4,05	,558			
	C	3. Sınıf	103	4,04	,647			
	D	4. Sınıf	122	4,07	,592			
Planlama	A	1. Sınıf	107	3,48	,795	2,242	,083	
	B	2. Sınıf	88	3,62	,775			
	C	3. Sınıf	103	3,55	,797			
	D	4. Sınıf	122	3,75	,847			
ÖDÖ	A	1. Sınıf	107	3,81	,568	1,433	,233	
	B	2. Sınıf	88	3,92	,561			
	C	3. Sınıf	103	3,88	,617			
	D	4. Sınıf	122	3,97	,618			

*p<.05

Tablo 14’e göre ÖDÖ ve alt boyutlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre sınıf değişkeni ile ÖDÖ, bilgi toplama, alternatiflere odaklanma, değerlendirme, uygulama ve planlama alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4.15. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerin Öz Düzenleme Becerisi

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde ÖDÖ ve alt boyutlarının, anne eğitim durumu değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15. Anne eğitim durumu değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutlarının Anova testi

		Anne Eğitim Durumu	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Bilgi Toplama	A	İlkokul	203	3,72	,814	1,458	,225	
	B	Ortaokul	103	3,89	,836			
	C	Lise	64	3,90	,718			
	D	Lisans ve üstü	50	3,80	,753			
Alternatiflere Odaklanma	A	İlkokul	203	3,90	,621	,967	,408	
	B	Ortaokul	103	3,96	,730			
	C	Lise	64	3,88	,769			
	D	Lisans ve üstü	50	3,76	,679			
Değerlendirme	A	İlkokul	203	4,06	,581	1,763	,154	
	B	Ortaokul	103	4,15	,676			
	C	Lise	64	4,05	,715			
	D	Lisans ve üstü	50	3,90	,631			
Uygulama	A	İlkokul	203	4,05	,562	1,681	,171	
	B	Ortaokul	103	4,09	,602			
	C	Lise	64	4,00	,678			
	D	Lisans ve üstü	50	3,87	,634			
Planlama	A	İlkokul	203	3,56	,826	,484	,693	
	B	Ortaokul	103	3,65	,845			
	C	Lise	64	3,68	,740			
	D	Lisans ve üstü	50	3,60	,774			
ÖDÖ	A	İlkokul	203	3,88	,555	,992	,397	
	B	Ortaokul	103	3,96	,635			
	C	Lise	64	3,91	,635			
	D	Lisans ve üstü	50	3,80	,613			

*p<.05

Tablo 15’e göre ÖDÖ ve alt boyutlarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre sınıf değişkeni ile ÖDÖ ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4.16. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde ÖDÖ ve alt boyutlarının, baba eğitim durumu değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Baba eğitim durumu değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutlarının Anova testi

		Baba Eğitim Durumu	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Bilgi Toplama	A	İlkokul	125	3,66	,787	2,341	,073	
	B	Ortaokul	102	3,86	,879			
	C	Lise	118	3,91	,780			
	D	Lisans ve üstü	75	3,77	,714			
Alternatiflere Odaklanma	A	İlkokul	125	3,85	,542	,983	,401	
	B	Ortaokul	102	3,98	,810			
	C	Lise	118	3,92	,694			
	D	Lisans ve üstü	75	3,82	,670			
Değerlendirme	A	İlkokul	125	3,96	,586	3,801	,010*	D<B, C
	B	Ortaokul	102	4,16	,692			
	C	Lise	118	4,16	,669			
	D	Lisans ve üstü	75	3,94	,530			
Uygulama	A	İlkokul	125	3,95	,564	3,523	,015*	B>C, D
	B	Ortaokul	102	4,17	,635			
	C	Lise	118	4,06	,615			
	D	Lisans ve üstü	75	3,93	,557			
Planlama	A	İlkokul	125	3,44	,794	2,416	,066	
	B	Ortaokul	102	3,66	,881			
	C	Lise	118	3,69	,812			
	D	Lisans ve üstü	75	3,66	,707			
ÖDÖ	A	İlkokul	125	3,79	,530	3,011	,030*	A<B
	B	Ortaokul	102	3,99	,658			
	C	Lise	118	3,96	,611			
	D	Lisans ve üstü	75	3,84	,556			

*p<.05

Tablo 16'ya göre ÖDÖ ve alt boyutlarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre değerlendirme ($p=.010<.05$) ve uygulama ($p=.015<.05$) alt boyutlarının yanı sıra ÖDÖ ($p=.030<.05$) ile baba eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Anlamlılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla tanımlayıcı post-hoc testlerinin yapılmasına karar verilmiş olup varyansların homojenliği önkoşulu ile hangi post-hoc testinin tercih edileceği belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre uygulama alt boyut verileri homojen dağılırken ($L=1,391$; $p=.245>.05$) değerlendirme alt boyutu ($L=3,532$; $p=.015<.05$) ve ÖDÖ ($L=4,447$; $p=.004<.05$) homojen dağılım göstermemiştir. Homojen dağılım için Tukey, homojen dağılım göstermeyen veriler içinse Tamhane's T2 testi tercih edilmiştir. Uygulama alt boyutu için yapılan Tukey testine göre; ortaokul ile lise ve lisans ve üstü gruplar arasında anlamlı farklılık kaynaklanırken, değerlendirme alt boyutunda anlamlı farklılık lisans ve üstü ile ortaokul ve lise gruplarından kaynaklanmıştır. Ayrıca ÖDÖ'de ise ilkokul ile ortaokul gruplarından kaynaklanmıştır. Bilgi toplama, alternatiflere odaklanma ve planlama alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

4.17. Aylık Gelir Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde ÖDÖ ve alt boyutlarının, aylık gelir değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Aylık gelir değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutlarının Anova testi

		Aylık Gelir	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Bilgi Toplama	A	1001-2500 TL	101	3,72	,746	1,272	,280	
	B	2501-4000 TL	161	3,85	,767			
	C	4001-6000 TL	83	3,73	,818			
	D	6001-8000 TL	42	3,74	,919			
	E	8001-10000 TL	33	4,02	,895			
Alternatiflere Odaklanma	A	1001-2500 TL	101	3,82	,658	1,041	,386	
	B	2501-4000 TL	161	3,93	,685			
	C	4001-6000 TL	83	3,84	,663			
	D	6001-8000 TL	42	3,90	,726			
	E	8001-10000 TL	33	4,06	,696			
Değerlendirme	A	1001-2500 TL	101	3,98	,634	1,591	,176	
	B	2501-4000 TL	161	4,12	,655			
	C	4001-6000 TL	83	4,05	,596			
	D	6001-8000 TL	42	3,96	,672			
	E	8001-10000 TL	33	4,23	,545			
Uygulama	A	1001-2500 TL	101	3,99	,591	,429	,788	
	B	2501-4000 TL	161	4,06	,604			
	C	4001-6000 TL	83	4,03	,524			
	D	6001-8000 TL	42	3,97	,724			
	E	8001-10000 TL	33	4,09	,641			
Planlama	A	1001-2500 TL	101	3,47	,808	1,849	,119	
	B	2501-4000 TL	161	3,64	,803			
	C	4001-6000 TL	83	3,58	,759			
	D	6001-8000 TL	42	3,58	,917			
	E	8001-10000 TL	33	3,89	,798			
ÖDÖ	A	1001-2500 TL	101	3,82	,580	1,486	,205	
	B	2501-4000 TL	161	3,94	,585			
	C	4001-6000 TL	83	3,87	,540			
	D	6001-8000 TL	42	3,84	,695			
	E	8001-10000 TL	33	4,07	,663			

*p<.05

Tablo 17’ye göre ÖDÖ ve alt boyutlarının aylık gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre aylık gelir durumu değişkeni ile ÖDÖ ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4.18. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde ÖDÖ ve alt boyutlarının, kardeş sayısı değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Kardeş sayısı değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutlarının Anova testi

		Kardeş Sayısı	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Bilgi Toplama	A	1	79	3,74	,774	5,974	,000*	E<B, C
	B	2	141	3,87	,791			
	C	3	97	4,05	,803			
	D	4	30	3,67	,710			
	E	5 ve üzeri	59	3,45	,756			
Alternatiflere Odaklanma	A	1	79	3,89	,654	2,156	,073	
	B	2	141	3,96	,642			
	C	3	97	4,00	,723			
	D	4	30	3,97	,622			
	E	5 ve üzeri	59	3,70	,674			
Değerlendirme	A	1	79	4,08	,537	1,264	,284	
	B	2	141	4,10	,607			
	C	3	97	4,15	,704			
	D	4	30	4,11	,621			
	E	5 ve üzeri	59	3,92	,605			
Uygulama	A	1	79	4,04	,496	1,455	,215	
	B	2	141	4,07	,586			
	C	3	97	4,13	,616			
	D	4	30	4,03	,538			
	E	5 ve üzeri	59	3,90	,636			
Planlama	A	1	79	3,59	,831	2,111	,079	
	B	2	141	3,69	,838			
	C	3	97	3,73	,748			
	D	4	30	3,51	,645			
	E	5 ve üzeri	59	3,39	,816			
ÖDÖ	A	1	79	3,89	,563	2,985	,019*	E<B, C
	B	2	141	3,95	,582			
	C	3	97	4,02	,615			
	D	4	30	3,88	,529			
	E	5 ve üzeri	59	3,70	,586			

*p<.05

Tablo 18’e göre ÖDÖ ve alt boyutlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre kardeş sayısı değişkeni ile bilgi toplama alt boyutu ($p=.000<.05$) ve ÖDÖ ($p=.019<.05$) arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla tanımlayıcı post-hoc testlerinin yapılmasına karar verilmiş olup varyansların homojenliği önkoşulu ile hangi post-hoc testinin tercih edileceği belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre bilgi toplama alt boyutu ($L=.226$;

$p=,924<,05$) ve ÖDÖ ($L=,949$; $p=,435<,05$) verilerinin homojen dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bilgi toplama alt boyutu ve ÖDÖ için yapılan Tukey testine göre 5 ve üzeri kardeş sayısına sahip olanlar ile 2 ve 3 kardeşe sahip olanlar arasında anlamlı farklılığın kaynaklandığı saptanmıştır. Alternatiflere odaklanma, değerlendirme, uygulama ve planlama alt boyutları ile kardeş sayısı değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

4.19. Haftalık Egzersiz Gün Sayısı Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde ÖDÖ ve alt boyutlarının, haftalık egzersiz gün sayısı değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Haftalık egzersiz gün sayısı değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutlarının Anova testi

		Egzersiz Gün Sayısı	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Bilgi Toplama	A	1 Gün	48	3,30	,944	10,380	,000*	C>A, D, E B>A
	B	2 Gün	50	3,86	,734			
	C	3 Gün	157	4,05	,753			
	D	4 Gün	75	3,66	,693			
	E	5 Gün ve üzeri	90	3,70	,761			
Alternatiflere Odaklanma	A	1 Gün	48	3,56	,765	5,204	,000*	A<C
	B	2 Gün	50	3,94	,630			
	C	3 Gün	157	4,03	,658			
	D	4 Gün	75	3,80	,569			
	E	5 Gün ve üzeri	90	3,89	,718			
Değerlendirme	A	1 Gün	48	3,87	,720	4,971	,001*	C>D
	B	2 Gün	50	4,13	,663			
	C	3 Gün	157	4,18	,599			
	D	4 Gün	75	3,85	,638			
	E	5 Gün ve üzeri	90	4,09	,569			
Uygulama	A	1 Gün	48	3,89	,793	2,999	,018*	C>D
	B	2 Gün	50	4,11	,613			
	C	3 Gün	157	4,12	,581			
	D	4 Gün	75	3,88	,531			
	E	5 Gün ve üzeri	90	4,02	,534			
Planlama	A	1 Gün	48	3,10	,898	5,791	,000*	A<B, C, D, E
	B	2 Gün	50	3,63	,816			
	C	3 Gün	157	3,73	,861			
	D	4 Gün	75	3,64	,577			
	E	5 Gün ve üzeri	90	3,61	,750			
ÖDÖ	A	1 Gün	48	3,59	,687	6,559	,000*	A<B, C C>A, D
	B	2 Gün	50	3,95	,542			
	C	3 Gün	157	4,03	,602			
	D	4 Gün	75	3,78	,502			
	E	5 Gün ve üzeri	90	3,88	,558			

* $p<,05$

Tablo 19'a göre ÖDÖ ve alt boyutlarının egzersiz gün sayısı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre haftalık egzersiz gün sayısı değişkeni ile bilgi toplama ($p=.000<.05$), alternatiflere odaklanma ($p=.000<.05$), değerlendirme ($p=.001<.05$), uygulama ($p=.018<.05$), planlama ($p=.00<.05$) alt boyutları ve ÖDÖ ($p=.000<.05$) arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla tanımlayıcı post-hoc testlerinin yapılmasına karar verilmiş olup varyansların homojenliği önkoşulu ile hangi post-hoc testinin tercih edileceği belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre bilgi toplama alt boyutu ($L=2,690$; $p=.031<.05$), alternatiflere odaklanma alt boyutu ($L=2,457$; $p=.045<.05$), uygulama alt boyutu ($L=4,325$; $p=.002<.05$), planlama alt boyutu ($L=3,847$; $p=.004<.05$) ve ÖDÖ ($L=3,521$; $p=.008<.05$) verilerinin homojen dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca değerlendirme alt boyutu verilerinin ise ($L=1,164$; $p=.326>.05$) homojen dağılım gösterdiği saptanmıştır. Bilgi toplama alt boyutunda haftalık 3 gün ile 1-4 ve 5 gün ve yine 2 ile 1 gün egzersiz yapanlar arasında, alternatiflere odaklanma alt boyutunda haftalık 1 ile 3 gün egzersiz yapanlar arasında, değerlendirme ve uygulama alt boyutlarında haftalık 3 ile 4 gün egzersiz yapanlar arasında, planlama alt boyutunda haftalık 1 ile 2-3-4 ve 5 gün egzersiz yapanlar arasında, ÖDÖ'de ise haftalık 1 ile 2-3 gün egzersiz yapanlar arasında, ayrıca haftalık 3 gün ile 1 ve 4 gün egzersiz yapanlar arasında anlamlı farklılığın kaynaklandığı tespit edilmiştir.

4.20. Haftalık Egzersiz Saati Değişkenine Göre Üniversite Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerisi

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde ÖDÖ ve alt boyutlarının, haftalık egzersiz saati değişkeni açısından bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. Haftalık egzersiz saati değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutlarının Anova testi

		Egzersiz Saati	n	x	Std. Sp	F	p	Anlamlı Farklar
Bilgi Toplama	A	2-3 saat	166	3,69	,807	3,384	,010*	A<B
	B	4-5 saat	93	4,05	,807			
	C	6-7 saat	81	3,80	,797			
	D	8-9 saat	46	3,67	,722			
	E	10-11 saat	34	3,81	,739			
Alternatiflere Odaklanma	A	2-3 saat	166	3,84	,694	1,053	,380	
	B	4-5 saat	93	4,00	,657			
	C	6-7 saat	81	3,94	,695			
	D	8-9 saat	46	3,85	,583			
	E	10-11 saat	34	3,81	,746			
Değerlendirme	A	2-3 saat	166	4,04	,634	,830	,506	
	B	4-5 saat	93	4,14	,647			
	C	6-7 saat	81	4,09	,613			
	D	8-9 saat	46	3,95	,563			
	E	10-11 saat	34	4,06	,740			
Uygulama	A	2-3 saat	166	4,01	,617	,903	,462	
	B	4-5 saat	93	4,13	,580			
	C	6-7 saat	81	4,00	,615			
	D	8-9 saat	46	3,97	,572			
	E	10-11 saat	34	3,99	,575			
Planlama	A	2-3 saat	166	3,46	,807	2,713	,030*	A<B
	B	4-5 saat	93	3,80	,841			
	C	6-7 saat	81	3,66	,866			
	D	8-9 saat	46	3,59	,631			
	E	10-11 saat	34	3,64	,738			
ÖDÖ	A	2-3 saat	166	3,83	,590	1,938	,103	
	B	4-5 saat	93	4,04	,588			
	C	6-7 saat	81	3,91	,636			
	D	8-9 saat	46	3,82	,542			
	E	10-11 saat	34	3,88	,570			

*p<.05

Tablo 20’ye göre ÖDÖ ve alt boyutlarının haftalık egzersiz saati değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre haftalık egzersiz saati değişkeni ile bilgi toplama ($p=.010<.05$) ve planlama ($p=.030<.05$) alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla tanımlayıcı post-hoc testlerinin yapılmasına karar verilmiş olup varyansların homojenliği önkoşulu ile hangi post-hoc testinin tercih edileceği belirlenmiştir. Test sonuçlarına göre bilgi toplama alt

boyutu (L=,178; p=,010<,05) ve planlama alt boyutu (L=1,158; p=,329<,05) verilerinin homojen dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre bilgi toplama ve planlama alt boyutlarında anlamlılığın haftalık 2-3 saat ile 4-5 saat egzersiz yapanlar arasında kaynaklandığı saptanmıştır.

4.21. PYİBÖ ve ÖDÖ Pearson Korelasyonu

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde PYİBÖ ve ÖDÖ arasında ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan parametrik testlerden olan pearson korelasyon testi sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. PYİBÖ ve ÖDÖ pearson korelasyon testi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	r 1										
	p										
2	r ,095	1									
	p ,051										
3	r -,038	-,391**	1								
	p ,441	,000									
4	r ,028	-,231**	,306**	1							
	p ,573	,000	,000								
5	r ,479**	,285**	,550**	,542**	1						
	p ,000	,000	,000	,000							
6	r ,143**	,283**	-,402**	,108*	,019	1					
	p ,003	,000	,000	,028	,701						
7	r ,139**	,327**	-,621**	-,091	-,194**	,681**	1				
	p ,004	,000	,000	,061	,000	,000					
8	r ,058	,390**	-,685**	-,182**	-,276**	,569**	,755**	1			
	p ,236	,000	,000	,000	,000	,000	,000				
9	r ,051	,374**	-,642**	-,186**	-,261**	,573**	,727**	,873**	1		
	p ,296	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000			
10	r ,226**	,225**	-,385**	,164**	,058	,738**	,682**	,564**	,553**	1	
	p ,000	,000	,000	,001	,234	,000	,000	,000	,000		
11	r ,143**	,372**	-,633**	-,040	-,148**	,825**	,874**	,880**	,877**	,831**	1
	p ,003	,000	,000	,410	,002	,000	,000	,000	,000	,000	

1= Güvenlik, 2=Sevgi, 3=Saygı, 4=Kendini gerçekleştirme, 5=PYİBÖ, 6=Bilgi Toplama, 7= Alternatiflere odaklanma, 8=Değerlendirme, 9=Uygulama, 10=Planlama, 11=ÖDÖ

Tablo 21’e göre PYİBÖ ve ÖDÖ arasında ilişki olup olmadığını ortaya çıkarmak adına parametrik testlerden olan pearson korelasyon testi tercih edilmiştir. Test sonuçlarına göre PYİBÖ ve ÖDÖ arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Test sonuçlarına göre güvenlik ve PYİBÖ arasında (r: ,479 p: ,000) anlamlı orta düzeyde ilişki, güvenlik ve bilgi toplama arasında (r: ,143 p: ,003) anlamlı çok zayıf ilişki, güvenlik ve alternatiflere odaklanma arasında (r: ,139 p: ,004) anlamlı çok zayıf ilişki, güvenlik ve planlama arasında (r: ,226 p: ,000) anlamlı zayıf ilişki, güvenlik ve ÖDÖ arasında (r: ,143 p: ,003) anlamlı çok zayıf ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sevgi ve saygı arasında (r: -,391 p: ,000) negatif yönde anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve kendini gerçekleştirme arasında (r: -,231 p:

,000) negatif yönde anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve PYİBÖ (r: ,285 p: ,000) anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve bilgi toplama arasında (r: ,283 p: ,000) anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve alternatiflere odaklanma arasında (r: ,327 p: ,000) anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve değerlendirme arasında (r: ,390 p: ,000) anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve uygulama arasında (r: ,374 p: ,000) anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve planlama arasında (r: ,225 p: ,000) anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve ÖDÖ arasında (r: ,372 p: ,000) anlamlı zayıf ilişki olduğu belirlenmiştir. Saygı ve kendini gerçekleştirme arasında (r: ,306 p: ,000) anlamlı zayıf ilişki, saygı ve PYİBÖ arasında (r: ,550 p: ,000) anlamlı orta düzeyde ilişki, saygı ve bilgi toplama arasında (r: ,402 p: ,000) negatif yönde anlamlı orta düzeyde ilişki, saygı ve alternatiflere odaklanma arasında (r: ,621 p: ,000) negatif yönde anlamlı yüksek düzeyde ilişki, saygı ve değerlendirme arasında (r: ,685 p: ,000) negatif yönde anlamlı yüksek düzeyde ilişki, saygı ve uygulama arasında (r: ,642 p: ,000) negatif yönde anlamlı yüksek düzeyde ilişki, saygı ve planlama arasında (r: ,385 p: ,000) negatif yönde anlamlı zayıf ilişki, saygı ve ÖDÖ arasında (r: ,633 p: ,000) negatif yönde anlamlı yüksek düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kendini gerçekleştirme ve PYİBÖ arasında (r: ,542 p: ,000) anlamlı orta düzeyde ilişki, kendini gerçekleştirme ve bilgi toplama arasında (r: ,108 p: ,028) çok zayıf ilişki, kendini gerçekleştirme ve değerlendirme arasında (r: ,182 p: ,000) negatif yönde anlamlı çok zayıf ilişki, kendini gerçekleştirme ve uygulama arasında (r: ,186 p: ,000) negatif yönde anlamlı çok zayıf ilişki, kendini gerçekleştirme ve planlama arasında (r: ,164 p: ,000) anlamlı çok zayıf ilişki olduğu saptanmıştır. PYİBÖ ve alternatiflere odaklanma arasında (r: ,194 p: ,000) negatif yönde anlamlı çok zayıf ilişki, PYİBÖ ve değerlendirme arasında (r: ,276 p: ,000) negatif yönde anlamlı zayıf ilişki, PYİBÖ ve uygulama arasında (r: ,261 p: ,000) negatif yönde anlamlı zayıf ilişki, PYİBÖ ve ÖDÖ arasında (r: ,148 p: ,000) negatif yönde çok zayıf ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilgi toplama ve alternatiflere odaklanma arasında (r: ,681 p: ,000) anlamlı yüksek düzeyde ilişki, bilgi toplama ve değerlendirme arasında (r: ,569 p: ,000) anlamlı orta düzeyde ilişki, bilgi toplama ve uygulama arasında (r: ,573 p: ,000) anlamlı orta düzeyde ilişki, bilgi toplama ve planlama arasında (r: ,738 p: ,000) anlamlı yüksek düzeyde ilişki ve bilgi toplama ve ÖDÖ arasında (r: ,825 p: ,000) anlamlı çok yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alternatiflere odaklanma ve değerlendirme arasında (r: ,755 p: ,000) anlamlı yüksek düzeyde ilişki ve alternatiflere odaklanma ve uygulama arasında (r: ,727 p: ,000) anlamlı yüksek düzeyde ilişki ve alternatiflere odaklanma ve planlama arasında (r: ,682 p: ,000) anlamlı yüksek düzeyde ilişki ve alternatiflere odaklanma ve ÖDÖ arasında (r: ,874 p: ,000) anlamlı çok yüksek düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Değerlendirme ve uygulama arasında (r: ,873 p: ,000) anlamlı çok yüksek düzeyde ilişki, değerlendirme ve planlama arasında (r: ,564 p: ,000)

anlamli orta düzeyde iliski ve değerlendirme ve ÖDÖ arasında (r: ,880 p: ,000) anlamli çok yüksek düzeyde iliski olduğu belirlenmiştir. Uygulama ve planlama arasında (r: ,553 p: ,000) anlamli orta düzeyde iliski, uygulama ve ÖDÖ arasında (r: ,877 p: ,000) anlamli çok yüksek düzeyde iliski, planlama ve ÖDÖ arasında (r: ,831 p: ,000) anlamli çok yüksek düzeyde iliski olduğu tespit edilmiştir.

Güvenlik ve sevgi (r: ,095 p: ,051) arasında, güvenlik ve saygı (r: ,038 p: ,441) arasında, güvenlik ve kendini gerçekleştirme (r: ,028 p: ,573) arasında, güvenlik ve değerlendirme (r: ,058 p: ,236) arasında, güvenlik ve uygulama (r: ,051 p: ,296) arasında, kendini gerçekleştirme ve alternatiflere odaklanma (r: ,091 p: ,061) arasında, kendini gerçekleştirme ve ÖDÖ (r: ,040 p: ,410) arasında, PYİBÖ ve bilgi toplama (r: ,019 p: ,701) arasında, PYİBÖ ve planlama (r: ,058 p: ,234) arasında anlamli bir iliskiyeye rastlanmamıştır.

4.22. PYİBÖ ve ÖDÖ Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde PYİBÖ ve ÖDÖ arasında iliski olup olmadığını, bağımlı değişken değerini bağımsız değişken değerine göre tahmin etmek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22. PYİBÖ ve ÖDÖ Basit Doğrusal Regresyon Testi

Bağımlı Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p	R ²
Psikolojik Yardım İhtiyacı	-,039	,013	-,148	3,069	,002	,022

***Bağımsız Değişken: Öz düzenleme Anova: (F:9,148) (p: ,002)**

Tablo 22 incelendiğinde öz düzenleme değişkeninin psikolojik yardım ihtiyacı değişkenini negatif yönde anlamli bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir (R²=,022; p<.05).

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

5.1.1. Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı

Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni incelenmiş, kendini gerçekleştirme alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Güvenlik, sevgi ve saygı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Bulgular incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre kadınların kendini gerçekleştirme alt boyutunun, erkeklere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Anlamlı farklılık olmasa da güvenlik, sevgi alt boyutlarının erkeklerde daha yüksek, saygı alt boyutunun ise kadınlarda daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu kadınların erkeklere göre yetiştirilme tarzları ve toplumun kadına bakış açısına bakılarak erkeklere göre kendilerini gerçekleştirme düzeylerinin düşük olmasına neden olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Spor değişkeni ile ilişkili olmayan ancak araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara bakıldığında, Güç (2015) üniversitede eğitim alan öğrencilerin psikolojik yardım alma ihtiyacının cinsiyet faktörüne göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuş, kadınların erkeklere göre psikolojik yardım alma puanlarının yüksek olduğunu belirlemiştir. Kırımlı (2007) lise düzeyinde eğitim alan öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarını incelediği çalışmada, kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Altundağ ve ark. (2021) üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyetlerinde kadınların erkeklere oranla daha yüksek puanlar elde ettiği sonucunu bulmuşlardır.

Araştırma bulgularının aksi sonuçlara ulaşan, spor değişkenini dikkate alarak araştırma yapan Duyan (2014) sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını incelediği araştırmasında, cinsiyet faktörünün farklılık oluşturmadağını belirlemiştir. Spor değişkeni olmaksızın yapılan araştırmalarda; Annaberdiyev (2006) üniversite öğrencileri, Akpınar (2021) öğretmenler üzerine yaptıkları araştırmalarda kadın ve erkeklerin psikolojik yardım alma durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Toplumda erkek ve kadın rollerinin farklılık göstermesine bağlı olarak kadınların psikolojik ihtiyaç yardımı konusuna daha olumlu olduğu söylenebilir. Erkeklerin güç yönünden kendilerini daha güçlü hissetmeleri, kendi başına olayların üstesinden

gelebilecekleri kanısında olmaları, yardım isteme konusunda çekimser kalabilecekleri, yardım istemenin bir kusur göstergesi olabileceği gibi bazı erkil yaklaşımlarının, psikolojik yardım ihtiyaçlarını ifade etmelerini engelleyebileceği düşünülmektedir.

Çelik İskenderoğlu (2021) üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını incelediği araştırmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla psikolojik yardım almaya ihtiyaç duyduklarını tespit etmiştir. Del Mauro ve Williams (2013), Chang (2007) ve Tang ve ark. (2007) kadınların psikolojik yardım alma tutumunun erkeklere göre daha fazla olduğunu saptamışlardır.

5.1.2. Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin bölüm değişkeni incelenmiş, güvenlik, sevgi, kendini gerçekleştirme ve PYİBÖ ile bölüm değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Güvenlik, sevgi, kendini gerçekleştirme alt boyutları ve PYİBÖ için spor yöneticiliği ile rekreasyon bölümlerinde öğrenim görenler arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

Bulgular incelendiğinde bölüm değişkenine göre spor yöneticiliği bölümünün güvenlik, saygı, kendini gerçekleştirme ve PYİBÖ seviyelerinin rekreasyon bölümüne göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu spor bilimlerinde spor yöneticiliği bölümlerinin güvenlik, saygı ve kendini gerçekleştirme boyutlarında psikolojik yardım ihtiyaçlarının diğer bölümlere göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Benzer nitelik gösteren araştırmalara bakıldığında, bölüm değişkenini inceleyen araştırma sayısının sınırlı olduğu görülmüştür. Sporla ilişkilendirilen, spor fakültelerinde yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Alan yazında farklı fakültelerde eğitim gören öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalara rastlanmıştır. Çelik İskenderoğlu (2021) üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını incelemiş, Tıp ve Eğitim Fakülteleri öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumunun, Fen Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, İlahiyat, Mühendislik ve Mimarlık Fakülteleri öğrencilerinden daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma bulgularının aksine, Güç (2015) üniversite öğrencilerindeki psikolojik yardım alma ihtiyacının bölüm veya fakülte yönünde anlamlı farklılık oluşturmadığı sonucunu elde etmiştir.

5.1.3. Sınıf değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı

Araştırma bulgularına göre sınıf değişkeni incelenmiş, sevgi alt boyutu ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kendini gerçekleştirme, saygı, güvenlik alt boyutları ile PYİBÖ’de anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Bulgular incelendiğinde sınıf değişkenine göre sevgi boyutu için anlamlı farklılığın 2. sınıf ile 1. ve 4. sınıflar arasında olduğu görülmüştür. 2. sınıfların sevgi ihtiyacının 1. ve 4. sınıflardan daha fazla olduğu belirlenmiştir. İstatiksel olarak anlamlı bir farklılık olmasa da 1, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin güvenlik, saygı, kendini gerçekleştirme ve PYİBÖ değerlerinin çok yakın olduğu görülmektedir. Sınıf düzeyine göre incelenen gruplar arasında anlamlı bir puan farklılığı olmadığından, sevgi boyutu haricinde sınıf değişkeninin psikolojik yardım ihtiyacına etkisi olmadığı söylenebilir.

Güç (2015) ve Dilek (2010) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları farklı çalışmalarda, sınıf düzeyi değişkeninin psikolojik yardım alma tutumlarında farklılık oluşturmadığı sonucunu ortaya çıkarmışlardır. Bu sonuçlar araştırma bulguları ile benzerlik göstermekle birlikte spor ile ilişkilendirilmeyen araştırmalardır.

Araştırma bulgularının aksine sonuçların elde edildiği spor değişkeni olmayan araştırmalarda, Çelik İskenderoğlu (2021) sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık olduğunu saptamış, 3. ve 4. sınıf öğrencilerin 1. sınıf öğrencilerine göre psikolojik yardım alma davranışı göstermelerinin daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Çıvan (2019) psikolojik yardım alma ihtiyacının 1. sınıftan 4. sınıfa kadar giderek arttığı sonucunu elde etmiştir. Bu çalışmaların sonuçları incelendiğinde sınıf ilerlemesinin bilgi birikimini artırdığı, iş hayatına atılma sürecinin yaklaştığı, farkındalıklarla doğru orantılı olarak kişiler üzerindeki sorumluluğunda artış gösterdiği düşünülebilir. Artan bu sorumluluklarla birlikte kişilerin psikolojik yardım ihtiyacının da dolaylı olarak arttığı söylenebilir.

5.1.4. Anne eğitim durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin anne eğitim durumu değişkeni incelenmiş, sevgi, kendini gerçekleştirme alt boyutları ve PYİBÖ ile anne eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Bulgular incelendiğinde anne eğitim durumu değişkenine göre sevgi alt boyutunda anne eğitim düzeyi ilköğretim olan öğrencilerin sevgi ihtiyaçlarının ortaokul eğitim düzeyi sahip

öğrencilerden daha az olduğu şeklinde yorumlanabilir. Anne eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerin kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip öğrencilerden daha az olduğu, yine toplam psikolojik yardım ihtiyaçlarının ise anne eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerde lise ve lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip öğrencilerden daha az olduğu şeklinde açıklanabilir.

Araştırma bulgularına göre sevgi, kendini gerçekleştirme alt boyutları ile toplam psikolojik yardım ihtiyaçları puanları değerlendirildiğinde, anne eğitim düzeyinin düşük olmasının beklentilerin aksine bireyleri olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Oysa anne eğitim düzeyinin yüksek olmasının öğrenci başarısında güdüleyici olabileceği, bunun yanı sıra öğrencinin psikolojik olarak kendisine güvenmesinde olumlu etkisinin olacağı düşünülür.

Bireylerin psikolojik ihtiyacını spor değişkenine göre inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Alan yazında anne eğitim düzeyinin psikolojik yardım ihtiyacı üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmaların da oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.

Çelikkaleli ve Gündoğdu (2005) üniversitelerin eğitim fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını incelediği araştırmada, anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

5.1.5. Baba eğitim durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı

Araştırma bulgularına göre babanın eğitim durumu değişkeni incelenmiş, sevgi, kendini gerçekleştirme alt boyutları ve PYİBÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Bulgular incelendiğinde baba eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerin sevgi, kendini gerçekleştirme ve toplam psikolojik yardım ihtiyaçlarının baba eğitim düzeyi ortaokul, lise ve lisans ve üstü olan öğrencilerden daha az olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgu eğitim seviyesinin artmasının bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olamayacağı şeklinde de açıklanabilir.

Alan yazında baba eğitim durumu değişkeninin psikolojik yardım ihtiyacı üzerinde farklılık oluşturup oluşturmadığına dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

5.1.6. Aylık gelir değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım

ihtiyacı

Araştırma bulgularına göre aylık gelir durumu değişkeni incelenmiş, güvenlik, saygı, sevgi kendini gerçekleştirme alt boyutları ve PYİBÖ'de anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.

Çelik İskenderoğlu (2021) ekonomik düzeyin psikolojik yardım alma tutumunda anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma spor değişkeni olmamakla birlikte araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Ancak maddi gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin toplam psikolojik yardım ihtiyacı puanlarında yükseliş gözlenmesi gelir seviyesinin yükselmesinin psikolojik yardım ihtiyacını arttırdığı şeklinde yorumlanabilir. Bu durum aynı zamanda maddi durumun iyi olmasının psikolojik yardım ihtiyacını giderme noktasında ulaşılması gereken kaynaklara imkan sağlayabileceği şeklinde de açıklanabilir. Maddi durumun elverişsiz olmasının psikolojik yardım ihtiyacı için başvurulacak seçeneklerin ötelenmesine yol açacağı da söylenebilir.

Arslantaş ve ark. (2011) psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen faktörleri inceledikleri çalışmalarında, yüksek gelir düzeyine sahip insanların düşük gelir düzeyine sahip insanlara göre psikolojik yardım alma tutumlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırma bulguların aksine, hem düşük düzey gelire sahip olanların hem de yüksek düzeyde gelire sahip olanların psikolojik yardım ihtiyaç durumunun yüksek düzeyde olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Rickwood ve Braithwaite (1994) büyük yerleşim yerlerinde yaşayan ve sosyo-ekonomik imkanları yüksek olan insanların, olumlu psikolojik yardım arama tutumlarına sahip olduklarını tespit etmiştir. Bu araştırmaların aksine Eisenberg ve ark. (2007) düşük düzeyde gelire sahip olan bireylerin psikolojik yardım almaya daha olumlu yaklaştıkları sonucunu ortaya koymuşlardır. Erkan ve ark. (2011) üniversite öğrencilerinin katılımıyla profesyonel yardım arama tutumlarını incelemiş, düşük veya orta düzey geliri olanların psikolojik yardım arayışlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Alan yazın incelendiğinde spor yapma değişkenine göre yapılan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Diğer araştırmalarda ise aylık gelir değişkeninin psikolojik yardım ihtiyacı

üzerinde etkisinin olup olmadığına dair yapılan çalışma bulgularında tutarlılık olmadığı görülmektedir.

5.1.7. Kardeş sayısı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı

Araştırma bulgularına göre kardeş sayısı değişkeni incelenmiş, güvenlik, sevgi ve saygı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Diğer yandan kendini gerçekleştirme ve toplam psikolojik yardım ihtiyacında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.

Bulgular incelendiğinde kardeş sayısı değişkenine göre güvenlik alt boyutunda 3 kardeş sayısı ile 1 ve 2 kardeş sayısı arasında, sevgi alt boyutunda 2 kardeş sayısı ile 4 ve 5 ve üzeri kardeş sayısı arasında, yine sevgi alt boyutunda 3 kardeş sayısı ile 4 ve 5 ve üzeri kardeş sayısı arasında, saygı alt boyutunda ise 1 kardeş ile 5 ve üzeri kardeş sayısı arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür.

Bu bulgular güvenlik boyutunda 3 kardeşe sahip öğrencilerin 1 ve 2 kardeşe sahip öğrencilere göre güvenlik ihtiyacının daha az olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu durum ise 3 kardeşe sahip öğrencilerin ev içerisinde ve dışarıda kendilerini 1 ve 2 kardeşe göre daha çok güvende hissettikleri şeklinde de açıklanabilir. Sevgi boyutunda ise kardeş sayısı 2 olan öğrencilerin 4 kardeş ile 5 ve üzeri kardeşe sahip öğrencilere göre sevgiye daha fazla ihtiyaç duyduğu söylenebilir. Bu durum kalabalık ailelerde bireylerin sevgi ihtiyacını anne baba ya da kardeşler aracılığıyla daha yoğun yaşadığı, daha küçük ailelerde yaşayanların kendilerini daha yalnız hissettikleri ve sevgi ihtiyacını daha az karşıladıkları şeklinde yorumlanabilir. Saygı boyutunda ise sevgi boyutunun tam tersi bir durum söz konusudur. Saygı ihtiyacının tek kardeşe sahip öğrencilerde 5 ve üzeri kardeşe sahip öğrencilere göre daha fazla doyurulduğu şeklinde açıklanabilir. Bu durum ise nüfus olarak daha az yoğunlukta bir ailede yetişen öğrencilerin kendilerini daha fazla değerli hissettikleri şeklinde yorumlanabilir.

Alan yazında kardeş sayısı değişkeninin psikolojik yardım ihtiyacı üzerine etkisinin olup olmadığını inceleyen, çalışmayla benzer veya aksi sonuçlar elde edilen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

5.1.8. Haftalık egzersiz gün sayısı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı

Araştırma bulgularına göre haftalık egzersiz gün sayısı değişkeni incelenmiş, sevgi alt boyutu ile egzersiz yapılan gün sayısı arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Saygı, kendini gerçekleştirme, güvenlik alt boyutları ile toplam psikolojik yardım ihtiyacında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Bulgular incelendiğinde haftalık egzersiz gün sayısına göre sevgi boyutunda haftalık 5 gün ve daha fazla egzersiz yapan öğrencilerin sevgi ihtiyacının 3 gün egzersiz yapanlardan daha az olduğu görülmüştür. Egzersizin bireyi psikolojik sorunların etkisinden, günlük stres ve kaygı unsurlarından uzaklaştıracağı düşünüldüğünde, egzersiz yapılan gün sayısının artışıyla ters orantılı olarak psikolojik yardım ihtiyaçlarının da azalacağı söylenebilir.

Alan yazında psikolojik yardım ihtiyacı ile haftalık egzersiz yapılan gün sayısı değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen, benzer veya aksi sonuçlar elde edilen çalışmaya rastlanılmamıştır.

5.1.9. Haftalık egzersiz saati değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı

Araştırma bulgularına göre haftalık egzersiz saati değişkeni incelenmiş, sevgi alt boyutu ve toplam psikolojik yardım ihtiyacında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Diğer yandan güvenlik, saygı ve kendini gerçekleştirme alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.

Bulgular incelendiğinde haftalık egzersiz saati değişkenine göre sevgi alt boyutunda anlamlı farklılığın haftalık 4-5 saat ile 2-3 saat, 8-9 saat ve 10-11 saatler arasında olduğu, toplam psikolojik yardım ihtiyacında da haftalık 8-9 saat ile 4-5 saat, 6-7 saat ve 10-11 saatler arasında olduğu görülmüştür. Bu durum haftalık 4-5 saat egzersiz yapan öğrencilerin haftalık daha fazla egzersiz yapanlara göre daha fazla sevgi ihtiyacı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca egzersizin ve saatinin arttırılmasının bireylerin sevgi ihtiyacını karşılamada önemli bir etken olduğu da söylenebilir. Bununla birlikte toplam psikolojik yardım ihtiyacında haftalık egzersiz sayısı 8-9 saat olan öğrencilerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının daha az egzersiz yapanlara göre daha fazla doyurulduğu şeklinde açıklanabilir. Bu bulgu da spor ve egzersize uzun süreli vakit ayırmanın bireylerin hayatlarına olumlu yansıdığı şeklinde yorumlanabilir.

Alan yazında psikolojik yardım ihtiyacının egzersiz saati değişkeni açısından incelendiği, benzer veya aksi sonuçların elde edildiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

5.1.10. Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi

Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni incelenmiş, uygulama alt boyutu ve toplam öz düzenleme puanı ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir. Diğer yandan bilgi toplama, alternatiflere odaklanma, değerlendirme ve planlama alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.

Bulgular incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre erkeklerin uygulama alt boyutu ve toplam öz düzenleme seviyelerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu üniversitelerde spor eğitimi alan erkek öğrencilerin kadınlara göre genelde öz düzenleme becerisinde özelde ise bu beceriyi uygulamada kadınlara göre daha yeterli oldukları şeklinde yorumlanabilir. Bu durumun nedeni olarak erkeklerin sosyal ilişkileri kadınlara göre daha yoğun yaşamaları ve sosyal ilişkilerindeki deneyimlerin onların öz düzenleme becerilerini geliştirmesi gösterilebilir. Kadınlar toplum hayatında yetiştirilme tarzına bağlı olarak daha çekimser kalmakta ve bu durumda onların sosyal ilişkilerini erkeklere kıyasla etkilemektedir.

Araştırma sonuçları ile benzer sonuçlar içeren çalışmalar incelendiğinde, Kaplan (2014) beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öz düzenleme becerilerini incelediği çalışmada, dört üniversitenin sadece birinde erkeklerin öz düzenleme değerlerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Spor değişkeni olmayan araştırmalarda, Zhao ve ark. (2014) ve Aybek ve Aslan (2017) erkek öğrencilerin öz düzenleme puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırma bulgularının aksine, Kaplan ve Certel (2018) beden eğitimi ve spor öğretmenliği eğitimi alan üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerilerini incelediği araştırmalarında, kadın öğrencilerin öz düzenleme puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Kaplan (2014) beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öz düzenleme becerilerini incelediği çalışmada, dört üniversitenin ikisinde kadınların seçimleri doğrultusunda erkek öğrencilere göre daha planlı ve mantıklı yol izlediklerini ifade etmiştir. Spor değişkeni olmayan araştırmalarda, Güler (2015) öğretmen adaylarına uygulanan öz düzenleme becerilerini bazı değişkenler yönünden incelediği

çalışmasında, Soner (2021), Baldan Babayiğit ve Güven (2020) üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ile ilgili yaptığı araştırmalarında, Eken (2017) üniversitelerde hazırlık eğitimi gören öğrencilerin öz düzenleme becerilerini araştırdığı çalışmasında, kadınların öz düzenleme puanlarının erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamışlardır.

Cinsiyet değişkeninin öz düzenleme üzerinde herhangi bir farklılık oluşturmadığını bildiren spor değişkeni ile ilişkili araştırmalarda, Tezel Şahin (2015) ve Karaoğlu ve Pepe (2020) beden eğitimi bölümlerinde eğitim alan üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarında, cinsiyet faktörünün öz düzenleme puanları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Spor değişkeni olmayan araştırmalarda, Wolters ve Pintrich (1998) 7. ve 8. Sınıf öğrencileri, Gömleksiz ve Demiralp (2012) ise eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında, cinsiyet değişkeni ile öz düzenleme becerisi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

5.1.11. Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi

Araştırma bulgularına göre bölüm değişkeni incelenmiş, uygulama alt boyutu ile bölüm değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bilgi toplama, alternatiflere odaklanma, değerlendirme ve planlama alt boyutları ile toplam öz düzenleme puanında ise anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.

Bulgular incelendiğinde bölüm değişkenine göre uygulama alt boyutunda anlamlı farklılığın spor yöneticiliği ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve rekreasyon bölümleri arasında olduğu görülmüştür. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve rekreasyon bölümünün uygulama alt boyutu değerlerinin spor yöneticiliği bölümünden daha yüksek olduğu görülebilmektedir. İstatiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmasa da beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümlerinin bilgi toplama, alternatiflere odaklanma, değerlendirme, planlama ve toplam öz düzenleme seviyelerinin yakın olduğu görülmektedir. Bu bulgular spor bilimleri eğitimi alan üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerilerinin sporun etkisiyle birbirine yakın olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Alan yazında öz düzenleme becerisinin bölüm değişkeni açısından bu araştırma ile benzer ve aksi sonuçlar elde edilen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

5.1.12. Sınıf değişkenine göre niversite ğrencilerinin öz düzenleme becerisi

Araştırma bulgularına göre sınıf değişkeni incelenmiş, bilgi toplama, alternatiflere odaklanma, değerlendirme, uygulama, planlama ve toplam öz düzenleme puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Bu bulgu sporun içinde olmanın öz düzenleme becerisi için yeterli olduğu, sınıf düzeyinin önemli olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulguları ile benzerlik gösteren spor bilimleri alanı ile ilişkili bir çalışmada, Karaoğlu ve Pepe (2020) beden eğitimi bölümünde eğitim alan ğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre öz düzenleme puanlarında anlamlı bir farklılık görülmediği bulgusuna ulaşmışlardır. Spor değişkeni ile ilişkili olmayan bir araştırmada, Soner (2021) niversite ğrencilerinin sınıf düzeylerinin öz düzenleme üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını saptamıştır.

Araştırma bulgularının aksine spor değişkeni olmadan yapılan araştırmalarda, Güler (2015) ğretmen adaylarında sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar olduğunu, Uysal ve Gündoğdu (2019) beş farklı üniversitede bilgi teknolojileri bölümlerinde eğitim alan öğrencilerin sınıf düzeylerinin öz düzenleme puanları açısından farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Alan yazında yer alan araştırmayı destekleyen ve aksi bulgular ortaya koyan çalışmalar değerlendirildiğinde, öz düzenleme puanlarında çelişen farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu kapsamda sınıf düzeyi değişkeni dışında kalan öğrenim görülen niversite, sosyal evre, ğretmen faktörü, öğrenme ortamı, bireysel farklılar gibi faktörlerin bu çelişkili sonuçlara sebep olabileceği düşünülmektedir.

5.1.13. Anne eğitim durumu değişkenine göre niversite ğrencilerinin öz düzenleme becerisi

Araştırma bulgularına göre annenin eğitim durumu değişkeni incelenmiş, bilgi toplama, alternatiflere odaklanma, değerlendirme, uygulama ve planlama alt boyutları toplam öz düzenleme puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Bu bulgu anne eğitim durumunun spor eğitimi alan niversite ğrencilerinin öz düzenleme becerisine bir etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Spor değişkeni olmayan ancak araştırma bulgularını destekleyen bir araştırmada, Soner (2021) niversite ğrencilerinin anne eğitim durumuna göre öz düzenleme puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemiştir.

Spor değişkeni olmayan ve araştırma bulgularının aksine sonuçlara ulaşan çalışmalarda, Ykc ve Demircioğlu (2017) okul öncesi eğitim gören öğrencilerin anne eğitimi düzeyinin öz düzenlemeye olumlu yönde etki ettiğinin, eğitim düzeyindeki artışın öz düzenleme puanı ile paralellik gösterdiğini, Aktan (2012) ilköğretim ğrencilerinin öz düzenleme puanlarında anlamlı farklılıklar görüldüğünü, anne eğitim düzeylerindeki artışın öğrencilerin öz düzenleme puanlarının lehine etki ettiğini ortaya koymuşlardır.

Alan yazında anne eğitim düzeyinin öz düzenleme becerisi üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Üniversite ğrencilerinin anne eğitim düzeyine bağlı öz düzenleme puanlarında anlamlı farklılık olup olmadığına dair araştırmalara rastlanılmamıştır.

5.1.14. Baba eğitim durumu değişkenine göre niversite ğrencilerinin öz düzenleme becerisi

Araştırma bulgularına göre baba eğitim durumu değişkeni incelenmiş, değerlendirme, uygulama alt boyutu ve toplam öz düzenleme becerisinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Bulgular incelendiğinde baba eğitim durumu değişkenine göre baba eğitim düzeyi lisans ve üstü olan öğrencilerin değerlendirme düzeylerinin baba eğitim düzeyi ortaokul ve lise olan öğrencilerden daha düşük olduğu, baba eğitim düzeyi ortaokul olan öğrencilerin uygulama düzeylerinin baba eğitim düzeyi lise ve lisans ve üstü olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Toplam z düzenleme becerisinde ise baba eğitim düzeyi ortaokul olan öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin baba eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Spor değişkeni olmayan araştırma bulgularının aksine sonuçlara ulaşılan araştırmalarda, Soner (2021), Ykc ve Demircioğlu (2017) baba eğitim durumunun öz düzenleme puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Adagideli (2019) z düzenlemenin yordanmasında baba eğitim durumunun anlamlı olmadığını ileri srmştir.

5.1.15. Aylık gelir değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi

Araştırma bulgularına göre aylık gelir değişkeni incelenmiş, bilgi toplama, alternatiflere odaklanma, değerlendirme, uygulama, planlama alt boyutları ve toplam öz düzenleme puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Bu bulgu üzerinden aylık gelir düzeyindeki farklılığın üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisine bir etkisinin olmadığı ifade edilebilir. Bir başka ifadeyle maddi durumların iyi veya kötü olmasının bireyin hayatını planlamasında, uygulamasında, değerlendirmesinde ve davranışlarını düzenlemesinde bir etken olmadığı söylenebilir.

Güler (2015) öğretmen adaylarının öz düzenleme becerilerini incelediği çalışmada, gelir düzeyi değişkenine göre öz düzenleme puanlarında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Bu sonuç spor değişkeni olmamasına rağmen araştırma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

5.1.16. Kardeş sayısı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi

Araştırma bulgularına göre kardeş sayısı değişkeni incelenmiş, bilgi toplama alt boyutu ve toplam öz düzenleme puanında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Diğer yandan alternatiflere odaklanma, değerlendirme, uygulama ve planlama alt boyutları ile kardeş sayısı değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Bulgular incelendiğinde kardeş sayısı durumu değişkenine göre bilgi toplama boyutu ve toplam öz düzenleme becerisinde 5 ve üzeri kardeş sayısına sahip olan öğrencilerin 2 ve 3 kardeşe sahip olanlardan daha düşük öz düzenleme becerisine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç kardeş sayısının 5 ve üzerinde olmasının bireylerin öz düzenleme becerilerinin düşüşüne sebep olduğu söylenebilir. Ebeveynlerin artan çocuk sayısına kıyasla daha az sayıda çocuklarının olmasının, çocuklarını yetiştirirken daha özenli, daha planlı, çocuklarına daha verimli olmalarını sağlayacağı, bu durumun ise yetiştirilen çocuğun yaşam içerisindeki öz düzenleme becerisini olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir.

Tezel Şahin (2015) beden eğitimi spor yüksek okulunda eğitim gören öğrencilerin öz düzenleme becerilerini incelediği çalışmada, 1 ve 2 kardeşe sahip olan öğrencilerin 3 kardeşe sahip olanlara göre daha yüksek öz düzenleme becerisine sahip olduğunu tespit etmiştir. Spor değişkeni olmadan yapılan bir çalışmada Sabonchi (2019) 1 ve 2 kardeşi olan lise öğrencilerinin öz düzenleme becerisinin 3 kardeşi olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde arttığını tespit etmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

5.1.17. Haftalık egzersiz gün sayısı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi

Araştırma bulgularına göre haftalık egzersiz gün sayısı değişkeni incelenmiş, haftalık egzersiz gün sayısı ile bilgi toplama, alternatiflere odaklanma, değerlendirme, uygulama, planlama alt boyutları ve toplam öz düzenleme puanı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Bulgular incelendiğinde haftalık egzersiz gün sayısına göre bilgi toplama boyutunda haftalık 3 gün egzersiz yapan öğrencilerin 1 gün, 4 gün, 5 gün ve üzeri egzersiz yapanlardan ve yine bilgi toplama boyutunda haftalık 2 gün egzersiz yapan öğrencilerin 1 gün egzersiz yapanlardan daha fazla öz düzenleme becerisine sahip olduğu, alternatiflere odaklanma alt boyutunda haftalık 3 gün egzersiz yapan öğrencilerin 1 gün egzersiz yapanlardan daha fazla öz düzenleme becerisine sahip olduğu, değerlendirme ve uygulama alt boyutlarında haftalık 3 gün egzersiz yapan öğrencilerin 4 gün egzersiz yapanlardan daha fazla öz düzenleme becerisine sahip olduğu, planlama alt boyutunda haftalık 2 gün, 3 gün, 4 gün, 5 gün ve üzeri egzersiz yapan öğrencilerin 1 gün egzersiz yapanlardan daha fazla öz düzenleme becerisine sahip olduğu, toplam öz düzenleme becerisinde ise haftalık 2 gün, 3 gün egzersiz yapan öğrencilerin 1 gün egzersiz yapanlardan, ayrıca haftalık 3 gün egzersiz yapan öğrencilerin 1 gün ve 4 gün egzersiz yapanlardan daha fazla öz düzenleme becerisine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlardan hareketle, düzenli egzersiz yapmanın bireyin karar verme becerisine faydalı olacağı, planlama yaparken egzersizin hayatında düzen oluşturacağı, kendisine kazandırdığı spor alışkanlığının da öz düzenleme becerisinin kuvvetli bir göstergesi olduğu söylenebilir.

Kaplan (2014) düzenli egzersiz yapan öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ommundsen (2006) beden eğitiminin öğrencilerin öz düzenleme becerisinde etkili olduğunu ifade etmiştir. Oaten ve Cheng (2006) egzersizin öz düzenlemeye etkisini incelediği araştırmalarında, deney grubundaki öğrencilerin düzenli egzersiz yapmaları ve performans gelişimleriyle birlikte öz düzenleme becerilerinde anlamlı gelişmeler gösterdiklerini belirlemiştir. Bu sonuçlar araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

5.1.18. Haftalık egzersiz saati değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz düzenleme becerisi

Araştırma bulgularına göre haftalık egzersiz saati değişkeni incelenmiş, bilgi toplama ve planlama alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Diğer yandan alternatiflere odaklanma, değerlendirme, uygulama alt boyutlarında ve toplam öz düzenleme puanında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.

Bulgular incelendiğinde haftalık egzersiz saati değişkenine göre bilgi toplama ve planlama alt boyutlarında haftalık 4-5 saat egzersiz yapan öğrencilerin 2-3 saat egzersiz yapanlardan daha fazla öz düzenleme becerisine sahip olduğu saptanmıştır.

Alan yazında öz düzenleme becerisinin egzersiz saati değişkeni açısından incelendiği, benzer veya aksi sonuçların elde edildiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

5.1.19. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin PYİBÖ ve ÖDÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan pearson korelasyon testi sonuçları

Araştırma bulgularına göre güvenlik ve psikolojik yardım ihtiyacı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı, güvenlik ve bilgi toplama arasında pozitif yönde anlamlı çok zayıf düzeyde, güvenlik ve alternatiflere odaklanma arasında pozitif yönde anlamlı çok zayıf ilişki, güvenlik ve planlama arasında pozitif yönde anlamlı zayıf ilişki, güvenlik ve öz düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı çok zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sevgi ve saygı arasında negatif yönde anlamlı zayıf düzeyde, sevgi ve kendini gerçekleştirme arasında negatif yönde anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve psikolojik yardım ihtiyacı arasında pozitif yönde anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve bilgi toplama arasında pozitif yönde anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve alternatiflere odaklanma arasında pozitif yönde anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve değerlendirme arasında pozitif yönde anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve uygulama arasında pozitif yönde anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve planlama arasında pozitif yönde anlamlı zayıf ilişki, sevgi ve öz düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı zayıf düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Saygı ve kendini gerçekleştirme arasında pozitif yönde anlamlı zayıf ilişki, saygı ve psikolojik yardım ihtiyacı arasında pozitif yönde anlamlı orta düzeyde ilişki, saygı ve bilgi toplama arasında negatif yönde anlamlı orta düzeyde ilişki, saygı ve alternatiflere odaklanma arasında negatif yönde anlamlı yüksek düzeyde ilişki, saygı ve değerlendirme arasında negatif yönde anlamlı yüksek düzeyde ilişki, saygı ve uygulama arasında negatif yönde yüksek düzeyde ilişki, saygı ve planlama arasında negatif yönde anlamlı zayıf ilişki, saygı ve öz düzenleme arasında negatif yönde anlamlı yüksek düzey ilişki olduğu saptanmıştır. Kendini

gerçekleştirme ve psikolojik yardım ihtiyacı arasında pozitif yönde anlamlı orta düzeyde ilişki, kendini gerçekleştirme ve bilgi toplama arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde ilişki, kendini gerçekleştirme ve değerlendirme arasında negatif yönde anlamlı çok zayıf ilişki, kendini gerçekleştirme ve uygulama arasında negatif yönde anlamlı çok zayıf ilişki, kendini gerçekleştirme ve planlama arasında anlamlı çok zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik yardım ihtiyacı ve alternatif odaklanma arasında negatif yönde anlamlı çok zayıf düzeyde, psikolojik yardım ihtiyacı ve değerlendirme arasında negatif yönde anlamlı zayıf ilişki, psikolojik yardım ihtiyacı ve uygulama arasında negatif yönde anlamlı zayıf ilişki, psikolojik yardım ihtiyacı ve öz düzenleme becerisi arasında negatif yönde anlamlı çok zayıf ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilgi toplama ve alternatiflere odaklanma arasında pozitif yönde anlamlı yüksek düzeyde ilişki, bilgi toplama ve değerlendirme arasında pozitif yönde anlamlı orta düzeyde ilişki, bilgi toplama ve uygulama arasında pozitif yönde anlamlı orta düzeyde ilişki, bilgi toplama ve planlama arasında pozitif yönde anlamlı yüksek düzeyde ilişki ve bilgi toplama ve öz düzenleme becerisi arasında da pozitif yönde anlamlı çok yüksek düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Alternatiflere odaklanma ve değerlendirme arasında pozitif yönde anlamlı yüksek düzeyde ilişki, alternatiflere odaklanma ve uygulama arasında pozitif yönde anlamlı yüksek düzeyde ilişki, alternatiflere odaklanma ve planlama arasında pozitif yönde anlamlı yüksek düzeyde ilişki, alternatiflere odaklanma ve öz düzenleme becerisi arasında pozitif yönde anlamlı çok yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Değerlendirme ve uygulama arasında pozitif yönde anlamlı çok yüksek düzeyde ilişki, değerlendirme ve planlama arasında pozitif yönde anlamlı orta düzeyde ilişki, değerlendirme ve öz düzenleme becerisi arasında pozitif yönde anlamlı çok yüksek düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Uygulama ve planlama arasında pozitif yönde anlamlı orta düzeyde ilişki, uygulama ve öz düzenleme becerisi arasında pozitif yönde anlamlı çok yüksek düzeyde ilişki, planlama ve öz düzenleme becerisi arasında pozitif düzeyde anlamlı çok yüksek düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.

Güvenlik ve sevgi arasında, güvenlik ve saygı arasında, güvenlik ve kendini gerçekleştirme arasında, güvenlik ve değerlendirme arasında, güvenlik ve uygulama arasında, kendini gerçekleştirme ve alternatiflere odaklanma arasında, kendini gerçekleştirme ve öz düzenleme becerisi arasında, psikolojik yardım ihtiyacı ve bilgi toplama arasında, psikolojik yardım ihtiyacı ve planlama arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde psikolojik yardım ihtiyacı ve öz düzenleme becerisi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazında psikolojik yardım ihtiyacı ile öz düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi inceleyen, araştırma ile benzerlik gösteren veya aksi sonuçlar elde edilen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Alan yazında benzer bir çalışma yer almadığından, bu araştırma yapılacak olan araştırmalara örnek olması niteliğiyle büyük önem arz etmektedir.

5.1.20. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin PYİBÖ bağımlı değişken değerini ÖDÖ bağımsız değişken değerine göre tahmin etmek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon testi sonuçları

Araştırma bulgularına göre psikolojik yardım ihtiyacı ve öz düzenleme becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bulgular incelendiğinde öz düzenleme becerisi gelişmiş olan bireylerin psikolojik yardım ihtiyacının azaldığı görülmektedir. Öz düzenleme becerisi gelişen bireyler kendilerine hedefler koymakta, bu hedeflere ulaşabilecekleri en uygun yolu belirleyebilmektedir. Planlı programlı yaşayan, sergilediği tavır ve davranışın bilincinde olan, ihtiyaç durumunu nasıl giderebileceğini araştıran bireylerin stres kaygı düzeyini de kontrol edebilmeleri, olumsuz durumu ortadan kaldırmak adına çözüm aramaları da söz konusudur. Kendi kendine yetmeyi, kendisini denetlemeyi başarabilen öz düzenleme becerisi yüksek bireyler, psikolojik bir sorunla karşılaştığında da soruna çözüm yolunu aramakta, durumun ortadan kalkması için çaba sarf etmekte, problemin çözülüp çözülmediğini denetlemektedir. Bireyin öz düzenleme becerisinin düşük olması ise üzerinde kontrolsüzlüğün artmasına sebep olmakta, kontrol durumu azalan bireyin karşılaşacağı sorunlarla başa çıkması zorlaşmaktadır. Sorunu tespit edememek, soruna ilişkin çözümler bulamamak, hatalarını gözden geçirip doğru çözümleri fark edememek birey üzerindeki stresi artırmakta ve üzüntüyü, telaş durumunu doğurmaktadır. Bu bağlamda, öz düzenleme becerisindeki artışın psikolojik yardım ihtiyacını azaltacağı şeklinde yorum yapılabilir.

Alan yazında öz düzenleme becerisi ve psikolojik yardım ihtiyacının aynı çalışma içerisinde incelendiği benzer veya aksi sonuçların elde edildiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

5.2. Sonuç

Araştırma da spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları ve öz düzenleme becerileri değerlendirilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgileri ele alındığında, cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu, aile gelir seviyesi, kardeş sayısı, haftalık egzersiz gün ve saati gibi değişkenlere bakılarak sporun psikolojik yardım ihtiyacı ve öz düzenleme becerisi üzerinde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları incelendiğinde, psikolojik yardım ihtiyaçlarından kendini gerçekleştirme düzeyinde erkeklerin kadınlara göre daha iyi seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz düzenleme becerileri incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre erkeklerin uygulama boyutu ve toplam öz düzenleme seviyelerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları incelendiğinde, spor yöneticiliği bölümlerinin güvenlik, saygı ve kendini gerçekleştirme boyutlarında psikolojik yardım ihtiyaçlarının rekreasyon bölümüne göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öz düzenleme becerileri incelendiğinde, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve rekreasyon bölümünün uygulama boyutu değerlerinin spor yöneticiliği bölümünden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sınıf değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları incelendiğinde, 2. sınıfların sevgi ihtiyacının 1. ve 4. sınıflardan daha fazla olduğu belirlenmiştir. Öz düzenleme becerileri incelendiğinde, sınıf değişkenin öz düzenleme becerisine etkisinin olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Anne eğitim durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları incelendiğinde, sevgi boyutunda anne eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerin sevgi ihtiyaçlarının ortaokul eğitim düzeyi sahip öğrencilerden daha az olduğu, anne eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerin kendini gerçekleştirme boyutunda lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip öğrencilerden daha az olduğu, yine toplam psikolojik yardım ihtiyaçlarının ise anne eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerde lise ve lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip öğrencilerden daha az olduğu saptanmıştır. Öz düzenleme becerileri incelendiğinde, anne eğitim düzeyinin öz düzenleme becerisine etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Baba eğitim durumu değişkenine göre psikolojik yardım ihtiyaçları incelendiğinde, baba eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerin sevgi, kendini gerçekleştirme ve toplam

psikolojik yardım ihtiyaçlarının baba eēitim dūzeyi ortaokul, lise ve lisans ve ūstū olan ōērencilerden daha az olduēu tespit edilmiřtir. Őz dūzenleme becerileri incelendiēinde, baba eēitim dūzeyi lisans ve ūstū olan ōērencilerin deēerlendirme dūzeylerinin baba eēitim dūzeyi ortaokul ve lise olan ōērencilerden daha dūřuk olduēu, baba eēitim dūzeyi ortaokul olan ōērencilerin uygulama dūzeylerinin baba eēitim dūzeyi lise ve lisans ve ūstū olan ōērencilerden daha yūksek olduēu belirlenmiřtir. Toplam Őz dūzenleme becerisinde ise baba eēitim dūzeyi ortaokul olan ōērencilerin Őz dūzenleme becerilerinin baba eēitim dūzeyi ilkokul olan ōērencilerden yūksek olduēu saptanmıřtır.

Aylık gelir deēiřkenine gōre ūniversite ōērencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları ve Őz dūzenleme becerileri incelendiēinde, aylık gelir dūzeyindeki farklılıēın ūniversite ōērencilerinin psikolojik yardım ihtiyaı ve Őz dūzenleme becerisine bir etkisinin olmadıēı tespit edilmiřtir.

Kardeř sayısı deēiřkenine gōre ūniversite ōērencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları incelendiēinde, gūvenlik boyutunda 3 kardeře sahip ōērencilerin 1 ve 2 kardeře sahip ōērencilere gōre gūvenlik ihtiyaının daha az olduēu, sevgi boyutunda kardeř sayısı 2 olan ōērencilerin 4 kardeř ile 5 ve ūzeri kardeře sahip ōērencilere gōre sevgi ihtiyaının daha fazla olduēu, saygı boyutunda ise tek kardeře sahip ōērencilerin 5 ve ūzeri kardeře sahip ōērencilere gōre saygı ihtiyaının daha az olduēu saptanmıřtır. Őz dūzenleme becerileri incelendiēinde, bilgi toplama boyutu ve toplam Őz dūzenleme becerisinde 5 ve ūzeri kardeř sayısına sahip olan ōērencilerin 2 ve 3 kardeře sahip olanlardan daha dūřuk Őz dūzenleme becerisine sahip olduēu belirlenmiřtir.

Haftalık egzersiz gūn sayısı deēiřkenine gōre ūniversite ōērencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları incelendiēinde, sevgi boyutunda haftalık 5 gūn ve daha fazla egzersiz yapan ōērencilerin sevgi ihtiyaının 3 gūn egzersiz yapanlardan daha az olduēu tespit edilmiřtir. Őz dūzenleme becerileri incelendiēinde, bilgi toplama boyutunda haftalık 3 gūn egzersiz yapan ōērencilerin 1 gūn, 4 gūn, 5 gūn ve ūzeri egzersiz yapanlardan ve yine bilgi toplama boyutunda haftalık 2 gūn egzersiz yapan ōērencilerin 1 gūn egzersiz yapanlardan daha fazla Őz dūzenleme becerisine sahip olduēu, alternatiflere odaklanma alt boyutunda haftalık 3 gūn egzersiz yapan ōērencilerin 1 gūn egzersiz yapanlardan daha fazla Őz dūzenleme becerisine sahip olduēu, deēerlendirme ve uygulama alt boyutlarında haftalık 3 gūn egzersiz yapan ōērencilerin 4 gūn egzersiz yapanlardan daha fazla Őz dūzenleme becerisine sahip olduēu, planlama alt boyutunda haftalık 2 gūn, 3 gūn, 4 gūn, 5 gūn ve ūzeri

egzersiz yapan öğrencilerin 1 gün egzersiz yapanlardan daha fazla öz düzenleme becerisine sahip olduğu, toplam öz düzenleme becerisinde ise haftalık 2 gün, 3 gün egzersiz yapan öğrencilerin 1 gün egzersiz yapanlardan, ayrıca haftalık 3 gün egzersiz yapan öğrencilerin 1 gün ve 4 gün egzersiz yapanlardan daha fazla öz düzenleme becerisine sahip olduğu saptanmıştır.

Haftalık egzersiz saati değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları incelendiğinde, sevgi boyutunda haftalık 4-5 saat egzersiz yapan öğrencilerin sevgi ihtiyacının haftalık 2-3 saat, 8-9 saat ve 10-11 saat yapanlardan daha fazla olduğu, toplam psikolojik yardım ihtiyacında da haftalık 8-9 saat egzersiz yapan öğrencilerin psikolojik yardım ihtiyacının haftalık 4-5 saat, 6-7 saat ve 10-11 saat yapanlardan daha az olduğu belirlenmiştir. Öz düzenleme becerileri incelendiğinde, bilgi toplama ve planlama boyutlarında haftalık 4-5 saat egzersiz yapan öğrencilerin 2-3 saat egzersiz yapanlardan daha fazla öz düzenleme becerisine sahip olduğu tespit edilmiştir.

5.3. Öneriler

Araştırma bulguları ve sonuçlarına göre geliştirilmiş olan öneriler aşağıda verilmiştir.

5.3.1. Araştırma sonuçlarına yönelik öneriler

1. Üniversitelerde öğrencilere yönelik uygulanacak anketler yoluyla öz düzenleme becerisi düşük olan öğrenciler tespit edilmeli, onlara yönelik düzenli egzersiz yapacakları ortam ve süreç sağlanarak (12-16 hafta uygulanacak bir program vb. gibi) öz düzenleme düzeylerinde gelişim sağlayacak spor etkinliklerine katılımları sağlanmalıdır.

2. Üniversitelerde öğrencilere yönelik uygulanacak anketler yoluyla psikolojik yardım ihtiyacı olan öğrenciler tespit edilmeli, onlara yönelik düzenli egzersiz yapacakları ortam ve süreç sağlanarak (12-16 hafta uygulanacak bir program vb. gibi) psikolojik yardım ihtiyaçlarını azaltacak spor etkinliklerine katılımları sağlanmalıdır.

3. Düzenli spor yapan öğrencilerin öz düzenleme becerisinin geliştiği, sporun psikolojik yardım ihtiyacının azalması yönünde etkili olduğu görülmüştür. Üniversitelerin spor bilimleri fakülteleri aracılığıyla akademik eğitim yılı süresince çeşitli spor organizasyonları sürekli hale getirilerek tüm öğrencilerin katılım sağlayacağı ortamlar sunulmalıdır.

3. Araştırmanın örneklem grubunda üniversite öğrencileri yer almıştır. Yeni araştırmalara daha farklı örneklem grupları dahil edilebilir. Üniversite ve lise düzeyinde eğitim alan öğrencilerin katıldığı çalışmalar yapıp, kıyaslamalar neticesinde farklılık olup olmadığı araştırılabilir.

5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler

1. Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ve öz düzenleme becerisi ilişkisini inceleyen çalışmalar sınırlı olduğundan bu alanda yeni araştırmalar yapılabilir.

2. Eğitim öğretim sürecinde aktif rol alan akademisyenlerin öğrenciler üzerinde oluşturduğu psikolojik etkiler araştırılabilir, elde edilen sonuçların psikolojik yardım ihtiyaçlarını nasıl etkilediği ile ilgili araştırmalar yapılabilir.

3. Bu alanda yapılan çalışmalarda katılımcılardan bilgilerin nicel yöntemlerle elde edildiği görülmüştür. Konuya ilişkin nitel araştırmaların yanı sıra, hem nicel hem nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı yeni araştırmalar yapılabilir.

4. Araştırmanın örneklemine pandemi nedeniyle yalnızca Konya ilindeki spor eğitimi alan öğrencilerden bir kısmı dahil edilmiştir. Ancak psikolojik yardım talebinin bütün üniversite öğrencilerinde ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda alanda yapılacak yeni çalışmalardan daha etkili sonuçlar alınabilmesi açısından çalışmalara diğer üniversitelerde eğitim alan öğrencilerin de dahil edilmesi önerilebilir.

5. Düzenli spor yapan öğrencilerin öz düzenleme becerisinin geliştiği, sporun psikolojik yardım ihtiyacının azalması yönünde etkili olduğu görülmüştür. Üniversitelerdeki diğer fakültelere de benzer çalışmalar uygulanarak aradaki farklılıkların kaynağının spor bilimleri fakültelerindeki eğitimle alakalı olup olmadığı araştırılabilir.

6. Spor alanında öz düzenleme ve psikolojik yardım ihtiyacına yönelik çalışmalar yetersiz olduğundan sporcu bireylere, düzenli egzersiz yapan bireylere uygulanabilecek daha spesifik ve alana özgü bir ölçek geliştirme çalışması yapılabilir.

7. Araştırmanın pandemi sürecinde yürütüldüğü, pandeminin sebep olduğu kısıtlılıklar ve hastalığın toplum üzerinde oluşturduğu psikolojik, sosyolojik olumsuz etkiler göz ardı edilmemelidir. Pandemi sona erdiğinde yeni çalışmalar yapılarak elde edilecek sonuçlar arasında farklılık olup olmayacağı araştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Adagideli, F. H. (2019). *Okul Öncesi Çocuklarının İlkokula Hazır Bulunuşluklarının Yordayıcısı Olarak Öz-Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aegisdottir, S., ve Gerstein, L. H. (2009). Beliefs about Psychological Services (BAPS): Development and Psychometric Properties. *Counselling Psychology Quarterly*, 22(2), 197-219.
- Akpınar, M. (2021). *Öğretmenlerin Yakın İlişki Yaşantıları ve Yılmazlık Düzeylerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Aktan, S. (2012). *Öğrencilerin Akademik Başarısı, Öz Düzenleme Becerisi, Motivasyonu ve Öğretmenlerin Öğretim Stilleri Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Altundağ, Y., Kılıç, Z. H., ve Biçer, O. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun ve Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 1933-1950.
- Alver, B. (2011). Psychological Symptoms of University Students in accordance with Sociodemographic Features. *Euroasian Journal of Educational Research*, 43, 1-18.
- Annaberdiyev, D. (2006). *Türkiye'de Eğitim Gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları ve Psikolojik Uyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Arabacı, F. (2019). *Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 48-72 Ay Arası Çocukların Öz Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi: Karaman İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arık, İ. A. (1996). *Motivasyon ve Heyecana Giriş*. İstanbul: Çantay Yayınevi.
- Aras, S. (2015). Promoting Self-regulation in Early Years: Tools of the Mind. *Journal of Education and Future*, 8, 15-25.
- Arslandaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
- Aslan, A. E. (1994). *Yaratıcı Düşünceli Bireylerin Psikolojik İhtiyaçları*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Astarlar, F. (2019). *Okul Öncesi Eğitime Devam Eden 4-6 Yaş Çocuklarının Öz-düzenleme Becerilerinin İzlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

- Atmaca, R. N. (2019). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Öz Düzenleme ve Sosyal Beceri Düzeyleri ile Annelerin Empatik Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aybek, B., ve Aslan, S. (2017). Öğretmen Adaylarının Öz-Düzenleme Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 13(3), 455-470. <https://dergipark.org.tr/en/pub/eku/issue/30706/331938>
- Aydın, F., ve Ulutaş, İ. (2017). Okulöncesi Çocuklarda Öz düzenleme Becerilerinin Gelişimi. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 36-45.
- Ay, İ. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Gereksinimlerine İlişkin Öznel Faktörlerin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Bademcioğlu, M., Karataş, H., ve Ergin, A. (2017). The Prediction of Undergraduates' Self-Regulation Strategies, Motivational Beliefs, Attitudes Towards English, and Speaking Anxiety on Foreign Language Classroom Anxiety. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 571-586.
- Baldan, B. (2017). *Lisans Öğrencilerinin Öz Düzenlemeli Öğrenme Becerisi Düzeyleri ve Yükseköğretim Programlarının Öz Düzenlemeli Öğrenme Becerisini Geliştirmedeki Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Baldan-Babayigit, B., ve Güven, M. (2020). Self-regulated Learning Skills of Undergraduate Students and the Role of Higher Education in Promoting Self-regulation. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20(89), 47-70.
- Balkıs, M., ve Duru, E. (2015). Procrastination, Self-regulation Failure, Academic Life Satisfaction and Affective well-being: Underregulation or Misregulation Form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439-459.
- Bandura, A. (1995). *Exercise of Personal and Collective Efficacy in Changing Societies*. A. Bandura (Ed.). İçinde: Self-efficacy in Societies. New York: Cambridge University, 1-45.
- Baymur, F. (1997). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XVII(1), 19-36.
- Baysal, E. (2016). *Fen Bilgisi Öğretmenlerinin Eğitim Teknolojilerini Kullanmaya Yönelik Motivasyon ve Öz Düzenleme Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.
- Bicil, B. (2012). *Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Niyetlerinin İncelenmesi: İzmir ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Boss, E. (2014). *The Relation Between Self-regulation Skills and Emergent and Early Writing in Preschool and Kindergarten Children*. Doctoral Dissertation. School of Health and Rehabilitation Sciences University of Pittsburgh, Pittsburgh.

- Brown, J. M., Miller, W. R., ve Lawendowski, L. A. (1999). The Self-Regulation Questionnaire. L. VandeCreek, T. L. Jackson (Eds.). İçinde: Innovations in Clinical Practice: A Source Book. Sarasota, FL: Professional Resource Press, 281-289.
- Brown, W. E., Chance, L., ve Payne, T. (1995). Male and Female Teacher Education Students' Profiles on the Edward's Personal Preference Schedule. *Education*, 115(3), 475.
- Carey, K. B., Neal, D. J., ve Colins, S. E. (2004). A Psychometric Analysis of the SelfRegulation Questionnaire. *Addictive Behaviours*, 29, 253-260.
- Chang, H. (2007). Psychological Distress and Help-seeking among Taiwanese College Students: Role of Gender and Student Status. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(3), 347-355.
- Cengiz, E. (1999). *Anadolu Lisesi, Fen Lisesi ve Yabancı Dil Ağırlıklı Lise (Süper Lise) Öğrencilerinin Sosyal ve Kişisel Uyum Düzeyleri ile Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Ceylan Esentürk, B. (2018). Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Öz Düzenleme Becerileri ile Öğretmenlik İnanışları ve Öğretim Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Coşkun, A. N. (2019). Prematüre ve Term Bebeklerde Erken Dönem Öz Düzenlemenin (ağlama, uyku ve beslenme) Değerlendirilmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, B. (2017). Çocuk Katılımlı Eğitim Programının 60-72 Aylık Çocukların Öz Düzenleme Becerisi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik İskenderoğlu, G. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarında Demografik, Kişisel ve Çevresel Değişkenlerin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Çelikkaleli, Ö., ve Gündoğdu, M. (2005). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(9), 43-53.
- Çiçek, T. (2018). Güzel Sanatlar Fakültesi Öğrencilerinin Öz-Düzenleme Becerileri ve Öğrenmede Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi. Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi, 3(1), 26-54.
- Çivan, K. (2019). Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(2). 321-336.
- Dağ, İ. (1992). Üniversite Öğrencileri Üzerinde Psiko-sosyal Bir İnceleme. Edebiyat Fakültesi Dergisi, 9(1-2), 85-102.
- Dever, A. (2015). *Spor Sosyolojisi*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Del Mauro, J. M., ve Williams, D. J. (2013). Children and Adolescents Attitudes Toward Seeking Help from Professional Mental Health Providers. International Journal for the Advancement of Counselling, 35(2), 120-138.
- Dilek, C. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duyan, M. (2014). Sporcuların Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları ve Psikolojik Uyumlarının Spor Dallarına Göre Dallarına Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Eisenberg, N., Hofer, C., ve Vaughan, J. (2007). Effortful Control and Its Socioemotional Consequences. J. J. Gross (Eds.). In: Handbook of Emotion Regulation. NewYork: Guilford Press, 287-306.
- Eke, K. (2017). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Öz Düzenleme Becerileri ile Anne-baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. International Journal of Eurasia Social Sciences, 8(28), 273-287.
- Eken, M. (2017). Üniversite Hazırlık Sınıf Öğrencileri ve Özel Dil Okulu Öğrencilerinin Yabancı Dil Öğrenme Stratejileri ve Öz Düzenleme Becerileri. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Erdemli, A. (2008). *Spor Yapan İnsan*. İstanbul: E Yayınları.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., ve Terzi, Ş. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Roller ve Kendini Saklama Düzeyleri. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 1(4), 59-68.
- Ezmeci, F. (2019). Okul Öncesi Öz-düzenleme Programı'nın Çocukların Öz-düzenleme, Problem Davranışları ve Sosyal Becerilerine Etkisi, Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Feist, J., ve Feist, G. (2006). Theories of personality. New York: McGraw-Hill.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 192-203.
- Freitas, F. A., ve Leonard, L. J. (2011). Maslow's Hierarchy of Needs and Student Academic Success. Teaching and Learning in Nursing, 6, 9-13.

- Fuente, J. D. L., Justicia, F., Sander, P., ve Ela, M. C. (2014). Personal Self-Regulation and Regulatory Teaching to Predict Performance and Academic Confidence: New Evidence for the DEDEPRO Model. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 12(3), 597-620.
- Geçtan, E. (1988). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gomez, C. R., ve Baird, S. (2005). Identifying Early Indicators for Autism in Self-regulation Difficulties. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 20(2), 106-116.
- Gömlüksiz, M. N., ve Demiralp, D. (2012). Öğretmen Adaylarının Öz-Düzenleyici Öğrenme Becerilerine İlişkin Görüşlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 777-795.
- Güç, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Damgalama, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güler, M. (2015). Öğretmen Adaylarının Öz-düzenleme Becerilerinin; Duygusal Zekâları, Epistemolojik İnançları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hamurcu, H. (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar, Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hrbachova, K., ve Safrankova, A. P. (2016). Self-Regulation of Behaviour in Children and Adolescents in the Natural and Institutional Environment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 679-687.
- İleri, G. (2019). Okul Öncesi Dönem Çocukların Öz Düzenleme Becerileri ile Akran Zorbalığına Maruz Kalma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T., ve Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-116.
- Kaplan, E. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğrencilerinde Öz-Düzenleme: Ölçek Uyarlama Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Kaplan, E., ve Certel, Z. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğrencilerinin Akademik Öz-düzenlemelerinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 8(1), 237- 246.
- Karaoğlu, B., ve Pepe, O. (2020). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Akademik Öz Düzenleme Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 214-224.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Kermarrec, G., Todorovich, J. R., ve Fleming, D. S. (2004). An Investigation of the Self-regulation Components Students Employ in the Physical Education Setting. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(2), 123-142.
- Kırımlı, F. (2007). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarını Etkileyen Etmenler*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., ve Dermitzaki, I. (2012). The Effects of Self-talk and Goal Setting on Self-regulation of Learning a New Motor Skill in Physical Education. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 221-235.
- Koruç Z., ve Bayar P. (2004). Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64.
- Kramer, T., ve Garralda, M. E. (2000). Child and Adolescent Mental Health Problems in Primary Care. *Advances in Psychiatric Treatment*, 6(4), 287-294.
- Kuyumcu Vardar, A. (2011). *Öz-düzenleme Stratejileri Öğretiminin, Öğrencilerin İngilizce Başarılarına, Öz-düzenleme Stratejileri Kullanımına ve Tutumlarına Etkisi*. Doktora Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Kuzgun, Y. (1987). Sosyo-ekonomik Düzey ve Psikolojik İhtiyaçlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1-2), 55-68.
- Kuzgun, Y. (2010). *Meslek Rehberliği ve Danışmanlığına Giriş*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Küçük, V., Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-142.
- Matsumoto, D. (2009). The Cambridge Dictionary of Psychology. [https://www.academia.edu/20210396/Matsumoto_david_the_cambridge_dictionary_of_psychology. (Erişim Tarihi: 21.03.2021).
- Maslow, A. H. (1970). Motivation and personality. New York: Harper & Row. <https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/09/Motivation-and-Personality-A.H.Maslow>. (Erişim Tarihi: 22.03.2021).
- Miller, A. L., Gearhardt, A. N., Fredericks, E. M., Katz, B., Shapiro, L. F., Holden, K., ve Lumeng, J. C. (2018). Targeting Self-regulation to Promote Health Behaviors in Children. *Behaviour Research and Therapy*, 101, 71-81.
- Morgan, C. T. (2013). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. S. Karakaş ve R. Eski). Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak: Psikolojiye Giriş*. (Çev. H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Noltemeyer, A., Bush, K., Patton, J., ve Bergen, D. (2012). The Relationship among Deficiency Needs and Growth Needs: An Empirical Investigation of Maslow's Theory. *Children and Youth Services Review*, 34(9), 1862-1867.

- Oaten, M., ve Cheng, K. (2006). Longitudinal Gains in Self-Regulation from Regular Physical Exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11, 717-733.
- Oksal, A. (1986). Davranışlarımızın Kaynakları: Güdüler. Davranış Bilimleri 1. Ankara: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Ommundsen, Y. (2006). Pupils Self-Regulation in Physical Education: The Role of Motivational Climates and Differential Achievement Goals. *European Physical Education Review*, 12(3), 289-315.
- Özdel, L., Bostancı, M., zdel, O., ve Oğuzhanoğlu, N. K. (2002). Üniversite ğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik zelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Pehlivan, Z., ve Daşdan Ada, E. N. (2011). Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. *Van/YY Eğitim Fakültesi Dergisi*, (zel Sayı), 83-95.
- Pektaş, İ., ve Bilge, A. (2007). Ege Üniversitesi İzmir Atatürk Sağlık Yüksekokulu ğrencilerinin Problem Alanlarının Belirlenmesi. *İnn Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(14), 83-98.
- Pettijohn, T. F., II., ve Pettijohn, T. F. (1996). Perceived Happiness of College Students Measured by Maslow's Hierarchy of Needs. *Psychological Reports*, 79(3), 759-762.
- Pintrich, P.R. (1999). The Role of Motivation in Promoting and Sustaining Self-regulated Learning. *International Journal of Education Research*, 31, 459-470.
- Reeve, J. (2009). Understanding Motivation and Emotion. USA: Wiley Publishing.
- Rickwood, D., ve Braithwaite, V. (1994). Social-psychological Factors Affecting Help-seeking for Emotional Problems. *Social Science and Medicine*, 39, 563-572.
- Sabonchi, M. H. (2019). *Lise ğrencilerinde Problem zme Becerileriyle, z Yeterlik ve z Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sanchez, A. R., ve Atkinson, D. R. (1983). Mexican-American Cultural Commitment, Preference for Counselor Ethnicity and Willingness to Use Counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(2), 215.
- Schunk, D. H., ve Zimmerman, B. J. (1998). Conclusions and Future Directions for Academic Interventions. D. H.Schunk, B. J. Zimmerman (Eds.). İçinde: Self-regulated Learning: From Teaching to Self-reflective Practice. New York: Guilford Publishing, 225-235.
- Soner, M. (2021). *evrimii Eğitim Kapsamında niversite ğrencilerinin z Düzenleme Becerileri ve Okula Bağlılıkları ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- şahan, H. (2008). Üniversite ğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 10(15), 248-266.

- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics. Boston: Pearson Publishing.
- Tang, Y., Seigny, R., Mao, P., Jiang, F., ve Cai, Z. (2007). Help-seeking Behaviors of Chinese Patients with Schizophrenia Admitted to a Psychiatric Hospital. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 34, 101-107. <https://doi.org/10.1007/s10488-006-0084-9>
- Taştan, N., ve Çürükvelioğlu, E. (2010). Kırıkkale Üniversitesi Eğitim ve Fen Edebiyat Fakültesi Öğrencilerinin Problem Alanları ve Kırıkkale Üniversitesi Danışma Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'nden Beklentileri, 21-22 Ekim 2010 Mersin Üniversitesi, V. Üniversiteler Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sempozyumu: Üniversite PDR Merkezleri, Güncel Uygulamalar ve Yönelimler, Mersin.
- Tezel Şahin, F. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Düzenleme Yeterliliklerinin İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4, 425-438.
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., ve Visscher, C. (2009). Self-regulation and Performance Level of Elite and Non-elite Youth Soccer Players. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1509-1517.
- Ural, A., ve Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS İle Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Uysal, S., ve Gündoğdu, K. (2019). Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Öğrencilerinin Web Pedagojik İçerik Bilgisi, Program Yaklaşımları ve Öz Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 8(3), 1902-1928.
- Üredi, I., ve Erden, M. (2009). Öz-düzenleme Stratejileri ve Motivasyonel İnançlarının Yordayıcısı Olarak Algılanan Anne Baba Tutumları. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 7(4), 781-811.
- Wolters, C. A., ve Pintrich, P. R. (1998). Contextual Differences in Student Motivation and Self-regulated Learning in Mathematics, English, and Social Studies Classrooms. *Instructional Science*, 26(1), 27-47.
- Yetim, A. A. (2011). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yetim, E., Demir, Y., ve İlker, G. E. (2014). Beden Eğitimi Derslerinde Motivasyon: Tutum ve Motivasyonel Stratejilerin Tahmin Edici Etkisi. *Spormetre*, 12(2), 139-146.
- Yoleri, S. (2001). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sosyo-ekonomik Düzeylerinin Psikolojik İhtiyaçları ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Yükcü, Ş. B., ve Demircioğlu, H. (2017). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 442-466.

- Yüksel, İ. (2013). Öğretimsel Stil Tercihlerinin Öz Düzenleme Beceri Düzeylerini Yordama Gücü, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20, 212-229.
- Zhao, H., Chen, L., ve Panda, S. (2014). Self-regulated Learning Ability of Chinese Distance Learners. *British Journal of Educational Technology*, 45(5), 941-958. <https://doi.org/10.1111/bjet.12118>
- Zimmerman B. J. (2000). Self-efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-regulated Learner: An Overview. *Theory in to Practice*, 41(2), 64-70.
- Zimmerman, B. J., Kitsantas, A. (1997). Developmental Phases in Self-regulation: Shifting From Process Goals to Outcome Goals. *Journal of Educational Psychology*, 89, 29-36.
- Zimmerman, B. J., ve Pons, M. M. (1988). Construct Validation of a Strategy Model of Student Self-regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 284-290.

EKLER

EK-1. Etik Kurul İzni



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARAR FORMU

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayı ve Karar No	Tarih:13/11/2020 Toplantı Sayısı:02 Karar No:2020/77
Araştırmanın Başlığı	Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Özdüzenleme Becerileri İle Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Özer YILDIZ
Yardımcı Araştırmacılar	Emre UÇAR
Etik Kurul Kararı	Oy Çokluğu ☐ Oy birliği ☒ Uygun ☒ Uygun Değil ☐ Düzeltme* ☐ Görevsizlik** ☐
Düzeltme ise gerekçeleri *	
Görevsizlik ise gerekçeleri**	

ASLI GİBİDİR
17/11/2020

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk ERDEM
Etik Kurul Başkanı

EK-2. Araştırma İzni



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 48178250-300-E.69397
Konu : Araştırma İzni (Emre UÇAR)

15/10/2020

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 01/10/2020 tarihli ve E.64954 sayılı yazınız.

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Emre UÇAR'ın "Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Özdüzenleme Becerileri İle Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezi kapsamında araştırma yapma isteği ile ilgili Selçuk Üniversitesi Rektörlüğü'nün 13.10.2020 tarih ve E.17857 sayılı yazısı ekte gönderilmiştir. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Zekeriya MIZIRAK
Rektör Yardımcısı

Ek: Resmi Yazı ve Eki (2 Sayfa)

Adres: Yaka Mah. Kasım Halife Sok. No: 11/1 (A Blok) No: 11 (B Blok) Posta Kodu: 42090 Meram / KONYA
Telefon: 0332 221 06 01 Faks: 0332 236 21 85 Elektronik Ağ: <http://www.erbakan.edu.tr>

Gül Hümeysra ARSLAN
0332 221 06 08

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.
Evrak teyidi <https://ebysorgu.erbakan.edu.tr> adresinden 0A1R-M878-01RM kodu ile yapılabilir.



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 25669789-044/E. 17857
Konu : Araştırma İzni (Emre UÇAR)

13/10/2020

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 07/10/2020 tarihli, 15933 sayılı yazı

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Emre UÇAR'ın "Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Özdüzenleme Becerileri ile Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezi kapsamında Üniversitemizde araştırma yapma isteğine ilişkin ilgi yazınıza istinaden Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığının 11/10/2020 tarih ve 31104972-044/81548 sayılı yazısı ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Emrullah EKEN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: Yazı (1 sayfa)



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 31104972-044/17857
Konu : Araştırma İzni (Emre UÇAR)

13/10/2020

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 08/10/2020 tarihli, 80769 sayılı yazı

İlgi yazınızda belirtilen Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Emre UÇAR'ın "Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Özdüzenleme Becerileri ile Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezi kapsamında Fakültemiz öğrencilerine araştırma yapma isteği ile ilgili öğrencinin şahsen yapması şartıyla uygun görülmüştür.
Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Hamdi PEPE
Dekan V.



EK-3. Kişisel Bilgi Formu

Değerli arkadaşlar;

Bu anket, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans tezinde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Her bir sorunun doğru cevaplanması anketin doğru analiz edilebilmesi için büyük önem arz etmektedir. Vereceğiniz cevaplar yalnızca bilimsel bir araştırmada kullanılacak ve bilgileriniz gizli tutulacaktır. Yapılan bu araştırmada sağlıklı sonuç alınabilmesi, sizin sorulara vereceğiniz cevapların doğruluğuna, samimiyetine bağlı olacaktır.

Bu bilimsel çalışmaya, değerli katılım ve yardımlarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ
EMRE UÇAR

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz :	Erkek	Kadın		
2. Bölümünüz :	Antrenörlük Eğitimi Spor Yöneticiliği	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Rekreasyon		
3. Sınıfınız :	1. sınıf	2. sınıf	3. sınıf	4. sınıf
4. Annenizin Eğitim Durumu :	İlkokul	Ortaokul	Lise	
	Üniversite	Yüksek Lisans	Doktora	
5. Babanızın Eğitim Durumu :	İlkokul	Ortaokul	Lise	
	Üniversite	Yüksek Lisans	Doktora	
6. Ailenizin Aylık Gelir Düzeyi :	1500-2500 TL	2501-4000 TL	4001-6000 TL	
	6001-8000 TL	8001-10000 TL	10001 TL ve üzeri	
7. Kardeş Sayınız (Kendiniz hariç):	Tek Çocuk	1 Kardeş	2 Kardeş	3 Kardeş
		4 Kardeş	5 Kardeş ve üzeri	
8. Haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz?	1 gün	2 gün	3 gün	
	4 gün	5 gün ve üzeri		
9. Haftada kaç saat egzersiz yapıyorsunuz?	2-3 saat	4-5 saat arası		
	6-7 saat arası	8-9 saat arası	10-11 saat arası	

EK-4. Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği

PSİKOLOJİK YARDIM İHTİYACI ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Verilen ifadeleri okuyarak ne ölçüde katıldığınızı sağ taraftaki kutucukları karalayarak belirtiniz. Lütfen verilen ifadeleri aklınıza ilk geldiği şekliyle işaretleyiniz.

TEŞEKKÜRLER.

	Hiç Katıl mıyor um	Katıl mıyor um	Karar sızım	Katılı yorum	Tama men Katılı yorum
1. İnandığım şeyleri gerçekleştirmede kararlıyım.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Çevremde itibar gören biriyim.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Arkadaşların her türlü etkinliğine davet ediliyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Arkadaşlarım beni çıkar için değil, 'ben' olduğum için severler.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Geleceğe dönük korkularım var.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Kendimle barışık biriyim.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Çevremdekiler beni yetişkin yerine koymuyorlar.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Çok yalnızım.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Memurluğa atanamazsam hayatım mahvolur.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Arkadaşlarım benimle duygu ve düşüncelerini paylaşmıyorlar.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Hayattan zevk alırım.	☐	☐	☐	☐	☐
12. İnsanlar üzerinde olumlu izlenimler bırakırım.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Çevremdeki insanların yakınlıklarını samimi bulmuyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Güvenli bir barınma yeri bulmakta zorlanıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Arkadaşlarım tarafından dışlanmış hissediyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Her türlü güçlükle baş edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Hayatı seviyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Yakınımdaki insanların beni sevdiğinden emin değilim.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Üstlendiğim görevleri başarıyla sonlandırırım.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Hedeflerimin önündeki engeller beni yıldırmaz.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Beni koruyup kollayacak dostlarım var.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Arkadaşlarımın sevgisi beni tatmin ediyor.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Çevremdekiler fikirlerime önem verirler.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Hayatı anlamlı buluyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Hayatımda bazı şeyleri kontrol edememek beni endişelendiriyor.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Arkadaşlarım tarafından sevilen biriyim.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Başarılarım görmezden geliniyor.	☐	☐	☐	☐	☐
28. Hayattan tat almıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
29. Haklarımı savunmaktan çekinmem.	☐	☐	☐	☐	☐
30. Derdimi rahatlıkla anlatabileceğim dostlarım var.	☐	☐	☐	☐	☐
31. İnsanlar bana değer verir.	☐	☐	☐	☐	☐
32. Hayatı çok sıradan ve önemsiz buluyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
33. Sevdiklerim tarafından yeterince aranıp sorulan biriyim.	☐	☐	☐	☐	☐
34. Konuşurken çevremdekiler beni dinlerler.	☐	☐	☐	☐	☐
35. İnsanlarla rahatlıkla iletişim kurabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐

EK-5. Öz Düzenleme Ölçeği

ÖZ DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Değerli Arkadaşlar,

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Verilen ifadeleri okuyarak ne ölçüde katıldığınızı sağ taraftaki kutucukları karalayarak belirtiniz. Lütfen verilen ifadeleri aklınıza ilk geldiği şekliyle işaretleyiniz. İlginiz için teşekkür ederiz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Amaçlarım doğrultusunda kaydettiğim ilerlemeyi genellikle takip ederim.	1	2	3	4	5
2. Bazı şeyleri zihnimde toparlamada zorluklar yaşıyorum.	1	2	3	4	5
3. Planlarımdan kolaylıkla uzaklaşıyorum.	1	2	3	4	5
4. Yaptıklarımın sonuçlarını, çok geç oluncaya kadar fark etmem.	1	2	3	4	5
5. Kendim için belirlediğim hedefleri gerçekleştirebilirim.	1	2	3	4	5
6. Karar almayı ertelerim.	1	2	3	4	5
7. Bazı şeyleri (alkol, yiyecek, tatlı vb.) yeterince aldığımı fark etmek benim için zordur.	1	2	3	4	5
8. Değişmek istersem bunu yapabileceğimden eminim.	1	2	3	4	5
9. Bir değişikliğe karar vermem gerektiğinde, seçenekler altında ezildiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5
10. Daha önce yapmaya karar verdiğim şeyleri bitirme konusunda zorluk yaşıyorum.	1	2	3	4	5
11. Hatalarımdan ders alan biri değilim.	1	2	3	4	5
12. İyi işleyen bir plana sonuna kadar bağlı kalabilirim.	1	2	3	4	5
13. Kendime özgü standartlarım var ve onlara göre yaşamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Bir sorun veya zor bir iş görür görmez olası çözüm yolları aramaya başlarım.	1	2	3	4	5
15. Kendim için hedefler belirlemede çok zorlanırım.	1	2	3	4	5
16. Çok iradeli bir insanım.	1	2	3	4	5
17. Bir şeyi değiştirmeye çalışırken, bunu nasıl yaptığımı çok fazla dikkat ederim.	1	2	3	4	5
18. Amaçlarıma ulaşmama yardımcı olacak planlar yapmakta sıkıntı yaşıyorum.	1	2	3	4	5
19. Gerektiğinde kendime "hayır" diyebilirim.	1	2	3	4	5
20. Kendime amaçlar koyar ve ilerlememi takip ederim.	1	2	3	4	5
21. Çoğu zaman yaptığım şeye dikkatimi vermem.	1	2	3	4	5
22. İşe yaramıyor olsa bile aynı şeyi yapmakta ısrar ederim.	1	2	3	4	5
23. Bir şeyi değiştirmek istediğimde genellikle birçok farklı olanaklar bulabilirim.	1	2	3	4	5
24. Bir hedefim olduğunda, ona nasıl ulaşacağımı genellikle planlayabilirim.	1	2	3	4	5
25. Eğer bir şeyi değiştirmeyi azmedersem, onu nasıl yaptığımı çok fazla dikkat ederim.	1	2	3	4	5
26. Birisi yaptığım şeye dikkatimi çekinceye kadar, çoğu kez ne yaptığımı dikkat etmem.	1	2	3	4	5
27. Harekete geçmeden önce genellikle düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Hatalarımdan ders alırım.	1	2	3	4	5
29. Nasıl biri olmak istediğimi bilirim.	1	2	3	4	5
30. Çok çabuk pes ederim.	1	2	3	4	5