



T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SEÇMELİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
DERSLERİNİN BAZI BİYOMOTORİK ÖZELLİKLER İLE BEDEN ALGISI
VE SOSYAL İLETİŞİM BECERİSİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

SİNAN ÇELİKBİLEK

DOÇ. DR. YAKUP AKİF AFYON

EYLÜL, 2020

MUĞLA



T.C.

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SEÇMELİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
DERSLERİNİN BAZI BİYOMOTORİK ÖZELLİKLER İLE BEDEN ALGISI VE
SOSYAL İLETİŞİM BECERİSİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

SİNAN ÇELİKBİLEK

Sağlık Bilimleri Enstitüsünde "Doktora"
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 28/10/2020

Tezin Sözlü Savunma Tarihi: 16/10/2020

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yakup Akif AFYON

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Olcay MÜLAZIMOĞLU

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Ercan ZORBA

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Osman PEPE

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Kerimhan KAYNAK

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Banu BAYAR

EYLÜL, 2020

MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 18/09/2020 tarih ve 186/02 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24/6 maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora öğrencisi Sinan ÇELİKBİLEK'in "Üniversite Öğrencilerinde Seçmeli Beden Eğitimi Ve Spor Derslerinin Bazı Biyomotorik Özellikler İle Beden Algısı Ve Sosyal İletişim Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 16/10/2020 tarihinde saat 14:30'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 75 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğine Oy birliği ile karar verildi.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Yakup Akif AFYON

Üye

Doç. Dr. Olcay MULAZIMOĞLU

Üye

Doç. Dr. Ercan ZORBA

Üye

Doç. Dr. Osman PEPE

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Kerimhan KAYNAK

YEMİN

Doktora tezi olarak sunduğum " **Üniversite Öğrencilerinde Seçmeli Beden Eğitimi Ve Spor Derslerinin Bazı Biyomotorik Özellikler İle Beden Algısı Ve Sosyal İletişim Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi**" adlı çalışmanın tarafımdan ve bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

28.10.2020

Sinan ÇELİKBİLEK



YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

Soyadı: ÇELİKBİLEK

Adı: Sinan

Kayıt No:10365743

TEZİN ADI:

Türkçe: “Üniversite Öğrencilerinde Seçmeli Beden Eğitimi Ve Spor Derslerinin Bazı Biyomotorik Özellikler İle Beden Algısı Ve Sosyal İletişim Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi”

İngilizce: “Examination of the Effects of Elective Physical Education and Sports Lessons on Some Biomotoric Characteristics, Physical Perception and Social Communication Skills in University Students”

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

Doktora

Sanatta Yeterlilik

O

X

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Enstitü: Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Diğer Kuruluşlar: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tarih:

TEZ YAYINLANMIŞSA;

Yayınlayan:

Basım Yeri:

Basım Tarihi:

ISBN:

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : AFYON, Yakup Akif

Unvanı : Doç. Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL: Türkçe

TEZİN SAYFA SAYISI: 80

TEZİN KONUSU: “Üniversite Öğrencilerinde Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Bazı Biyomotorik Özellikler İle Beden Algısı ve Sosyal İletişim Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi”

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

1. Üniversite
2. Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor
3. Biyomotorik özellik
4. Beden Algısı
5. Sosyal İletişim Becerisi

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:

1. University
2. Elective Physical Education and Sports
3. Biomotoric Feature
4. Body Perception
5. Social Communication Skills

Tezimden fotokopi yapılmasına izin veriyorum ()

Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümün fotokopisi alınabilir ()

Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir (x)

YAZARIN İMZASI:



TARİH: 28/10/2020

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SEÇMELİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSLERİNİN BAZI BİYOMOTORİK ÖZELLİKLER İLE BEDEN ALGISI VE SOSYAL İLETİŞİM BECERİSİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; üniversitede eğitim gördükleri fakülte ve yüksekokullarında fiziksel aktivite düzeyleri düşük ve sporcu olmayan bölüm dışı seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini seçerek bu derslere katılan, kadın ve erkek öğrencilerin dönemlik derslerinin bazı biyomotorik özellikler, beden algısı ve sosyal iletişim becerileri üzerine etkilerinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde ortak zorunlu dersler listesinde seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan, araştırma izinleri alınarak çalışmaya gönüllü olarak katılan 240 öğrenci (123 kadın, 117 erkek) oluşturdu.

Araştırmada tarama, anket ve ön test-son testli deneysel yöntem kullanıldı. Üniversite öğrencilerinin kişisel özelliklerini belirlemek için, bilgi formu, Hovardaoğlu ve Özdemir (1990) tarafından Türkçeye uyarlanan Beden Algısı ölçeği ve Korkut (1996b) tarafından Türkçeye uyarlanan İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) ve biyometrik özellikleri belirleme formu kullanılmıştır. Araştırma öncesi öğrencilere kimlik bilgileri, beden algısı ve iletişim becerileri ölçekleri doldurtuldu. Dönem başında Biyomotorik özelliklerden ön test; (Boy, Ağırlık, Esneklik, Denge, Dikey Sıçrama, Sırt, Triceps, Biceps, Bel, Karın, Bacak) ölçümleri Spor Bilimleri Fakültesi laboratuvarında ölçüm protokollerine uygun olarak alındı. Dönem sonu 14. haftada aynı ölçümler araştırmacı tarafından son test olarak tekrarlandı

Araştırmada elde edilen veriler SPSS programıyla test edildi. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov normallik testi yapılmış olup parametrik testler ile analizler gerçekleştirilmiştir. Tek bir grup ve bu grup üzerinde yapılan iki ölçme söz konusu olduğundan ilişkili gruplar testi analiz sürecinde kullanılmıştır. Ayrıca çalışma verilerinin betimsel özelliklerini belirlemek için yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (ss) ve frekans (n)

değerleri belirlenmiştir. Çalışma grubunun ön ve son test puanlarının normal dağılım göstermesinden dolayı ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olup olmadığı bağımsız örneklem t-testi ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca gruplara göre puanların anlamlı düzeyde farklılaşma durumlarını belirlemek amacıyla t-testi ve One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde anlamlılık düzeyi (p)0.05 olarak belirlenmiştir.

Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin beden algısı ve sosyal iletişim puanlarının ders öncesine göre arttığı, öğrencilerin biyometrik özelliklere ilişkin ön test son test puan ortalamaları incelendiğinde “ağırlık” ön test puan ortalamasının son test puan ortalamasından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. “Esneklik” ön test puanının, son test puanından ve “sıçrama” ön test puanının, son test puanından daha düşük olduğu görülmüştür. “Denge” ön test puanının, son test puanından; “sırt” ön test puanının, son test puanından; “triceps” ön test puanının, son test puanından “biceps” ön test puanının, son test puanından; “bel” ön test puanının, son test puanından; “karın” ön test puanının, son test puanından ve “bacak” ön test puanının, son test puanından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin katıldığı seçmeli beden eğitimi ve spor dersleri öğrencilerin; bazı biyomotorik özellikler ile beden algısı ve sosyal iletişim becerisi üzerine olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir. Seçmeli Beden eğitimi ve spor derslerinin bireylerin fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik olarak olumlu etkilerinin olduğunu düşünerek üniversitelerde zorunlu ders olarak eklenebilir.

Anahtar kelimeler: Üniversite, Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor, Biyomotorik özellik, Beden algısı, Sosyal iletişim becerisi

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF SELECTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COURSES ON UNIVERSITY STUDENTS ON SIZE AND SOCIAL COMMUNICATION SKILLS WITH SOME BIOMOTORIC FEATURES

ABSTRACT

The purpose of this study; The aim of this course is to examine the effects of non-athletes elective Physical Education and Sports courses at the faculties and schools where they are educated at the university with low physical activity levels and non-athletes. The sample of the study consisted of 240 students (123 women, 117 men) who took elective Physical Education and Sports courses in Muğla Sıtkı Koçman University in the spring term of the 2018-2019 academic year, and who voluntarily participated in the study with the permission of the research.

In the research, screening, questionnaire and pretest-posttest experimental methods were used. In order to determine the personal characteristics of university students, the information form, the Body Perception Scale adapted to Turkish by Hovardaoğlu and Özdemir (1990), and the Communication Skills Evaluation Scale (IBAS) adapted to Turkish by Korkut (1996b) and the form for determining biometric properties were used. Before the research, students were filled with identity information, body perception and communication skills scales. Preliminary testing of biomotoric properties at the beginning of the semester; (Height, Weight, Flexibility, Balance, Vertical Jumping, Back, Triceps, Biceps, Waist, Abdomen, Leg) measurements were taken in accordance with the measurement protocols in the Faculty of Sports Sciences. The same measurements were repeated by the researcher as the posttest at the end of the 14th week.

The data obtained in the study were tested with the SPSS program. Kolmogorov-Smirnov normality test was carried out to determine whether the data show normal distribution and analyzes were carried out with parametric tests. Since there is only one group and two measurements on this group, the related groups test was used in the analysis process. In addition, percentage (%), arithmetic mean (\bar{x}), standard deviation (ss) and frequency (n) values were determined to determine the descriptive properties of the study data. Since the pretest and posttest scores of the

study group showed normal distribution, whether there was a significant difference between the pretest scores and posttest scores, independent samples were carried out with the t-test. In addition, t-test and One Way ANOVA analysis were used to determine the significant differentiation status of the scores according to the groups. The level of significance in analyzing the data was determined as (p) 0.05.

It was revealed that the perception and social communication scores of university students who took the Elective Physical Education and Sports courses increased compared to before the class, and when the pre-test post-test average of the students' biometric properties were examined, the "weight" pre-test average score was higher than the post-test average. It was observed that the "flexibility" pretest score was lower than the posttest score and the "bounce" pretest score was lower than the posttest score. "Balance" of the pre-test score, post-test score; From the "back" pretest score, posttest score; "Triceps" pre-test score, post-test score "biceps" pre-test score, post-test score; "Waist" pre-test score, post-test score; It turned out that the "abdominal" pretest score was higher than the posttest score and the "leg" pretest score was higher than the posttest score.

As a result, elective physical education and sports classes attended by university students; It can be said that it has positive effects on some biomotoric features, body perception and social communication skills. Elective Physical education and sports courses can be added as a compulsory course in universities considering that individuals have positive physiological, sociological and psychological effects.

Keywords: University, Elective Physical Education and Sports, Biomotoric feature, Body perception, Social communication skill

TEŞEKKÜR

Gerek doktora eğitimim sürecinde ve gerekse tez alıőmalarımnda bana rehberlik eden birçok konuda emeklerini esirgemeyen, değerli danıőmanım Doç. Dr. Yakup Akif AFYON' a teőekkürlerimi sunuyorum.

Sinan ÇELİKBİLEK

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
TABLolar LİSTESİ.....	v
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Problem cümlesi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırma Soruları	2
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Beden Eğitimi ve Spor.....	5
2.1.1. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri	6
2.2. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluğun Tanımı ve Sınıflandırılması	7
2.3. Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığı ile İlişkisi	8
2.3.1. Düzenli fiziksel aktivitenin fizyolojik ve psiko-sosyal yararları	9
2.3.2. Düzenli fiziksel aktivitenin diğer vücut sistemleri üzerindeki etkileri	9
2.4. Türkiye’de Fiziksel Aktivite Durumu	10
2.5. Biyomotorik Özellikler	11
2.5.1. Kuvvet	11
2.5.2. Sürat	12
2.5.2.1. Süratın sınıflaması	12
2.5.3. Esneklik	12
2.5.3.1. Esnekliğin sınıflandırılması.....	13

2.5.4. Dayanıklılık	13
2.5.4.1. Dayanıklılığın sınıflandırılması.....	14
2.5.5. Koordinasyon.....	14
2.5.5.1. Koordinasyonun sınıflandırılması	14
2.6. Beden Algısı.....	15
2.6.1. Beden algısı tanımı.....	17
2.6.2. Beden algısını etkileyen faktörler	17
2.6.2.1. Yaş	17
2.6.2.2. Cinsiyet	17
2.6.2.3. Ağırlık	17
2.6.2.4. Düşük benlik saygısı.....	18
2.7. İletişim Becerisi.....	18
2.7.1. İletişim kavramı ve kapsamı.....	19
2.7.2. İletişim süreci ve öğeleri	20
2.7.3. İletişim türleri	20
2.7.3.1. Kitle iletişimi	20
2.7.3.2. Örgütsel iletişim	22
2.7.3.3. Kişi-İşçi iletişimi	22
2.7.3.4. Kişiler arası iletişim	22
2.7.4. Hareket, oyun, spor ve iletişim becerisi	23
3. YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Modeli.....	25
3.2. Çalışma Grubu.....	25
3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Elde Edilmesi	25
3.3.1. Kişisel bilgi ve biyometrik özellikleri belirleme formu	26

3.3.2. Biyomotorik özelliklerin ölçülmesi ve kullanılan ölçüm araçları	26
3.3.2.1. Boy ve vücut ağırlığı ölçümleri	26
3.3.2.2. Esneklik ölçümü	26
3.3.2.3. Denge testi (flamingo)	27
3.3.2.4. Vücut yağ oranı ölçümü	27
3.3.2.5. Dikey sıçrama testi	28
3.3.3. Beden algısı ölçeği	29
3.3.4. İletişim becerileri değerlendirme ölçeği (İBDÖ)	29
3.4. Veri Toplama Süreci	29
3.5. Verilerin Analizi	30
4. BULGULAR	31
4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	31
4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	32
4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	33
4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	33
4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	35
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	37
6. ÖNERİLER	44
7. KAYNAKLAR	45
8. EKLER	54
9. ÖZGEÇMİŞ	62

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmanın Çalışma Deseni	25
Tablo 2. Çalışma grubu öğrencilerinin biyometrik özellikler ön test ve son test puanlarına ilişkin örneklem t-testi analizi	31
Tablo 3. Çalışma grubu öğrencilerinin beden algısı ön test ve son test puanlarına ilişkin t-testi analizi.....	32
Tablo 4. Çalışma grubu öğrencilerinin sosyal iletişim ön test ve son test puanlarına ilişkin t-testi analizi.....	33
Tablo 5. Seçmeli beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin ön test -son test beden algısı puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları.....	34
Tablo 6. Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin beden algısı puanlarının yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) sonuçları	35

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Dünyada beden eğitimi ve spor alanında hızla gelişmeler devam ederken, Türkiye’de de spora gösterilen değer giderek artmaya devam etmektedir. Yüksekokullarda, beden eğitimi ve spor alanında verimli sistemlerin tasarlanması, kalifiyeli çalışan eğitilmesi büyüyen spor teknolojisi faaliyetlerinin anlatılması, beden eğitimi ve sporun ülke genelinde gelişmesi hedef olarak ele alınmıştır.

İnsan yaşantısının ilk dönemlerinde verilen fiziksel aktivite eğitiminin yaşam boyunca sürdürülmesi gerekecek faaliyetler için tutum geliştirmede önemli bir süreç olduğunu öne sürmektedirler, Yaşam seviyesinin yükselmesi olumlu fiziksel imaj, özgüven, fiziksel uygunluk ve stresle başa çıkabilme gibi pozitif tesirlerinin yanında; dönemimizin sorunlarından biri olan obezite, hipertansiyon kardiyovasküler ve kronik rahatsızlıkların azalması ve bu gibi sorunların giderilmesi için mühim bir faktör olduğu görülmektedir (Kale ve diğ., 2009). Günümüzde tüm dünya tarafından kabul görmüş olan bir gerçek, insanların görünüşlerine verdiği önem kabul edilebilir bir durumdur. İnsanlar vücutlarını sağlıklı tutmak, daha kibar, daha yapılı veya daha iyi görünebilmek adına birçok yola başvurumaktadırlar (Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı, 2004). İnsanlar, ideal beden ölçülerine kavuşabilmek ve fiziksel özelliklerini korumak için cerrahi operasyon, ilaç tedavisi, akupunktur, diyet, egzersiz ve fiziksel aktivite gibi yöntemler kullanılmaktadır. Normal vücut için tavsiye edilen yollardan birisi olan fiziksel aktivite son yıllarda çoğu insanın tercih ettiği bir yöntemdir. Bireyler yeni bir fiziki görünüme ulaşma şansını Fiziksel etkinlikler ile bulurken, vücutlarının bu yeni görünümle birlikte fiziksel zindelik özellikleri ile pozitif düşüncelerine de yardımcı olurlar (Altıntaş ve Aşçı, 2005). İnsanların yaşam stilleri, sürekli yenilenen teknoloji gelişmelerin sağladığı rahatlık sayesinde sürekli değişime uğramakta, fiziksel aktivite ile ifade edilen etkinliklerin azalmasına neden olmaktadır. Fiziksel aktivitedeki azalma sonucu ortaya çıkan rahatsızlıklar da genel olarak ortaya bir halk sağlığı sorunu çıkarmaktadır. 1900’lü yıllarda çok sık rastlanan ve sonucunda ölüme sebep olan rahatsızlıklar sırasıyla ishal verem iken, günümüzde hareketsiz yaşama bağlı olarak artan kanser, kalp hastalığı ve inme (felç) olarak sıralanabilir. Bu gibi sebepler ile, kişilerin fiziksel aktivite seviyeleri belirlenerek, fiziksel aktivite seviyeleri düşük olan kişilerin fiziksel aktiviteye teşvikinin sağlanması, halk sağlığı açısından büyük bir önem arz etmektedir (Öztürk, Avcı ve Ataman, 2003). İnsanların çoğunun günlük

olarak yaptığı fiziksel aktiviteler teknolojinin getirdiği imkanlar sayesinde oldukça düşük seviyede kalmakta ve insanlar daha çok hareketsizliğe yönelmektedir (Bulut, 2010). Yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini en aza indirebilmek için ve sağlıklı yaşlanmak temel etkenler, fiziksel aktivitenin yanında sağlıklı beslenmenin artırılmasıdır. Günlük düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ile birlikte kronik rahatsızlıkların önlenmesindeki önemli rol oynamaktadır (Garibağaoğlu, Budak, Öner, Sağlam ve Nişli, 2006).

Bu çalışmada; fiziksel aktivite düzeyleri düşük ve sporcu olmayan, bölüm dışı Beden Eğitimi ve Spor derslerini tercih ederek bu derslere katılan, ayrıca haftada en az iki gün fiziksel aktivite faaliyetlerine katılımları sağlanan kadın ve erkek öğrencilerde 14 hafta boyunca yapılacak fiziksel aktivitelerin katılımcılarda biyomotor özellikler, beden algısı ve sosyal iletişim becerileri üzerinde ne tür bir değişikliğe yol açığının belirlenmesi amacıyla planlanmıştır.

1.1. Problem cümlesi

Üniversite Öğrencilerinde Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Bazı Biyomotorik Özellikler İle Beden Algısı Ve Sosyal İletişim Becerisi Üzerine Etkisi var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada; fiziksel aktivite düzeyleri düşük ve sporcu olmayan, bölüm dışı Beden Eğitimi ve Spor derslerini tercih ederek bu derslere katılan, ayrıca haftada en az iki gün fiziksel aktivite faaliyetlerine katılımları sağlanan kadın ve erkek öğrencilerde 14 hafta boyunca yapılacak fiziksel aktivitelerin katılımcılarda biyomotor özellikler, beden algısı ve sosyal iletişim becerileri üzerinde ne tür bir değişikliğe yol açığının belirlenmesi amacıyla planlanmıştır.

1.3. Araştırma Soruları

1. Beden Eğitimi ve Spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılmanın biyomotor özellikler üzerinde olumlu yönde farklılaştırıcı etkileri var mıdır?

2. Beden Eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan öğrencilerin derslerin sonunda beden algısı seviyelerinde farklılaşma var mıdır?
3. Beden Eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcıların derslerin sonunda sosyal iletişim becerilerinde farklılaşma var mıdır?
4. Beden eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılan katılımcıların dersler sonunda cinsiyetleri arasında sosyal iletişim becerileri ve beden algıları düzeylerinde farklılaşma var mıdır?
5. Beden Eğitimi ve Spor derslerini ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre beden algısı puanları arasında fark var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

İnsanların yaşam tarzları, yeni teknolojik gelişmelerin sağladığı konfor nedeniyle sürekli değişime uğramakta, fiziksel aktivite ile ifade edilen etkinliklerin azalmasına neden olmaktadır. Fiziksel aktivitedeki bu azalmanın sonucu olarak ortaya çıkan hastalıklar da büyük bir halk sağlığı sorununu ortaya çıkarmaktadır. 1900'li yıllarda en sık görülen ve ölüme neden olan hastalıklar sırasıyla zatürree, verem ve ishal iken, günümüzde hareket azlığına bağlı olarak gelişen kalp hastalığı, kanser ve inme (felç) olarak sıralanmaktadır. Bu nedenlerle, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek, fiziksel aktivite düzeyleri düşük bireylerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin sağlanması, toplum sağlığı açısından büyük önem arz etmektedir.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

1. **Hipotez:** Beden Eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan öğrencilerin derslerin sonunda biyomotor yeteneklerinde fark vardır.
2. **Hipotez:** Beden Eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan öğrencilerin derslerin sonunda beden algısı seviyelerinde fark vardır.
3. **Hipotez:** Beden Eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan öğrencilerin derslerin sonunda sosyal iletişim becerilerinde fark vardır.

4. **Hipotez:** Beden Eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan öğrencilerin derslerin sonunda cinsiyetleri arasında sosyal iletişim becerileri ve beden algıları düzeylerinde cinsiyetler açısından fark vardır.
5. **Hipotez:** Beden Eğitimi ve Spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre beden algısı puanları arasında fark vardır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde Öğrenim görerek ve herhangi bir sağlık problemi olmadığını beyan eden kadın ve erkek öğrencilerin tercih ettiği uygulamalı Beden Eğitimi ve Spor derslerine katılan (basketbol, voleybol, futbol, yüzme, masa tenisi, badminton, kort tenisi ve aerobik-step) 30 ar kişi olmak üzere toplam 240 öğrencinin, haftada 3 saat bu derslere katılmalarının yanı sıra ayrıca, haftada en az 2 gün de fiziksel aktivite faaliyetlerine katılmak suretiyle bu kişilerin biyomotor özellikleri (yaş, boy, kilo, esneklik dikey sıçrama, denge, kuvvet ve deri altı yağ ölçümü) Beden algısı ölçeği ve sosyal iletişim becerileri değerlendirilecektir. Ölçeklerin kullanılmasında katılımcılarla bire bir görüşülerek tarama modeline uygun olarak veriler elde edildi. Biyomotor özelliklerinin belirlenmesinde ise Spor bilimleri Fakültesi bünyesinde bulunan egzersiz fizyoloji laboratuvarında yapılacak ölçümler ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beden Eğitimi ve Spor

Beden eğitimi; genel eğitimin tamamlayıcısı olmasının yanında kişiliğin eğitimidir. Beden eğitimi; öğrencilerin dengeli mutlu sağlıklı ve iyi ahlaklı bir kişilik sahibi; yaratıcı yapıcı, onarıcı ve üretken; demokratik yaşamın gerektirdiği ve ulusal kültür değerlerini davranışları kazanmış kişiler olarak eğitilmelerini sağlayan en önemli araçtır. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin yaratıcılık ve liderlik gibi yeteneklerinin fonksiyonel hale geldiği, uyumlu, mücadeleci azimli, kararlı, üretken, anlayışlı olma, birbirine saygı, işbirliği yapma, bağımsız davranma, çalışkan, kendini disipline etme ve gayretli olma gibi kişilik özelliklerinin ise geliştirdiği bilinmektedir (Uğraş, 2013).

Beden eğitimi etkinlikleri çocukların; hareket etme, motorsal beceriler yoluyla yaşantılar edinme, mücadele etme ve takdir edilme, başka çocuklarla oynamak gibi ihtiyaçlarını karşılar. Beden eğitiminin temel amacı, çocukların bilişsel, devinişsel ve duyuşsal gelişimlerini en üst düzeye çıkarmaktır. Beden eğitimi; kişilerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimini sağlamak, milli bilinç ve vatandaşlık duygularını güçlendirmek, günlük yaşam ve iş yaşamının şartlarına hazır hale gelmek amacıyla yapılan, düzenli ve sistematik yöntemli çalışmaların bütünüdür (Uğraş, 2013).

Bireysel çalışmalar yanında grup ile sürdürülen eğitim faaliyetleri spor ile ortak amaçların oluşturulmasında ve takdir edilmesi duygusunun geliştirilmesinde, sorumluluğu paylaşmada ve işbirliği ile çalışmada büyük bir alan sağlar. Fertlere bedensel ve zihinsel hareketlilik kazandırır. Birçok alanda olduğu gibi spor turizm sektöründe de önemli olmasının yanında barışın yaygınlaşmasında eğlendirici ve dinlendirici özellikleri ile toplumları kaynaştırmada büyük rol oynadığı görülür (Demirhan, 2006).

İnsan hareket ettiği sürece yaşayan bir varlıktır. Beden eğitimi ve spora özellikle okul öncesi dönemde başlanmalıdır. Belli bir dönemden önce kazanılmayan hareket, beceri ve spor yapma davranışlarının sonradan kazanılması da bir hayli zor olacaktır (Altınkök, 2016).

Beden eğitimi; oyun, cimnastik veya spor gibi eğitici içerikli tüm bedensel etkinlikleri içermektedir. Spor, beden eğitimi etkinlikleri altında insanların yalnız ya da toplu olarak fiziksel, psikolojik ve zihinsel yeteneklerini, önceden saptanmış bir düzen ve belli kurallar içinde geliştirip ortaya koymaya yönelik eylemlerinin tümüdür. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri; performans, boş zamanın değerlendirilmesi, sağlık, kendine, insanlar arası, ilişkiler güven ve aktif yaşam tarzı alışkanlıklarının kazanılması amacıyla yapılmaktadır (Güven ve Öncü, 2006).

2.1.1. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri

Tarihsel süreçte spor kavramı, ilk dönemlerde rekreasyon amaçlı balıkçılık, avcılık ve atıcılık gibi etkinlikleri, belli kurallara göre bireyler ya da gruplar arasında yapılan düzenli yarışmalardan ayırmak için kullanılmıştır (Durgun, 2007).

Bedenin dayanıklılığını artırmayı amaçlayan güçlülük veya genellikle yarışma, oyun anlayışıyla uygulanan bedensel etkinliklerdir. Toplu ve ferdi oyunlar tarzında, bazı kurallara göre uygulanan ve genellikle yarışmalara konu olan beden hareketleri bütünü. Bireysel ve kollektif oyunlar şeklinde uygulanan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kesin kurallara göre uygulanan ve ani bir yarar beklemeyen beden hareketlerinin bütünü (Öztürk, 2013). Spor yapan (sporcu) açısından kazanmaya yönelik fiziki ve teknik bir çaba; izleyici bakımından müsabakaya yönelik estetik bir süreç; halk geneline oluşturulan bütün içinde yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna, yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir amaç, ama son tahlilde, önemli bir toplumsal kurumdur (Doğan ve diğ., 2018).

2.1.2. Beden Eğitimi ve sporun bireyler üzerine etkisi

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, sporun kişilik üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu gözlenmiştir (Tazegül, 2014).

Her türlü spor aktiviteleri, sosyal bir deneyimdir. Sportif etkinliklere katılan bireyler, oyun ve hareketler aracılığıyla duygularını ifade etme imkanı bulur. Saldırganlık, utangaçlık, kıskançlık gibi duyguların boşalmasını sağlar ve bunların kontrol edilmesi öğrenilir (Özer ve diğ., 2001). Baskı altındayken enerjiden kurtulmanın yolu, oyun ya da spor etkinliklerine katılmaktır. Spor etkinliklerine katılma, bireyin fiziksel olduğu kadar, sosyal gelişmesine de katkı da bulunur. Sporun, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan sosyal bir etkinlik olmasından

dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahip olduğu bir gerçektir (Öztürk, 2007).

2.2. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluğun Tanımı ve Sınıflandırılması

Physical Fitness adı ile kullanılan ve batılılar tarafından ülkemizde Kondisyon ya da Fiziksel Uygunluk kelimeleri irdelenmektedir. Eskiden olduğu gibi bugün ki fiziksel uygunluğun gerekliliğinden ve öneminden söz edilmektedir. Bugün ki teknolojinin yükselmesi neticesinde doktorlar, insan organizmasının günümüz neslinin ruhsal ve sinir dengesizliklerinin artmasından ve fazla yağlanmasından şikâyet etmektedirler. Fiziksel uygunluğun toplumda düşük sedanter, fazla oluşu sporcular da çeşitli evrelerde çatışma konusu olmakta ve iyi bir fiziksel uygunluğa sahip insanların olmasının gerekliliği üzerinde durulmaktadır (Zorba, 2001). Fiziksel aktivite, ağırlığın kontrolü ve enerji dengesi için enerji kullanmasıdır. Sürekli olarak yapılan egzersiz fiziksel aktivite olarak tanımlanabilir. Egzersiz, tekrarlı ve düzenli beden hareketlerini içerir (Baltacı ve Düzgün, 2008). Fiziksel aktivite, iskelet kasları yoluyla beden hareketi vasıtasıyla oluşan enerji harcanmasıdır. Her türlü enerji harcamasını fiziksel aktivite gerektirmektedir. Fiziksel aktivite, çalışmaların türlerine göre değişik şekillerde meydana gelebilir. Fiziksel aktivite becerisinin değerlendirilmesinin önemi; fiziksel aktivite sözcüğünün açıklanması ve yorumu sayılmaktadır. Çünkü insanoğlu besinden oluşan enerjisiyle ve ya enerjisinin korunması kuralına tüm aktivite yakıtının gerçekleştirdiğine inanır. Fiziksel aktivite, “spor” kelimesiyle de eşanlamlı olarak ifade edilebilmektedir. Halbuki günlük yaşamda eklem ve kasların kullanılarak enerji harcamasıyla gerçekleşen fiziksel aktivite, solunum ve kalp ritmini hızlandıran veya değişik yorgunlukla şiddetlerde sonuçlanan aktivitelerdir (Özer ve Baltacı, 2008). Bir grubun veya kişinin fiziksel aktivitesi genellikle o aktivitenin uygulandığı ortama göre sınıflandırılır. Yaygın gruplar, ev, ev çevresi ve iş aktiviteleri, boş zaman, kişi bakımı, ulaşım ve sporu içerir (Burton ve Turrell, 2000). Bireyin veya bir grubun bir aktiviteyi yapma amacına göre de fiziksel aktiviteyi sınıflandırmak mümkündür. Yaygın olarak uygulanan örneklendirmeler aşağıdaki şekildedir:

- Mesleki faaliyetler
- Temizlik işleri
- Boş vakit aktiviteleri

- Erişim (Özer ve Baltacı, 2008).

Karmaşık bir davranış olan fiziksel aktivite aşağıdaki şekilde sınıflandırılabilir:

- Hafif aktiviteler
- Orta şiddetli aktiviteler
- Ağır aktiviteler
- İsteyerek yapılan aktiviteler
- Zorunlu olarak yapılan aktiviteler
- Hafta içi aktiviteleri
- Hafta sonu aktiviteleri

Bu sınıflandırmalar için gerekli olan tek şey bir miktar enerjinin harcanmasıdır. Toplumun her kesiminde fiziksel uygunluktan bahsedilmesine rağmen tanımını yapmanın güç olmasından dolayı bu ifadeyle ne anlatılmak istenildiğinin doğruluğa kavuşması gerekmektedir. Fiziksel uygunluğun seviyesi, yapılan işin çeşidine göre değişir. Peki ölçü nedir? Değerlendirme, ofiste çalışan ve oturarak yaşamının devam ettirenlere göre mi, kırsal çevrede bedensel olarak çalışanlara göre mi, yoksa şampiyon oyunculara göre mi yapılmaktadır? Sporcuların fiziksel uygunluklarının düşük ya da yüksek olmasıyla mı anlatılmak istenmektedir? Bazılarına için fiziksel uygunluk etrafa pozitif bir şekilde uyum sağlamak olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise fiziksel uygunluk kişinin çalışma kapasitesidir. Bu kapasite kişinin koordinasyonuna, dayanıklılığına, çabukluğuna, kuvvetine ve bu tarz unsurların bir bütün çalışmasına bağlıdır. Fiziksel uygunluk; hareketlerin doğru bir biçimde yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak bedenın şuan ki kondisyon seviyesini ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en üst seviye olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket kapasitesine sahip kişidir (Zorba, 2001).

2.3. Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığı ile İlişkisi

Sağlık ve fiziksel aktivite arasındaki uluslararası kuruluşlar tarafından senelerdir incelenmekte ve göz önünde tutulan ilişki ve fiziksel aktivitenin olumlu yönde yükselmesi hususunda önerilerde bulunmaktadır (Aşçı ve diğ., 1999). Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) ve Amerikan Spor Hekimliği Derneği (ACSM) Bununla ilgili olarak, tercihe göre haftanın tüm günleri en az 30 dakika orta seviyede aktiviteyi beden sağlığı korumak için önermektedir (Pate ve diğ., 1996).

Birçok çalışma gösteriyor ki fiziksel aktivite hem insan fizyolojisi üzerine hem de fizyolojik sağlık üzerine olumlu bir etkiye sahiptir ve fiziksel aktivite yüksek tansiyon, obezite, diyabet ve birçok hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır (Erkaya, 2016). Aktif bir yaşam tarzı hem zihinsel hem de fiziksel sağlığa birçok artışı vardır (Güler ve diğ., 2009). Fiziksel aktivite depresyonu, endişeyi, stresi azaltır, insanın kendine olan güvenini artırır (Edwards ve diğ., 2005). Fiziksel aktivite, ömrü uzatmak ve çoğu kronik hastalık riskini en aza indirmek, sağlığı korumak için uygulanan en güçlü hareketlerden bir tanesidir. Ayrıca fiziksel aktivite seviyesini yükseltmek koroner kalp hastalıkları gibi çoğu riskli hastalıklardan azaltır (Miller ve Blair, 2009).

2.3.1. Düzenli fiziksel aktivitenin fizyolojik ve psiko-sosyal yararları

- 1) İş verimini artırır,
- 2) Hastalık sayesinde çalışılmayan günlerin kılmasına neden olur.
- 3) Tembellikten uzaklaştırır, dahası enerjik hissettirir
- 4) Canlı hareketli, sağlam, egzersiz yapmaya niyeti olan kişi haline gelir.
- 5) Kendine olan saygısı gelişir.
- 6) Vücudu ruhsal ve beden stresinden ve yıpratıcı etkilerinden korur beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korur,
- 7) İnsanlara ve hayata daha mutlu bakmayı öğretir.
- 8) Hiperaktif ve asabılığın olduğu yapıyı sakinleştirir,
- 9) Kişini kendine güveni artırır,
- 10) İnsanlık ilişkilerinde arkadaşlık kurmayı arkadaş kalmayı, vurmayı kurmayı ve bu tarz yardımlaşma duygularını geliştirmeye yardımcı olur (Zorba ve Saygın, 2013).

2.3.2. Düzenli fiziksel aktivitenin diğer vücut sistemleri üzerindeki etkileri

- 1) Kalbin dakikadaki atım hızı azalma gösterir.
- 2) Kalp boşluğunda büyüme ortaya çıkar, aynı zamanda pompalanan kan miktarında bir artış meydana gelir
- 3) Kalp ritmi düzene girer,
- 4) Damarların kandaki akış direnci azalır ayrı yeten kan basıncı düşer,
- 5) Damar yapısındaki elastikiyet artar,

- 6) Kolesterol ve trigliserit düzeyini yüksek kan etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır,
- 7) Kalbi güçlendirerek kalp krizi geçirme riskini azaltır ve kalbe olan kan akışını artırır. Ayrıca tekrarlanan bir kalp krizinde krizle başa etme olasılığı artar,
- 8) Solunum kapasitesinde artış ve akciğerlerin havalanmasında artış meydana gelir,
- 9) Aktiviteyi düzenli yapan kişiler sigara bağımlılığından kurtulma konusunda inaktif kişilerden daha başarılıdır,
- 10) Fiziksel aktiviteyi düzenli yapan kişiler insülin aktivitesinin kontrolünü sağlayarak kan şekerinin ve şeker hastalığının kontrolüne yardımcı olur,
- 11) Bedenin tuz, su, mineral kullanımı için dengelenmesine yardımcı olur. Yağları yakarak enerji gereksinimini karşılama alışkanlığı getirerek kilo alımı önlenir ve metabolizmayı hızlandırır.
- 12) Menopoza girme kadınlarda başlangıç yaşını geciktirir, menopozun olumsuz sonuçlarının hafiflemesinde destek olur,
- 13) Beyne olan kan akışının artışına bağlı olarak damar yapısına etkileri nedeniyle erken unutkanlık ve demans gelişim tehlikesini azaltır,
- 14) Beyin damar hastalıkları büyüme tehlikesini en aza indirger,
- 15) Sağlıklı cinsel aktivite yetişkinler üzerinde pozitif yönlere vardır (Erkaya, 2016).

2.4. Türkiye’de Fiziksel Aktivite Durumu

Türkiye Sağlık ve Beslenme Araştırmaları’na göre 6-11 yaş grubu çocukların %58,4’ü düzenli olarak aktivite yapmamaktadır. Bu yaş arasındaki çocukların TV, ev ödevi, İnternet, bilgisayar, ders çalışma için hareketsiz kalınan zaman yaklaşık 6 saat civarındadır. Yaş gruplarının detaylı incelemesi yapıldığında; erkeklerde 12-14 ve 15-18 yaş gruplarında hiç aktivite yapmayan kesimin oranı sırasıyla %41.4 ve %44.6 iken bu oranın 19-30 yaş grubunda %69.5, 31-50 yaş grubunda %73.2, 75 yaş üzeri grupta ise %83.7’ye kadar arttığı görülmüştür. Kadınlarda da erkeklerle aynı oranda hiç aktivite yapmayanların oranı yaş ile birlikte yükseliş gösterirken 12-14 yaş aralığında %69.8, 15-18 yaş aralığında %72.5, 19-30 yaş aralığında %76.6, 75 yaş üzeri aralığında ise %88.0 olarak belirlenmiştir. “Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri

Araştırması'nın verilerine ise ülke genelinde; erkeklerin %77'si kadınların ise %87'si, yeterli sürede fiziksel aktivite yapmamaktadır. 65 yaş ve üzeri kişilerde uygulanan bir çalışmadaysa kişilerin ancak %30'unun yürüyüş yaptığı belirlenmiştir (Erkaya, 2016).

2.5. Biyomotorik Özellikler

Antrenman bilimi ancak bilimsel (fizyoloji, biyofizik, kinezyoloji vb.) temellere dayandırıldığı zaman etkili ve verimli olabilir (Sevim, 2006). Bu noktada sporcuların biyomotorik özelliklerinin çok iyi bir şekilde analiz edilmesi ve uygulanacak antrenman programının bu bulgular çerçevesinde uygulanması gerekir. Temel biyomotorik özellikler; sürat, esneklik-hareketlilik, koordinasyon kuvvet ve dayanıklılık olarak sınıflandırılmaktadır (Sevim, 2006).

2.5.1. Kuvvet

Bireyin temel özelliği olan kuvvet, yardımıyla bir kütleyi hareket ettirir; kas gücü ile ortaya koyabilir veya bir direnci aşabilir. (Sevim, 2002).

Hollmann'a göre kuvvet "Bir dirençle karşı karşıya kalan kasların kasılabilme ya da bu direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneğidir". Biyomekanikte ise kuvvet, fiziksel bir büyüklük olarak tanımlanır. Basit, ancak geniş tanımı Meusel yapmıştır. Bu tanımın avantajı spor uygulamalarını direkt olarak kapsamıdır. Buna göre; "Kuvvet insanın temel özelliği olup, bunun yardımıyla bir kütleyi hareket ettirir (kendi vücut ağırlığını ya da bir spor aracının), bir direnci asar ya da ona kas gücü ile karşı koyar" (Çelebi, 2008).

Kuvvet çeşitleri ve antrenmanlardaki önemine göre sınıflandırılır, bunların hiçbirinin tek başına değerlendirilmez ve birinin ötekinden ayrı tutulamaz. Bunlar, birbirleriyle iç içedir ya da biri ötekinin ön şartı durumundadır.

Genel Kuvvet: Genel anlamda tüm kasların kuvvetidir.

Özel Kuvvet: Belli bir spor dalına yönelik kuvvettir.

Maksimal Kuvvet: Kas sisteminin isteyerek geliştirilebildiği en büyük kuvvettir.

Kuvvette Devamlılık: Sürekli kuvvet gerektiren çalışmalarda organizmanın yorulmaya karşı direnç yeteneğidir (Sevim, 2002).

2.5.2. Sürat

Bireyin kendini en hızlı bir şekilde bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneğidir (Sevim, 2002).

Sürat sadece vücudu bir yerde başka bir yere hareket ettirmek değildir. Başka bir söyleyişle vücudun veya vücudun bölümlerinin herhangi bir hareketin uygulama sırasında oluşturduğu hızdır (Sevim, 2002).

Sporlarda ihtiyaç duyulan en önemli biyomotor yeteneklerden biride sürat, ya da çok hızlı bir şekilde yol alabilme, hareket edebilme yeteneğidir. Sürat terimi üç öge içermektedir. Tepki süresi, hareket etme sıklığı ve belirli bir mesafede yer değiştirme sürati. Bu üç etki arasındaki ilişki kişinin, sürat gerektiren bir aktivitede veriminin belirlenmesine öncülük eder (Bompa, 1998).

2.5.2.1. Süratın sınıflaması

Reaksiyon sürati; “bir uyarıya en kısa sürede tepki gösterme yeteneğidir.” Maksimal sürat; ilk hareketi ile bitiş hareketi arasındaki geçen sporcunun maksimum süresidir. Örneğin; 100 m. koşuda ilk çıkış ile bitiş çizgisi arasında olan mesafenin en hızlı şekilde kat edilmesidir.

Süratte devamlılık, maksimum süratle elde edilen en üst düzeydeki sürat özelliğini bitiriş noktasına kadar devam ettirebilmedir (Sevim, 2002).

2.5.3. Esneklik

Genel prensip olarak hareketlilik çalışmalarında, tekrar yöntemi yapılır. Bu amaçla doğrultusunda yapılan aktivitelerde bir kez maksimal germeden, çok antrenmanın etkili olması için 12–15 tekrar şeklinde yapılması önerilebilir. Bu hedefle yapılacak alıştırmalar yumuşatma hareketleri ve genel olarak germe olarak uygulanır. Yumuşatıcı egzersizler, kasların titreştirilmesi ve gevşetilmesi alıştırmaları sonlarında uygulanır (Sevim, 2002).

Günümüze kadar araştırmacılar esnekliği; bir veya birden fazla eklemün ulaştığı normal eklem hareket açıklığı (EHA), maksimal EHA ve ekstensibilite gibi farklı terimler kullanarak tanımlamışlardır.

En sık kullanılan tanımlardan birisi halen bir uzlaşmaya varılamamasına rağmen, Tony Gummerson tarafından 1990 yılında yapılan Anlık güç uygulayarak, bir

ya da daha fazla eklem, donanım desteği ya da bir ortak yardımıyla ulaşılabilir tam hareket açıklığı” tanımıdır.

2.5.3.1. Esnekliğin sınıflandırılması

Antrenmanlarda yer alan çeşitli aktiviteler temel alınarak esneklik gruplandırılmıştır.

a. Statik Esneklik

Hız kullanılmadan veya yavaş hızda ulaşılan en çok EHA’dır. Pasif ve Aktif olmak üzere iki alt grubu vardır.

b. Pasif Esneklik (Statik Pasif Esneklik)

Aktif kas kontraksiyonu ve hız olmaksızın, vücut ağırlığı, bir ortak veya farklı ekipmanların kullanılması gibi herhangi bir dış desteğin yardımı ile EHA’nın ölçülmesidir.

c. Aktif Esneklik (Statik Aktif Esneklik):

Yavaş hızda aktif kas kontraksiyonu ile normal eklem hareketi tamamlandıktan sonra agonist, antagonist ve sinerjistik kasların işlevlerine uygun çalışmaları sonucunda, ekstremitenin geline son noktada, herhangi bir dış destek olmaksızın tutulabilme yeteneğidir. Örneğin; düz bacak kaldırma ve son noktada tutma.

d. Dinamik Esneklik

Kasların hızı da içine alan (normal veya yüksek hız) dinamik hareketler ile uzvun tam EHA’na ulaştırılma yeteneğidir (Özengin ve Elmacı, 2007).

2.5.4. Dayanıklılık

Organizmanın uzun süren sportif egzersizlerde yorgunluğa karşı koyabilme ve egzersizleri uzun süre devam ettirebilme yeteneğidir (Sevim, 2006). Kişinin psikolojik, fizyolojik ve mental olarak sahip olduğu ileri performans yüklenmelerle meydana gelen iç ve dış dirençlere karşı çıkabilmek yada yenebilmek hususunda, zihinsel iradi kuvvetin, ve fizyolojik fonksiyonların ve ruhsal yenme arzusunun kombine bir tepkisidir (Sevim, 2002).

2.5.4.1. Dayanıklılığın sınıflandırılması

Spor türüne göre

- Genel
- Özel

Enerji oluşumuna göre

- Aerobik dayanıklılık
- Anaerobik dayanıklılık (alaktik-laktik)

Süre açısından

- Kısa süreli 45 sn.- 2 dk.
- Orta süreli 2- 8 dk.
- Uzun süreli 8 ve üzeri

Motorik özellikler açısından

- Kuvvette devamlılık.
- Çabuk kuvvette devamlılık.
- Süratte devamlılık

Kasların çalışma türüne göre

- Dinamik Dayanıklılık.
- Statik Dayanıklılık (Sevim, 2006).

2.5.5. Koordinasyon

İstemli ve istemsiz hareketlerin uyumlu, düzenli hedefe yönelen bir hareket serisi içinde uygulanmasıdır. Schnabels'e göre; koordinatif yeteneklerin ve bununla birlikte temel gelişim oluşumunu çok taraflı, değişken alıştırılmalarla mümkündür. Çok taraflı alıştırılmalar, uygulanan spor türünün gerektirdiği becerileri içerir (Altunsöz ve Ballı, 2017). Hareket tekrarların sürekli bir şekilde artırılması ve değişik hareketlerin öğrenilmesi gerekir. Yeni kazanımlar koordinasyonu olumlu yönde etkiler (Sevim, 2006).

2.5.5.1. Koordinasyonun sınıflandırılması

Koordinasyon sınıflandırılması genel koordinasyon ve özel koordinasyon ve açık koordinasyon ve kapalı koordinasyon şeklinde sınıflandırılmaktadır (Turna, 2017).

2.6. Beden Algısı

Tutumla ilişkin çok boyutlu bir yapı beden algısı olarak tanımlanır. Biyolojik, psikolojik kültürel ve toplumsal etkiler ışığında gelişir ve değişir. Vücut algısı hastalıklarının geniş kısmı ergenlik döneminde meydana gelir, ama daha küçük yaşlarda da meydana gelebilir. Negatif vücut algısı, kilo güvenliği davranışının kendini oruç tutmak, sigara içmek, çok fazla spor yapmak veya diyeti sağlıksız yapmak gibi eylemlerle ortaya koyabileceğini öngörür (Ojala ve diğ., 2012). Uygun dış görünüş yapısına sahip olma arzusu insanda sosyal fiziksel kaygının gün yüzüne çıkmasında etkili olmaktadır. Erkeklerle göre bayanlar sosyal fiziksel kaygıyı daha çok hissetmekte ve yaşadığı kaygının kendi davranışlarına etki ettiği belirtmektedirler. (Davison ve McCabe, 2005). Toplumsal yaşamın özünde bireyin beden özellikleri ve bedenine ait tutumların yattığı ve insanın bedeni psikolojik açıdan önemli bir rol oynamaktadır (Özerkan, 2004).

İnsanlar günümüzde kendilerinin, ya da başkalarının dış görünüşleriyle önceden olduğundan daha fazla ilgi göstermektedir. Çoğu toplumda güzellik, çekicilik, gençlik, gibi özellikler bazen çok mühim bireysel özellikler olarak değerlendirilebilmektedir. Bireyler çirkin veya güzel olmalarına göre sınıflandırılmakta, küçüklükten erişkinliğe kadar güzele pozitif, çirkine negatif değerler biçilmektedir. Bu durumu teknolojik araçlarda sürüklemektedir. Bireyler kendilerine verilen normal ölçülere göre vücutlarıyla ilgili tutum ve duygu geliştirmektedirler. Normal ölçülerin dışına çıkma, o kişinin kendisini değerlendirmesinde farklılaşmaya yol açar (Yaman ve diğ., 2008). Kendini fiziksel algılama, hakkında bir başka psikolojik kavram araştırmacılar tarafından spora katılımı ilişkisi araştırılmasıdır. Fiziksel algılama veya Fiziksel benlik ve kendine güven kavramının önemli bir işaretidir ve bireyin psikomotor boyut öğelerinde (kuvvet, dayanıklılık, fiziksel görünüm vb.) kendini algılayışını içerir (Erkaya, 2016).

Kişilerin kendileri ile ilgileri düşünceleri aslında benlik olarak tanımlanmaktadır. Zihinsel sağlığın ve bireyin psikolojik işlevlerinin benlikle ilgili kavramların bir göstergesi olması sağlık, eğitim, spor, klinik, gelişim ve sosyal psikoloji gibi çoğu değişik disiplinden araştırmacıları pozitif benlik kavramının büyümesini irdelemeye yöneltmiştir. Benlik anlamıyla ilgili yapılan araştırmalardan

sonra, benlik anlamının hiyerarşik yapısı ve çok yönlü yapısıyla görüş bütünlüğü sağlanmış ve bu yapının içinde yer alan fiziksel benlik konsepti, araştırmacıların ilgi odağı ve beğenisi haline gelmiştir. Hiyerarşik ve çok yönlü benlik konsepti, fiziksel etkinliğe katılımın en önemli boyutu çocukluktan itibaren, fiziksel benlik algısı fiziksel ortamınızla bağ kurma sağlıklı büyüme için önemlidir. Genel benlik kavramının ve kendine güvenin önemli noktası olan fiziksel benlik algısı, kişinin psikomotor anlamında kendini değerlendirmesi ve algılaması olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir bakışla, fiziksel benlik algısı kuvvet veya atletik beceri gibi özelleştirilmiş birey özelliklerine ait algıdır (Altıntaş ve Alimoğlu., 2016).

Genel olarak benlik kavramı, kavrayış ve bireyin kendi benliğini algılama biçimi olarak tanımlanır. Bireyin kendine nasıl değer biçtiğini ve nasıl gördüğünü anlatır. Benlik kavramı genellikle tutarlılık ve süreklilik gösterse de belirli bir esnekliği vardır (Yörükoğlu, 2003). Benlikle ve benlik ilgili açıklamalar, bireyin gündelik hayatındaki coşkuyu, hayatın değişik ortamlarındaki zaferler, bireylerde iyi ve etkili bir ilişki oluşmasındaki mühim rolünden dolayı aktivite ile ilişkisi en çok araştırılan psikolojik kavramlar içinde yer almaktadır. (Altıntaş ve Alimoğlu, 2016).

Kendine saygı, benlik kavramının ana kavramı sayılabilir. Çünkü kendine saygı kavramının benzer ve çeşitli kavramlarla sıklıkla kullanıldığı belirtilmektedir: Kendine değer, benlik kavramı, kendini tanımlama, benlik algısı, benlik imajı ve öz saygı. Bu kavramların hepsi bir başına ya da aynı anda kullanılabilir. Örneğin, “kahverengi saçlarım var” ile “ben bir sporcuyum” ifadeleri benlikle ilgili farklı tanımlamalar olsa da, sonuç olarak benliğe ait tanımlamalardır (Hagger ve diğ., 2005)

Fiziksel benlik kavramı veya fiziksel benlik algısı çocukluktan itibaren, fiziksel çevremizle ilişki kurma, uzmanlaşma yeteneği ve sağlıklı gelişim için önem taşır. Fiziksel benlik kavramı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı, 2004) Günümüzde bireylerin fiziksel olarak uygun (fit) olması ve kendilerini iyi hissetmeleri amaçlanmaktadır. Bu nedenle, fiziksel benlik algısı, küçük yaştan itibaren fiziksel çevreyle ilişki kurmada ve uzmanlaşma yeteneğini geliştirmede önem taşır (Pehlivan, 2010). Yapılan literatür araştırmalarında konuyla ilgili benzer çalışmalar olmasına karşılık bizim çalışmamızda ise bu araştırmanın hobi dersleri kapsamında üniversite

öğrencilerinde yapıyor olması alana farklı bir bakış açısı getireceği düşüncesiyle önem arz etmektedir.

2.6.1. Beden algısı tanımı

Beden insanların kendilerini dış dünyaya sundukları en önemli özelliklerinden biridir. Beden algısı, bireylerin kendi bedenlerini nasıl algıladığı ve bununla beraber başkalarının da kendilerini nasıl algıladığıdır (Aslan, 2004). Kişilerin birbirleriyle etkileşimlerinde sözel iletişimden önce dış görünüşteki imaj önemlidir (Öngören, 2015). Kişilerin bedenleri ile ilgili olumlu veya olumsuz fikirleri onların dış dünyadan aldıkları geri bildirimler ile şekillenir (Alagül, 2004). Beden algısında kadın ile erkek arasında cinsiyet farkı gözlenmektedir. Kadınlar kilolarını ve vücut ölçülerini erkeklere oranla daha az beğenirler (Dökmen, 2009). Genel itibariyle beden algısı; toplumsal yargılar ve bireysel özelliklerimize göre değişen, kişinin çevresindekilerin ve kendisinin kendini nasıl gördüğü ile ilgili yargıların sonucunda ideal bedene ulaşmak için verilen çabalardır (Aslan, 2004)

2.6.2. Beden algısını etkileyen faktörler

2.6.2.1. Yaş

Toplumda beden algısı çok küçük yaşlardan itibaren baş gösterir. Beden algısının tam olarak gelişim göstermesi ile ergenlik dönemi ile başlar (Alagül, 2004). Ergenlik dönemi kişilerin bedenleriyle ilgili değişimlerin fazla olduğu bir dönemdir (Aslan, 2004). Ergenlik dönemindeki birey uzun saatler bedeninin nasıl görüldüğü ile ilgili düşüncelerle boğuşur (Alagül, 2004).

2.6.2.2. Cinsiyet

Zayıflık kavramının güzellik olarak görülmesi ile kadınlarda ideal beden algısının bu kavrama göre şekillenmesi yaygınlaşmıştır (Aslan, 2004).

2.6.2.3. Ağırlık

Kilonun fazla olması beden memnuniyetsizliğini de beraberinde getirir (Işık, 2018). Yapılan bir araştırmaya göre beden kitle endeksi yüksek olan bireylerin beden algı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Hamurcu ve diğ., 2015).

2.6.2.4. Düşük benlik saygısı

Oktan ve Şahin (2010)'in yaptıkları çalışmaya göre, 16-18 yaş grubundaki 300 kız ergen örnekleminde beden algısı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu nedenle, beden algısı yüksek olanların benlik saygısının da yüksek olduğu, beden algısının düşük olanların ise benlik saygısının düşük olduğu tespit edilmiştir (Oktan ve Şahin, 2010).

2.7. İletişim Becerisi

Kişilerin arasında yaşanan sorunların çoğu genellikle yakın çevresindeki arkadaşlıkların etkili varsayılmayan kaynaklanan bir iletişim olduğu (Johnson, 1996) varsayılsa, iletişim yeteneklerinin hedefi iyi bir şekilde anlaşılmaktadır. Tüm insanlar, çaresiz bir şekilde çoğunlukla iletişim içinde olsalar da her zaman sağlıklı ve etkili biçimde iletişim sağlayamayabilir. Sağlıklı ve etkili iletişim, iletişimde bulunan kişileri kendilerinin doğruluğunu anlayıp bunu birbirlerine iletmeleri, kendilerine saygılı davranış sergilemeleri, anlaşıldıklarını ve anladıklarını hissetmeleri ile olasıdır. İletişim yeteneklerinin bebeklikten ve sezgi vasıtasıyla oluştuğunu sananlar olsa da çoğu araştırma, iletişimin çoğu hareketinin öğretilir ve öğrenilebilir özelliklere sahip olduğunu göstermektedir (Buckman, 2000; Verdener, 1999).

İletişimle ilgili kurallara göre davranıp davranmama ve olumlu iletişim yeteneklerini kullanıp kullanma bunlardan birkaçıdır. İletişimde anlatılmak istenenler çok önemli yer arz eder yazılarla ya da sözlerle ve sözel olmayan ekstra bilgiler ile verilmektedir. Sözel olmayan duraksama, mesajlar, ses tonundaki duygusal ton gibi sesle ilgili olan ve beden dili, yüz ifadeleri, seçilen kıyafetler, beden yönelimi, esnemek gibi ses haricindekiler olarak ikiye ayrılabilir. Sağlam bir iletişimde bu iki türe de ihtiyaç duyulur. Bu mesajlar genellikle birbirlerini bir bütün haline getirirler de sözel olmayan mesajlar nadiren sözel mesajla sürtüşebilir.

Uygulanan literatür taramasında, bu alanda benzer ancak sınırlı düzeyde bazı çalışmaların olduğu görülmektedir. Çalışmamızda sporcu olmayan ve normal yaşam aktivitelerinin dışında herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan ancak, bölüm dışı seçmeli beden eğitimi ve spor derslerini alan üniversite öğrencileri üzerinde yapıyor olması önem arz etmektedir.

2.7.1. İletişim kavramı ve kapsamı

Dilimize Fransızca'dan ve Fransızca söylenişi ile geçen "communication kelimesi Latince'deki communitio kelimesinin aynısıdır. Bunun kökünde communis kavramı birçok nesneye ya da kişiye ait olan ve birlikte uygulanan anlamlarını içinde barındırmaktadır. Bu yüzden, iletişim kelimesinin, sade bir ileti alışverişinden çok, toplum kaynaklı bir birliktelik, paylaşımı ve değiş tokuş içerdiğini söylenebilir (Zılhoğlu, 2003). Toplumsal bir tür olan bireyin hayatını ilerlettiğini her mevkide iki birim, iki birim arasında ise ileti alışverişinin dolayısıyla iletişim kavramının varlığı söz konusudur. Bu birimler iki makine, iki hayvan, iki insan veya bir hayvan bir insan, bir makine bir insan olabilir. Bu kapsamda hayatta her şey iletişim kavramı içerisinde olabilir (Güler, 1990). İletişim, iki sistem arasındaki haber alışverişi olduğu için iletişimde haber sunumunun iki yönlü olması gerekebilir (Cüceloğlu, 2006).

Tüm bireylerarası ilişki süreçleri iletişime bağlı olarak devam ettirilmektedir. Bu nedenle iletişimin verimli olması, insanlar için ilişkilerin anlamlı, doyurucu ve derin olmasını sağlarken, verimsiz iletişim, istenmeyen yalnızlık veya kendini ifade edememe duygusu, çok daha fazla meselelere kadar gidebilen olayları meydana getirebilmektedir (Korkut, 1996). Bireyin doğumundan itibaren hali hazırda var olan iletişim değişik yazarlar tarafından daha değişik bir biçimde tanımlanmakta ama iletilen tutum, düşünce, duygu, davranış ve bilgilerin ortak amacı üzerinde anlaşılması bu kelimeleri ortak noktasını oluşturur. Aşağıda birkaç yazar ile yapılan iletişim açıklamalarına yer verilmiştir. Dökmen tarafından kısaca iletişim aktarma, anlamlandırma ve bilgi üretme süreci olarak tanımlanmıştır. Etkili bir iletişim gerçekleştirilmesi için gereken iki sistemin önemi vurgulanmıştır. Bir taraflı bilgi aktarımı da enformasyon adı altında belirtilmiştir (Dökmen, 2004). Demirel (1999) iletişimi çoğunlukla kümeler, insanlar ve toplumlar arasında yazı, söz, kol, el hareketleri görüntün vb. simgeler aracılığıyla dilek, düşünce ve duyguların eş zamanlı olarak iletilmesini sağlayan bir etkileşim aşaması olarak tanımlamıştır. Daha sade bir dille anlatımında ise iletişimi iki birim içindeki ileti alışverişi olarak ifade etmiştir (Demirel, 1999).

Baltaş ve Baltas (1997)'a göre iletişim, bilgi, duygu veya düşüncelerin akılda çağrışım yapabilecek bütün yolların diğerlerine aktarılmasıdır (Baltas ve Baltas, 1997).

2.7.2. İletişim süreci ve öğeleri

Bir sebebin sabit olarak ve birbiri ardı sıra takip eden değişmelerle büyüüp, başka bir sebebi ortaya çıkarmasına süreç denir. İletişim de kişinin ilk nefesinden son nefesine kadar olan zamanda biyolojik gelişimine, toplumsal ve kültürel çevresindeki ve ilişkilerine koşul olarak devamlı değişen, gelişen ve bununla birlikte kişiyi de değiştiren bir zamandır. Ayrıyeten bireyin farklı durumlarda yapabildiği iletişimlerin her biri hem genel hem de süreç iletişim hızının bir aşamasını oluşturur (Zıllıoğlu, 2003). Bu anlamda, bireyin halkın bir ferdi olmasını ve diğerleriyle ilişkilerini hızlandırmasını sağlayan ana bir süreç olan iletişimin beş ana öğeden oluştuğundan söz edilmektedir. Bu öğeler; Mesaj, Kanal, Kaynak, Dönüt ve Alıcı dır (Cüceloğlu, 2006).

2.7.3. İletişim türleri

Araştırmalarda birçok yazarlar tarafından birçok iletişim sınıflamaları yapılmıştır. Bunlardan genel olarak kullanılanlardan bir tanesi de Berger ve Chaffe (1988)'in yaptığı gruplamadır.

1. Toplum iletişimi
2. Grup içi iletişim
3. İnsan içi iletişim
4. Bireylerarası iletişim (Dökmen, 2004).

2.7.3.1. Kitle iletişimi

Toplu iletişimi deneyim sahibi örgütlerin heterojen geniş, ve farklılaşmış seyircilere sembolik içerik yaymak üzere teknolojik aygıtları devreye koyduğu teknik ve kurumlardan ortaya çıkar”(McQuail & Windahl, 2005). Sade bir anlatımla bir takım sembollerin/bilgilerin bir çeşit amaçlar tarafından yapılması, bu insanlar tarafından yorumlanması ve geniş insan topluluklarına gönderilmesi sürecine kitle iletişimi adı verilir” (Dökmen, 2004). Kitle iletişiminde hedef ve kaynak birimler karşı karşıya gelmezler; dergiler, gazeteler, radyo, televizyon ve film kitle iletişiminin ortak alanını

oluşturur ve bu ortak alan vasıtasıyla tek bir kaynak çok sayıda amaca büyük bir alan ve zaman içinde ulaşabilir. Bu nedenle kitle iletişiminde iletimin çoğu vakit çift yönlü olması gerekmemektedir. Halbuki bir tek kaynağın geniş kitlelere ilham olduğu hedef ve kaynağın yüz yüze gelmediği düşünülürse, iletiye verilecek dönüt ya gecikmeli ve dolaylı olmakta ya da hiç olmamaktadır (Cüceloğlu, 2006). Günümüzde çok gelişmiş olan kitle iletişimi büyük toplumlara mesaj vermekte bu nedenle iletilen çağruların kimlere ve nerelere ulaştığı ile ilgili hudutlar çoğu kez kesinleştirilememektedir (Akoğuz, 2002). Kitle iletişiminin verdiği bu yaygın birliktelik halk üzerinde herhangi bir tarafa doğru muhakkak bir farkındalığa neden olmakta, sosyal hayatı mühim ölçüde etkilemektedir (Dökmen, 2004). Beklentilere ve sosyal değerlere bağlı olarak toplum hayatının mühim unsurlarından birini oluşturan sosyal roller de kitle iletişimiyle farklılık göstermektedir. Örneğin medeni kanunun getirilmesiyle kanun karşısında erkeklerle eşit haklara sahip olan kadın; hayatını kazanma şansına ulaşabilmek için eğitim kurumlarına girerek çeşitli meslekler edinmiş. Toplum değerlerin farklılaştırılması vakit harcayan bir süreç olmasına karşılık yasalar karşısında erkeklerle eşit hakka sahip olan kadın kitle iletişimiyle sosyal rolde toplumda değişme yaşamaktadır. Bu bağlamda Türkiye gibi kalkınma süreci ve toplumsal değişme yaşayan kesimlerde, kitle iletişimi insana yeni sosyal değerlerle rolleri pekiştirmede ve öğretmede etki sahibi bir araç olarak kullanılabilir (Cüceloğlu, 2006).

Kitle iletişiminin geniş hedeflere hitap edebilme özelliği toplumdaki bireylerde istedik değişiklikler yaratmak için birçok alanda kullanılabilir, toplumsal sorunlara çözüm olanağı sağlayabilmektedir. Buna rağmen toplumsal kalkınmanın temel unsurlarından birisi olan kitle iletişimi beraberinde yeni olumsuzluklar da getirebilmektedir. Örneğin; Kesin bir kitlenin kitle iletişim araçlarını ele geçirmesi için, bireylerin insani ilişkilerinin yerine alarak kendi tarzında bir psikolojik yalnızlık doğurmaktadır. Ve ekstra kitle iletişiminin gelişerek gruplanması sonucu insan, fark etmeden kitle iletişim araçlarının etkisi altına girmekte ve iletişim ortak sistemlerinin hazırladığı ölçekler içinde kendini anlamaya başlamaktadır (Cüceloğlu, 2006). Kitle iletişim araçlarının zorladığı grupta kendini algılamaya çalışan insanlar, toplumda birçok yönlendirmeye uygun bireyler olarak yer alabilmektedir (Akoğuz, 2002).

2.7.3.2. Örgütsel iletişim

Örgüt; işlev ve iş etabı yaparak bir otorite kurabilme içinde, ortak bir hedefi doğrulamak için bir araya gelmiş bireylerin aktivitelerinin koordinasyonudur. Bu anlamda grup iletişimi; bir örgütte görevlendirilen bireylerin, önceden ayarlanmış birtakım karakterlere bürünerek, hiyerarşik bir uyum içinde bu rollerin gereğine uygulamak için iletişime girilmesidir (Dökmen, 2004). Örgüt içi bilgi ve haberlerin dağılmasını gerçekleştirmesini sağlayan örgüt içi iletişim süreçler, ve insanlar arasında bir köprü görevi de görmektedir. Örgütlerin net bir sistem anlayışı içerisinde işleyen olaylar olduğu farz edildiğinde iletişimsiz kalan örgütlerin bundan etkileneceğini dile getirmek kesin olabilir (Kocabaş, 2005). Ekstra örgüt görevlileri içindeki ilişkilerin seviyesi, örgütsel İletişimin süresi ve yoğunluğu; işletme içindeki haber aktarımının yüksek seviyelere ulaşmasında etkilidir (Sağsan, 2002).

2.7.3.3. Kişi-İşçi iletişimi

Bireyin etrafındakilerle kuracağı iletişim kendinde başlar. Bu anlamda Dökmen (2004) Bireyin duygulanmasını, kişisel ihtiyaçlarının farkına varmasını, düşünmesini, rüya görerek kendi içinden mesaj almasını, iç gözlem yapmasını ya da kendine sorular yönelterek bu sorular cevap vermesini iç iletişim olarak kabul etmektedir. Diğer bir söyleyişle karşı karşıya gelen iki bireyin iletişim sürecinin aynıısının tek bir bireyin içinde de uygulanabileceğini söylemektedir. Bu yüzden bireyler bir takım mesajlar çıkararak ve bunları değerlendirerek kişi-içi iletişimde bulunmaktadırlar (Dökmen, 2004).

2.7.3.4. Kişiler arası iletişim

Dökmen (2004)'e göre kişilerarası iletişim, kaynağını ve hedefini insanların oluşturduğu iletişimlerdir. Ayrıca Dökmen (2004) birbirleriyle iletişimde olan kişilerin, sembol/bilgi üreterek, bunları karşılıklı yorumlayarak ve ileterek iletişimi sürdürdüklerini de söylemektedir (Dökmen, 2004). Biyolojik bir canlı olduğu kadar kültürel ve toplumsal bir canlı olan insan, bireysel ve toplumsal canlılığın anlamına insanlarla kurduğu iletişimle varmaktadır (Zillioğlu, 2003). İnsanlar arası iletişimle büyüyen ilişkiler ile birlikte, toplumsal hayat devam ettirilebilmekte, öğrenme meydana gelmekte, ortak bilgi birikimi paylaşımı yapılmaktadır (Akoğuz, 2004).

2.7.4. Hareket, oyun, spor ve iletişim becerisi

İletişim ilk insanın varolmasından günümüze kadar ilerledikçe değerini çoğaltarak sürdüren ve bireyle ilişkili bir bilimdir. Bu sebeple toplumsal bir çevrede canlılığını devam ettiren bireyin, başarılı bir sosyal kabiliyete sahip olabilmesi için, insanlar arası iletişimin nasıl başlayacağını iyi bilmesi önemlidir(Coşkuner, 1994). Bu durum daha önceleri de açıklama olduğunu gibi, iletişimi etkili yapacak birtakım yeteneklerle oluşturulabilir. İletişim yetenekleri, kişinin mutlu, sağlıklı, kişisel ilişkilerde doyumlu ve etkin olması için gerekli yeteneklerdir. Bireyin başkalarıyla kurduğu iletişimin ürünü ve kendi iç dünyası ve yaratıcısı olarak düşünülebilen “benlik” kavramının pozitif olduğu kişilerin, güzel iletişim oluşturabilme yeteneklerine sahip olduğu dile getirilir (Saygıdeğer, 2004). Benlik, kendimizi görüş tarzımız ve kendi karakterinize ilişkin kanılarımızdan oluşur. Bireyin kendini tanıması kişilerarası iletişim ve etkileşimi etkilemektedir (Aşçı ve diğ., 2006).

Bu nedenle bireyin olumlu ve yeterli benlik bilinci geliştirmesini sağlamanın, kişilerarası sağlıklı iletişimde çok gerekli olduğu ifade edilebilir. Benlik bilincinin bir yaşına kadar temellerinin atıldığı ve dört beş yaşlarında kişinin yaşamı boyunca sahip olacağı benliğin oluştuğu düşünülürse, kişilerarası ilişkilerdeki olumlu veya olumsuz becerilerin bu yaşlarda oluşmaya başladığı da söylenebilir. Çünkü iletişim kurma becerileri öğrenebildiği gibi iletişim kuramama becerileri de öğrenilmektedir (Cüceloğlu, 2006). İnsanın çevresiyle kuracağı iletişimin kendi içinde başladığı göz önünde bulundurulursa, kişinin kendi dünyası ve duygularını tanıması önem kazanmaktadır (Dökmen, 2004). Ayrıca sporcuların ve sportif aktivitede bulunanların sosyal becerilere sahip oldukları söylenebilir. Çünkü benlik bilinci olumlu olan birey sosyal becerilere de sahiptir. Sosyal beceriler durumlara bağlı olarak nasıl hareket ettiğimizi yargılamamız için önemli olan sosyal farkındalığı, kendimizi pek çok stres kaynağından korumamız için gerekli olan sorun çözme becerilerini ayrıyeten iletişim yeteneklerini kapsamaktadır. Ayrıca diğer insanlarla iletişimi kolaylaştırıcı önemli bir özelliktir (Avşar, 2004).

İlk çağlarında oyun ve hareketi iletişim aracı olarak faydalanan bireyin, psikolojik sebeplerle hareketlerinin sınırlanması, psikolojisi bozuk insani becerileri edinmesine sebep olabilmektedir. Bunun aksine insana küçük yaşlarda hareket ve oyun

için uygun ortamlar sağlandığında, etkili kişilerarası ilişkiler kurma becerisinin temelleri atılmış olabilir. Ayrıca dans, spor vb. faaliyetleri barındıran beden hareketleri vasıtasıyla kişi sadece ana yeteneklerini kazanmaz, ayriyetten başkalarının farklılıklarını anlayıp saygı göstermeyi de öğrenir (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2001).

İletişim sürecinde, vücutla temasla da çoğu iletişim bilgisi karşıya gönderilmekte ve anlamlandırılmaktadır (Akoğuz, 2002). Tüm bu bilgilere değinilerek oyun ve spor ve hareketin, insanın bireylerle olan ilişkilerini rahatlaştırıcı iletişim yetenekleri sağlarken etkili olduğu söylenebilir. Çünkü spor, beden eğitimi aktiviteleri ve oyunlar yoluyla başarılan sosyal ve psikolojik konudaki davranış farklılıkları kişinin tüm hayatına transfer olur mu konusunda yapılan çalışmalar, bedensel aktiviteler vasıtasıyla psiko-sosyal ve fiziksel alanda ulaşılan davranışların günlük hayatta gerekli ve ilgili aynı konulara transfer edildiğini göstermiştir (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2001).

Bütün mesleklerde çalışan insanların iletişim yeteneklerine sahip olması, bireyin ilişkilerindeki iletişim sürecini daha fazla iyi olmasını sağlayacaktır. Özellikle beden eğitimi ve spor aktivitelerinde görev yapan öğrenciler ve beden eğitimi öğretmenleri bu yeteneklere sahip olması bu açıdan gereklilik arz etmektedir. Ayrıca tabiatında hareket etmek ve bu sebeple iletişim kurabilmek olan bireyin, hareketlilik algısının güzel beden eğitimi alıştırmaları ve spor aktiviteleriyle değerlendirmesi bireyler arası ilişkilerin uzun ve sağlıklı olmasını sağlayabilir.

3. YÖNTEM

Araştırmanı bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel yöntemin tek gruplu ön test- son test basit deneysel desen modeli kullanılmıştır. Bu desen çerçevesinde tek gruba ait ön test- son test verileri arasındaki farkın anlamlılığı test edilmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın Çalışma Deseni

Grup	Deney öncesi (Ön test)	İşlem	Deney sonrası (Son test)
Çalışma Grubu	Biyometrik özellikler	Beden Eğitimi ve	Biyometrik özellikler
	Beden algısı	Spor dersi	Beden algısı
	Sosyal iletişim	etkinlikleri	Sosyal iletişim

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde 2018-2019 eğitim öğretim yılında açılan eğitim gören seçmeli olarak Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan 240 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin seçmeli ders listesinde yer alan Beden Eğitimi ve Spor dersleri, 8 ders (basketbol, voleybol, futbol, yüzme, masa tenisi, badminton, kort tenisi ve aerobik-step) ve bu dersleri alan spor geçmişi olmayan öğrencilerden 30 ar kişilik gruplar oluşturulmuştur. Çalışma grubunda bulunan öğrencilerin 123'ü kadın, 117'si erkektir. Katılımcıların yaş ortalamasının 20.26 ± 2.08 'dir. Çalışma grubunda bulunan öğrencilerin boylarının ortalaması ise 170.71 ± 8.22 olarak bulunmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Elde Edilmesi

Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi ve biyometrik

özellikleri belirleme formu ve Biyomotorik Özelliklerin Ölçülmesi, Beden Algısı Ölçeği ve Sosyal İletişim Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi ve biyometrik özellikleri belirleme formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim gördükleri fakülte, bölüm ve akademik başarı durumlarını belirlemeye yönelik kişisel bilgiler bölümü bulunmaktadır. Ayrıca formda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin biyometrik özelliklerinden olan boy, vücut ağırlığı, esneklik, denge, deri altı yağ ve dikey sıçramaya ilişkin ölçümleri belirlemeye yönelik bölüm yer almaktadır.

3.3.2. Biyomotorik özelliklerin ölçülmesi ve kullanılan ölçüm araçları

Araştırmada Üniversite öğrencilerin bazı biyomotorik özelliklerinin ölçümlerini Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Fizyoloji Laboratuvarında ölçümler konusunda deneyimli araştırma görevlileri tarafından ölçüm protokollerine uygun olarak alındı.

3.3.2.1. Boy ve vücut ağırlığı ölçümleri

3.3.2.1.1. Boy uzunluğu ölçümü

Teste katılan öğrencilerin boyları Seca marka 0.01 cm hassaslıkta dijital elektronik boy ölçer aletle ölçülmüştür. Boy uzunlukları; anatomik duruşta, çıplak ayak, ayak topukları birleşik, nefesini tutmuş, baş frontal düzlemde, baş üstü tablası verteks noktasına değecek şekilde pozisyon aldıktan sonra ölçülmüştür. Elde edilen değer cm cinsinden kaydedilmiştir (Zorba ve Saygın, 2007).

3.3.2.1.2. Vücut ağırlığı ölçümü

Seca marka 0.1 kg hassaslıkta elektronik terazi ile ölçüldü. Öğrenciler şort, t-shirt, çorapla ayakkabısız, aç karına ve ayakta ölçülmüştür (Zorba ve Saygın, 2007).

3.3.2.2. Esneklik ölçümü

Ölçümler otur-eriş testi ile alınmıştır. Test sehпасının uzunluğu 35 cm, genişliği 45 cm, yüksekliği 32 cm dir. Ayrıca test sehпасının üst yüzey uzunluğu 45 cm, genişliği 45 cm dir. Üst yüzeyi ise ayakların dayandığı yüzeyden 15 cm daha dışarıda bulunmaktadır. 0-50 cm'lik ölçüm cetveli olup, üst yüzeyde 5'er cm'lik

paralel çizgi aralıkları ile belirtilmiştir. Kadınlar yerdeki zemine oturarak ve çıplak ayak tabanını düz ve sabit bir şekilde test sehпасına dayayıp, gövde bölümünü ileri doğru eğerek, dizler bükülmeden eller vücudun ön tarafında bulunacak şekilde uzanabildiği kadar öne doğru uzanarak cetveli yavaşça ileri doğru iterek, ittiği en uzak noktada öne ya da geriye hareket edip esnemenen 1-2 sn beklenip iki kez tekrar edilip ve en yüksek değeri ölçülüp kaydedildi (Ergün ve Baltacı, 1997).

3.3.2.3. Denge testi (flamingo)

Araştırma grubunun statik dengelerini belirlemek amacıyla Flamingo Denge Testi kullanıldı. 50 cm. uzunluğunda, 4 cm. yüksekliğinde ve 3 cm. genişliğinde tahta bir denge aletinin üzerine dominant ayağı ile çıkararak dengede durması istendi. Diğer ayağını dizinden büküp, kalçasına doğru çekerek, aynı taraftaki eli ile tutacak. 1 dakika boyunca bu şekilde dengede kalmaya çalıştı. Denge bozulduğunda (ayağını tutarken bırakırsa, tahtadan yere düşerse, vücudunun herhangi bir bölgesiyle yere dokunursa ve benzeri) süre-zaman durduruldu. Araştırma grubu, denge aletine çıkararak dengesini tekrar sağladığında, süre kaldığı yerden devam etti. Bir dakika süreyle test bu şekilde devam edecek. Süre tamamlandığında, araştırma grubunun her denge sağlama girişimi (düşükten sonra) sayılacak ve bu sayı test bitiminde bir dakika süre tamamlandığında, araştırma grubunun puanı olarak kaydedildi (Hazar ve Taşmektepligil, 2008).

3.3.2.4. Vücut yağ oranı ölçümü

Araştırma grubuna katılan sedanter kadın ve erkek öğrencilerin vücut yağ yüzdelerinin belirlene bilinmesi için deri kıvrımı ölçümü değerleri alınarak karşılaştırılmıştır. Deri kıvrımı kalınlığı ölçümü, supscalpula, triceps, tie, abdomen ve suprailiyak bölgelerinden skinfold kaliper aleti kullanılarak uygulandı. Deri kıvrım kalınlığını (DKK) değerlerini ölçmek için başparmak ile işaret parmak arasında deri kıvrımı, deri ve deri altı yağ doku ile beraber kaldırılarak kas dokusundan uzaklaştırılarak ve kaliper 24 aletinin uç bölgeleri arasında fazla basınç uygulamadan sıkıştırılarak skinfold aletinin kadranındaki değerler okundu ve kaydedildi (Günay ve diğ., 2006).

3.3.2.4.1. Ön kol (biceps) deri kıvrımı ölçümü

Kolun anterior bölgesinde, biceps kasının en fazla çıkıntı yapan bölgesi tesbit edilir ve işaretlenir veya akromionun anterior sınırı ile antecubital fossa arasındaki

uzaklık tesbit edilir ve işaretlenir. Denek ayakta kolları serbestçe yana sarkıtılmış pozisyondadır ve işaretlenen yere dikey ölçüm yapılır (Yosmanoğlu vd, 2010).

3.3.2.4.2. Arka kol (triceps) deri kıvrımı ölçümü

Acromion ile olecrenon arasındaki orta noktadan, ayakta kolları yanlara serbestçe sarkıtılmış durumda, belirlenen noktadan katlanarak alınmıştır (Yosmaoğlu ve diğ., 2010)

3.3.2.4.3. Sırt (Subscapula) deri kıvrımı ölçümü

Scapulanın inferior açısının altından 45 derece diagonal olarak, ayakta, kollar serbestçe bırakılmış pozisyonda ölçüm alınmış. Bedenin arka bölümünün deri altı yağ dokusu ve deri kalınlığının ölçülmesi sonucunda araştırma grubunun değer ölçümleri kaydedilmiştir (Yosmaoğlu ve diğ., 2010).

3.3.2.4.4. Bel (Suprailiac) deri kıvrımı ölçümü

Midaksiller ekseninde, iliak krestin üstünden 45 derece diagonal olarak, ayaklar birleşik ve beden dik durumda iken ölçüm alınmıştır (Yosmaoğlu ve diğ., 2010).

3.3.2.4.5. Uyluk (thigh) deri kıvrımı ölçümü

Uyluğun anterior yüzeyinden, yaklaşık olarak orta noktadan, dikey olarak uygulandı ve orta nokta, inguinal katlantı ile patellanın üst kenarı arasındaki mesafenin orta noktası olarak alınmıştır (Günay ve diğ., 2006).

3.3.2.5. Dikey sıçrama testi

Öğrencilere test açıklandı. Sporcular ısınarak 2, 3 deneme yaptılar. Yüzünü duvara gelecek şekilde durup duvara dayandılar. İki eliyle birden olabildiğince yukarı uzandılar. Tebeşirli parmaklarını en yukarı noktaya dokunarak iz bırakıldı. Dokunulan nokta not alındı. Duvardan yaklaşık bir ayak boyu ayrılarak, olduğu yerde çömelip hız alıp iki ayağı ile olabildiğince yukarı sıçradılar. Tebeşir tozlu parmak uçlarıyla iz bıraktı. Dokunulan nokta yazıldı. İlk sıçramadan yaklaşık 1, 2 dakika sonra ikinci ve daha sonra üçüncü sıçramalar yaptırıldı. Durarak uzanma uç noktası alınırken; ayak ve topuklar yerden kalkmamasına dikkat edildi. Bu uygulama ayakkabısız veya lastik ayakkabıyla yapıldı. Hız almak için duvardan 20-30 santimden uzakta durulmaması sağlandı (Özkara, 2004).

3.3.3. Beden algısı ölçeği

Beden Algısı Ölçeği, Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları Hovardaoğlu ve Özdemir (1990) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 40 madde yer almakta olup, her bir madde bir organ yada bedenin bir bölümünü (el, yüz gibi), bir işlevi (cinsel faaliyet düzeyi gibi) ile ilgilidir. Ölçek 5'li likert olarak hazırlanmış olup her bir madde 1'den 5'e kadar değişen puanlamaya göre değerlendirilmiştir. Her bir soruda "hiç beğenmiyorum (1)", "beğenmiyorum (2)", "kararsızım (3)", "beğeniyorum (4)" ve "çok beğeniyorum (5)" şeklinde cevap seçeneği bulunmaktadır. Çalışmada beden algısı ölçeğinden elde edilen toplam puanların aritmetik ortalaması alınmış olup, ölçekten alınan puanın yüksek olması doyum düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanmış formunun Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Araştırmamızda ise Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ön test de. 84; son test de. 91 olarak bulunmuştur.

3.3.4. İletişim becerileri değerlendirme ölçeği (İBDÖ)

İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ), Korkut (1996b) tarafından geliştirilmiş katılımcıların iletişim becerilerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmış bir ölçektir. Ölçek, 5'li likert tipinde 25 maddeden oluşmakta olup, katılımcılardan her bir maddenin karşısında yer alan "hiçbir zaman", "nadiren", "bazen", "sıklıkla" ve "her zaman" (0, 1, 2, 3, 4) seçeneklerinden birisini seçmeleri istenmektedir. Araştırmamızda ölçeğin puanlanması 0 ile 4 arasında yapılmıştır. Çalışmada ölçekten elde edilen toplam puanların aritmetik ortalaması alınmış olup, ters maddenin yer almadığı ölçekten alınan puanların yüksek olması bireyin kendisini iletişim becerileri bakımından olumlu olarak değerlendirdiğini ifade eder. Ölçeğin geliştirme çalışmasında Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Araştırmamızda ise Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ön test de. 85; son test de. 74 olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmada veri toplamak için gerekli olan anket ve araştırma uygulama izinleri alınmıştır. Gerekli olan izinler alındıktan sonra 2018-2019 eğitim öğretim yılı Bahar dönemi ders kayıtları sonunda açılması kesinleşen seçmeli Beden Eğitimi ve

Spor derslerini yürüten hocalara ve dersleri alan araştırmaya katılacak gönüllü üniversite öğrencilerine yapılacak çalışmalara ilişkin bilgilendirme yapılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılacak ölçme araç gereçleri ön test olarak öğrencilere uygulanmıştır. Ön test uygulamasının yapılmasından sonra 14 haftalık akademik döneme geçilmiştir. Uygulama süreci olarak belirlenen bu süreçte seçmeli olarak öğrenciler tarafından seçilen Beden Eğitimi ve Spor dersleri dersin sorumlu öğretim elemanı tarafından yürütülmüştür. Eğitim öğretim dönemi sonunda ölçme araçları son test olarak uygulanarak araştırmanın veri toplama süreci sonlandırılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler araştırmacılar tarafından kodlanarak veri setleri haline dönüştürülmüştür. Belirlenen bir istatistik paket programında analiz süreci başlatılmadan önce varsayımların karşılanma durumu test edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov normallik testi gerçekteşirilmiş olup parametrik testler ile analizler gerçekteşirilmiştir. Tek bir grup ve bu grup üzerinde yapılan iki ölçme söz konusu olduğundan ilişkili gruplar testi analiz sürecinde kullanılmıştır. Ayrıca çalışma verilerinin betimsel özelliklerini belirlemek için yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (ss) ve frekans (n) değerleri belirlenmiştir. Çalışma grubunun ön ve son test puanlarının normal dağılım göstermesinden dolayı ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi analizi gerçekteşirilmiştir. Ayrıca gruplara göre puanların anlamlı düzeyde farklılaşma durumlarını belirlemek amacıyla t-testi ve One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde anlamlılık düzeyi (p) 0.05 olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde seçmeli Beden Eğitimi ve Spor dersine katılan üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgular belirlenen alt problemler doğrultusunda kategorize edilmiş ve yorumlanmıştır.

4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Beden Eğitimi ve Spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılmanın biyomotor özellikler üzerinde olumlu yönde farklılaştırıcı etkileri var mıdır?” sorusuna yanıt bulmak amacıyla çalışma öğrencilerinin biyometrik özelliklerine ilişkin puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve standart hata değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Çalışma grubu öğrencilerinin biyometrik özellikler ön test ve son test puanlarına ilişkin eşleşmiş örneklem t-testi analizi

Biyomotorik Ölçümler	n	Ön test			Son test				t	p
		\bar{x}	ss	sh \bar{x}	\bar{x}	ss	sh \bar{x}	sd		
Vücut Ağırlığı (kg)	240	64.74	14.50	.93	63.61	12.33	.79	238	1.44**	.000
Esneklik (cm)	240	23.28	8.68	.56	28.37	7.93	.51	238	-4.67**	.000
Flamingo Denge	240	10.67	1.72	.11	8.68	1.49	.09	238	2.07**	.000
Dikey Sıçrama(cm)	240	34.81	8.55	.55	35.22	8.43	.54	238	-1.40**	.001
Sub Scapula (Sırt)	240	17.82	6.97	.45	15.77	6.29	.40	238	2.87**	.002
Triceps (Arka Kol)	240	15.73	7.31	.47	13.67	6.62	.42	238	1.95**	.000
Biceps (Ön kol)	240	10.24	5.23	.33	9.15	5.19	.33	238	1.44**	.001
Supra İliak (Bel)	240	15.44	6.55	.42	13.57	5.89	.38	238	2.84**	.000
Abdomen (Karın)	240	19.70	7.84	.50	17.03	7.24	.46	238	3.29**	.000
Thgh (Uyluk)	240	21.83	9.63	.62	18.42	8.29	.53	238	2.83**	.000

**P<0.01 anlamlılık düzeyi

Tablo 2’de çalışma grubunda yer alan öğrencilerin biyometrik özelliklere ilişkin ön test son test puan ortalamaları incelendiğinde “ağırlık” ön test puan ortalamasının ($\bar{x} = 64.74$) son test puan ortalamasından ($\bar{x} = 63.61$) daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. “Esneklik” ön test puanının ($\bar{x} = 23.28$), son test puanından ($\bar{x} = 28.37$) ve “sıçrama” ön test puanının ($\bar{x} = 34.81$), son test puanından ($\bar{x} = 35.22$) daha düşük olduğu görülmüştür. “Denge” ön test puanının ($\bar{x} = 10.67$), son test puanından ($\bar{x} = 8.68$); “sırt” ön test puanının ($\bar{x} = 17.82$), son test puanından ($\bar{x} = 15.77$); “triçeb” ön test puanının ($\bar{x} = 15.73$), son test puanından ($\bar{x} = 13.67$); “biceb”

ön test puanının ($\bar{x} = 10.24$), son test puanından ($\bar{x} = 9.15$); “bel” ön test puanının ($\bar{x} = 15.44$), son test puanından ($\bar{x} = 13.57$); “karın” ön test puanının ($\bar{x} = 19.70$), son test puanından ($\bar{x} = 17.03$) ve “bacak” ön test puanının ($\bar{x} = 21.83$), son test puanından ($\bar{x} = 18.42$) daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ölçülen tüm biyometrik ölçümlere uygulanan eşleşmiş örneklem t-testi analizinde $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre araştırmanın birinci hipotezi “Beden Eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan öğrencilerin derslerin sonunda biyomotor yeteneklerinde fark vardır.” doğrulanmıştır.

4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Beden Eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan öğrencilerin derslerin sonunda beden algısı seviyelerinde farklılaşma var mıdır?” sorusuna yanıt bulmak amacıyla çalışma öğrencilerinin beden algısına ilişkin puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve standart hata değerleri Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Çalışma grubu öğrencilerinin beden algısı ön test ve son test puanlarına ilişkin t-testi analizi

Grup	n	Ön test			Son test			sd	t	p
		\bar{x}	ss	$sh_{\bar{x}}$	\bar{x}	ss	$sh_{\bar{x}}$			
Beden algısı	240	3.21	.55	.03	4.17	.44	.02	238	-3.42**	.001

** $P < 0.01$ anlamlılık düzeyi

Tablo 3’de çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin beden algısı ön test son test puanları incelenmiş olup ön test puanlarının ortalamasının (\bar{x}) 3.21; son test puan ortalamasının (\bar{x}) 4.17 olduğu ortaya çıkmıştır. Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin beden algısı puanlarının ders öncesine göre arttığı görülmektedir. Yapılan t-testi analizinin sonucuna göre bu durum, $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı farklılıklar ifade etmektedir. Bu sonuçlara göre araştırmanın ikinci hipotezi “Beden Eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan öğrencilerin derslerin sonunda beden algısı seviyelerinde fark vardır.” doğrulanmıştır.

4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Beden Eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcıların derslerin sonunda sosyal iletişim becerilerinde farklılaşma var mıdır?” sorusuna yanıt bulmak amacıyla çalışma öğrencilerinin sosyal iletişimlerine ilişkin puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve standart hata değerleri Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Çalışma grubu öğrencilerinin sosyal iletişim ön test ve son test puanlarına ilişkin t-testi analizi

Grup	n	Ön test			Son test			sd	t	p
		\bar{x}	ss	$sh_{\bar{x}}$	\bar{x}	ss	$sh_{\bar{x}}$			
Sosyal iletişim	240	2.60	.38	.02	3.47	.33	.02	238	-5.96**	.000

**P<0.01 anlamlılık düzeyi

Tablo 4’de çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal iletişim ön test son test puanları incelenmiş olup ön test puanlarının ortalamasının (\bar{x}) 2.60; son test puan ortalamasının (\bar{x}) 3.47 olduğu ortaya çıkmıştır. Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin sosyal iletişim puanlarının ders öncesine göre arttığı görülmektedir. Sosyal iletişim düzeylerinde t-testi ile tespit edilen bu farklılaşma istatistiksel anlamda da $p<0.01$ düzeyinde anlamlılık ifade etmektedir. Bu sonuçlara göre araştırmanın üçüncü hipotezi “Beden Eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan öğrencilerin derslerin sonunda sosyal iletişim becerilerinde fark vardır.” doğrulanmıştır.

4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Beden eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılan katılımcıların dersler sonunda cinsiyetleri arasında sosyal iletişim becerileri ve beden algıları düzeylerinde farklılaşma var mıdır?” sorusuna yanıt bulmak amacıyla çalışma öğrencilerinin beden algısı puanları ile cinsiyetleri arasındaki farklılaşmayı belirlemek için yapılan t-testi analizine ilişkin bulgular Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Seçmeli beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin ön test -son test beden algısı ve sosyal iletişim puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları

Puan	Uygulama	Grup	n	\bar{x}	ss	$sh_{\bar{x}}$	sd	t	p
Beden Algısı	Ön-test	Kadın	123	3.12	.56	.05	238	-2.83**	.005
		Erkek	117	3.31	.52	.04			
	Son-test	Kadın	123	4.03	.47	.04	238	-5.05**	.000
		Erkek	117	4.31	.36	.03			
Sosyal iletişim	Ön-test	Kadın	123	2.68	.32	.02	238	3.24**	.001
		Erkek	117	2.52	.43	.04			
	Son-test	Kadın	123	3.49	.32	.02	238	1.16	.248
		Erkek	117	3.44	.33	.03			

**P<0.01 anlamlılık düzeyi

Tablo 5'e göre, seçmeli Beden Eğitimi ve Spor dersi alan üniversite öğrencilerinin beden algısı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için gerçekleştirilen t-testi sonucunda ön test ($t=-2.833$; $p<0.05$) ve son test ($t=-5.048$; $p<0.011$) puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Beden algısı puanlarında cinsiyete göre ortaya çıkan anlamlı farklılaşmanın hem ön test hem de son test ölçümlerinde "erkek" üniversite öğrencileri lehine olduğu görülmektedir. Bu bulgudan hareketle üniversite öğrencileri beden algıları bakımından incelendiğinde erkeklerin daha yüksek algıya sahip olduğu söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin sosyal iletişim durumları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için gerçekleştirilen t-testi sonucunda ön test ($t=3.242$; $p<0.05$) puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Sosyal iletişim puanlarında cinsiyete göre ortaya çıkan anlamlı farklılaşmanın ön test ölçümlerinde "kadın" üniversite öğrencileri lehine olduğu görülmektedir. Sosyal iletişim durumlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için gerçekleştirilen t-testi sonucunda son test ($t=1.158$; $p>0.05$) puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı elde edilen bir başka bulgudur. Elde edilen bu bulgular sonucunda seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan öğrencilerde sosyal iletişim puanlarının cinsiyete göre farklılığı ortadan kaldırdığı, daha homojen bir grubun ortaya çıkmasını sağladığı söylenebilir. Bu sonuçlar ışığında araştırmanın dördüncü hipotezi "Beden Eğitimi ve spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan öğrencilerin derslerin sonunda cinsiyetleri

arasında sosyal iletişim becerileri ve beden algıları düzeylerinde cinsiyetler açısından fark vardır.” doğrulanmıştır.

4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Beden Eğitimi ve Spor derslerini ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre beden algısı puanları arasında fark var mıdır?” sorusuna yanıt bulmak amacıyla yapılan tek yönlü varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin ön test beden algısı ile yaşları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda aritmetik ortalamalar arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=6.843$; $p<0.01$). Gruplar arasındaki varyansların homojen olmadığı belirlenmiş ($L=4.083$; $p<0.01$) olup gruplar arasındaki karşılaştırmayı yapmak için post-hoc analizlerden Dunnett C kullanılmıştır. Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin ön test puanları arasında ortaya çıkan farklılık, “18 yaş ve altı” ile “19 yaş” ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .475$) arasında “18 yaş ve altı”, “21 yaş” ile “19 yaş” ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .435$) arasında “21 yaş” ve “22 yaş ve üzeri” ile “19 yaş” ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .462$) arasında “22 yaş ve üzeri” öğrenciler lehine belirlenmiştir.

Tablo 6. Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin beden algısı puanlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) sonuçları

Test	Grup	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
		<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark	
Ön test	18 yaş ve altı	42	3.387	.493	G.Arası	7.60	4	1.901				
	19 yaş	48	2.912	.431	G.İçi	65.27	235	.278				
	20 yaş	69	3.158	.660	Toplam	72.87	239	6.84**	.000	1>2, 4>2, 5>2		
	21 yaş	42	3.348	.408								
	22 yaş ve üzeri	39	3.375	.513								

	18 yaş ve altı	42	4.273	.413	G.Arası	5.877	4	1.469	
	19 yaş	48	3.945	.470	G.İçi	41.857	235	.178	1>2,
Son test	20 yaş	69	4.069	.540	Toplam	47.734	239	8.25** .000	4>2,
	21 yaş	42	4.339	.166					5>2,
	22 yaş ve üzeri	39	4.338	.299					4>3,
									5>3,

*1: 18 yaş ve altı, 2: 19 yaş, 3: 20 yaş, 4: 21 yaş, 5: 22 yaş ve üzeri

**P<0.01 anlamlılık düzeyi

Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin son test beden algısı ile yaşları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda aritmetik ortalamalar arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur (F=8.248; p<0.01). Gruplar arasındaki varyansların homojen olmadığı belirlenmiş (L=8.532; p<0.01) olup gruplar arasındaki karşılaştırmayı yapmak için post-hoc analizlerden Dunnett C kullanılmıştır. Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin son test puanları arasında ortaya çıkan farklılık, “18 yaş ve altı” ile “19 yaş” ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .327$) arasında “18 yaş ve altı”, “21 yaş” ile “19 yaş” ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .393$) arasında “21 yaş”, “22 yaş ve üzeri” ile “19 yaş” ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .393$) arasında “22 yaş”, “21 yaş” ile “20 yaş” ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .269$) arasında “21 yaş” ve “22 yaş ve üzeri” ile “20 yaş” ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .268$) arasında “22 yaş ve üzeri” öğrenciler lehine belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre araştırmanın beşinci hipotezi “Beden Eğitimi ve Spor dersleri ile fiziksel aktivitelere katılımcı olan üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre beden algısı puanları arasında fark vardır.” doğrulanmıştır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

14 haftalık seçmeli beden eğitimi ve spor dersleri alan üniversite öğrencilerinin bazı biyomotorik özellikler ile beden algısı ve sosyal iletişim becerisi üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, çalışma grubunda yer alan öğrencilerin biyometrik özelliklere ilişkin ön test son test puan ortalamaları incelendiğinde “ağırlık” ön test puan ortalamasının son test puan ortalamasından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. “Esneklik” ön test puanının, son test puanından ve “sıçrama” ön test puanının, son test puanından daha düşük olduğu görülmüştür. “Denge” ön test puanının, son test puanından; “sırt” ön test puanının, son test puanından; “triceps” ön test puanının, son test puanından “biceps” ön test puanının, son test puanından; “bel” ön test puanının, son test puanından; “karın” ön test puanının, son test puanından ve “bacak” ön test puanının, son test puanından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin beden algısı ön test son test puanları incelendiğinde son test puanlarının ortalamasının ön test puan ortalamasından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin beden algısı puanlarının ders öncesine göre arttığı görülmektedir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal iletişim son test puanlarının ortalamasının ön test puan ortalamasından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin sosyal iletişim puanlarının ders öncesine göre arttığı görülmektedir.

Beden Eğitimi ve Spor dersi alan üniversite öğrencilerinin beden algısının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için gerçekleştirilen t-testi sonucunda ön test ve son puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Beden algısı puanlarında cinsiyete göre ortaya çıkan anlamlı farklılaşmanın hem ön test hem de son test ölçümlerinde “erkek” üniversite öğrencileri lehine olduğu görülmektedir.

Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin ön test beden algısı ile yaşları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olup olmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunda aritmetik ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor dersi alan üniversite öğrencilerinin sosyal iletişim durumları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan analiz sonucunda ön test puanlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Sosyal iletişim puanlarında cinsiyete göre ortaya çıkan anlamlı farklılaşmanın ön test ölçümlerinde “kadın” üniversite öğrencilerinin lehine olduğu görülmüştür. Sosyal iletişim durumlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için gerçekleştirilen analiz sonucunda son test puanlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu elde edilen bir başka bulgudur ($p>0.05$). Elde edilen bu bulgular sonucunda seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerini alan öğrencilerde sosyal iletişim puanlarının cinsiyete göre farklılığı ortadan kaldırdığı, daha homojen bir grubun ortaya çıkmasını sağladığı söylenebilir.

Yapılan literatür taramasında; Teberru Acar (2010)’ın yapmış olduğu Kocaeli Üniversitesi beden eğitimi yüksekokulu ve mimarlık-mühendislik fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağ dağılımının incelendiği çalışmada beden algısının erkek cinsiyette kadınlara göre daha yüksek olduğu; düzenli spor yaptığını belirtenlerde ve beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha yüksek ve anlamlı olduğunu belirtmiştir. Beden algısını beden kitle indeksinin etkilemediği ve vücut yağ oranının algıyı anlamlı olarak etkilediği görülmektedir; ancak bağımsız değişken olmadığını saptamıştır. Beden algısı ile psikolojik iyilik hali arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olsa da bağımsız değişken olarak kişilerarası ilişkiler ve somatizasyonun etkili olduğunu görmüştür. Bu da bu yaş grubunda kişilerarası ilişkilerin ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre beden algısı ve psikolojik iyilik halinin yapılan spor aktivitelerinden olumlu olarak etkilendiğini belirtmiştir.

Er (2015) tarafından yapılan aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisini incelediği araştırmada beden algısı ön test – son test puanlarının antrenman grubu ve deney grubu bakımından karşılaştırdığında, görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi ve toplam puan açısından deney grubu ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir ($p<0.05$). Buna karşın, beden alanlarına doyum alt boyutu ön test-son test puanlarının deney grubu bakımından karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı

bir farklılık olmadığını tespit etmiştir ($p>0.05$). Beden algısı ön test–son test puanlarının kontrol grubu bakımından karşılaştırılmasında, görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliğin değerlendirilmesi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme, sağlık yönelimi, beden alanlarına doyum ve toplam puan açısından kontrol grubu ön test–puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak, aerobik egzersizlerin beden algısı üzerine olumlu etkisi olduğunu düşünmekte olup, kadınların yapmış olduğu egzersizlerin onların kendilerini fiziksel görünüm, sağlık ve bedensel anlamda doyum yaşamaları ve fiziksel yeterlilik algısına katkı sağlayacağını belirtmiştir.

Işık (2018) düzenli sporun beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkisinin değerlendirildiği çalışmada düzenli olarak spor yapmayan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin düzenli olarak spor yapan bireylerin benlik saygısı düzeylerinden daha düşük olduğunu bulmuştur. Çalışmanın sonucuna göre spor yapmanın beden algısı ve benlik saygısı üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir.

Mülazımoğlu ve diğ., (2006)'nın yapmış oldukları sporcu ve sporcu olmayan bayanların fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyi ile ilgili yapılan bir çalışmada; fiziksel görünüşleri hakkında sporcu olmayanlara göre daha olumlu algılamalara sahip olduğu ve spora katılımın kişinin bedenine ilişkin tutumlarını, duygularını ve davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ve beden imgesini artırırken, sosyal fizik kaygı düzeyini azalttığını ortaya koymuştur.

Yazıcı ve diğ., (2016) gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü'nde görev yapan personelin sosyal görünüş kaygısını inceledikleri araştırmalarında spor yapan personelin sosyal görünüş kaygısı düzeyinin spor yapmayan personele kıyasla daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Personellerin görev yaptıkları şehirle sosyal görünüş kaygıları karşılaştırıldığında ise, sosyal görünüş kaygısının en fazla hisseden personelin Malatya ilinde görev yapan personel olduğunu daha sonra ise sırasıyla İstanbul ve Trabzon illerindeki personelin bu kaygıyı taşıdığını tespit etmişlerdir. Bu sonuçlara bakıldığında, personellerin yaşadıkları şehirlerin sosyo-ekonomik yapısı ve gelişmişlik düzeyi gibi faktörlerin sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Kuru (2003) Gazi Üniversitesi beden eğitimi spor yüksek okulunda okuyan milli sporcular ile sadece beden eğitimi derslerine katılan öğrencilerin kişilik özellikleri bakımından anlamlı bir fark olup olmadığını incelediği araştırmasında sportif etkinliklerde bulunan milli sporcuların kişilik özellikleri ile sadece derslere katılan öğrencilerin kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Veriler sonucunda milli sporcuların uzun bir sportif yaşantıya sahip olmaları ile beden eğitimi bölümünde okuyan diğer öğrencilerin uzun yıllardan beri sportif yaşantının içinden gelmeleri gruplar arasındaki kişilik özellikleri açısından anlamlı bir fark çıkmamasına neden olabileceğini düşünmektedir.

Sipahioğlu (2019) sedanter kadınlarda 8 haftalık rekreatif etkinlikli yürüyüş egzersizinin benlik saygısı üzerine etkisini incelediği araştırmasının sonuçlarını incelediğimizde; kontrol ve deney grubunun ön test sonuçlarında anlamlılık düzeyinde kontrol grubu lehine benlik saygısı puanlarında anlamlı farklılıklar bulunurken bazı sorularda ise anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kontrol ve deney grubunun son test sonuçlarının karşılaştırılmasında bütün soruların son test değerlerinde deney grubuna ait değerlerin kontrol grubu değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğunu saptamıştır ($p < 0.05$).

Atan ve diğ., (2018) üniversitede okuyan, bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların ve sedanterlerin benlik saygısı düzeylerini karşılaştırdığı araştırmasında üniversite öğrencilerinin kaldıkları yerlere göre benlik saygısı düzeylerini incelemiştir cinsiyete ve ailenin aylık gelir düzeyine göre benlik saygısı düzeylerinin hiçbir alt boyutunda farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Yurtda kalan veya yalnız kalan öğrencilerin “depresif duygulanım” ve “kendine yetme” alt boyutlarının ailesi ile birlikte kalan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bireysel sporlarla uğraşan sporcuların rakibiyle tek başına mücadele etmek zorunda olmasından dolayı daha fazla sorumluluk alması gerektiğini düşünmektedir. Bu sorumluluk sporcuya daha fazla kendine güvenme hissi vererek sporcunun benlik saygısını da arttırdığını belirtmiştir. Takım sporuyla uğraşan sporcular da takımları için benzer düşüncelerle gerekli sorumlulukları aldıklarında ve kendine daha fazla güven gösterdiklerinde benlik saygılarının yükseleceğini düşünmektedir. Sonuç olarak bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların benlik saygısı düzeylerinin takım sporcularından ve sedanterlerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Aktaş (2014), farklı branşlarda spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerini incelediği araştırmasında; spor yapan bireylerle spor yapmayan bireyler karşılaştırıldığında, spor yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılarla hem benlik saygısı hem de risk alma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar belirtmiştir. Bununla beraber lisanslı sporcuların diğer spor yapan bireylerle, risk alma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur ve bu sonuç doğrultusunda lisanslı sporcuların risk alma düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca spor yapan bireylerle spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerini incelediği analiz sonucunda anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir.

Gülbahçe (2011), üniversite öğrencilerinin sportif aktivitelerde bulunma tercihlerinin bazı psiko-sosyal değişkenler açısından incelediği çalışmada üniversite öğrencilerinin spor yapma nedenleri ile kadınsı cinsiyet rolleri arasında ters yönde bir ilişki bulunurken, erkeksi cinsiyet rolleri ile beden algısı arasında ilişki bulunmamıştır. Spor yapmama nedenleri ile beden algısı arasında ters yönde bir ilişki bulunurken, erkeksi cinsiyet rolleri ve kadınsı cinsiyet rolleri arasında ilişki bulunmamıştır. Demografik özellikler açısından spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında önemli bir farkın olmadığını belirtmiştir.

Kalafat ve Kıncal (2008), üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının sonucuna göre kızların bedenlerinden erkeklere oranla daha düşük oranda memnun olduklarını fakat sosyal becerilerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırma bulgularına göre; beden imajı memnuniyeti bireyin duyuşsal sosyal becerileri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmekte ve beden imajından memnun olan bir bireyin sosyal iletişimini etkili bir şekilde kontrol edebilme becerilerinde de kendisini başarılı bulduğunu belirtmiştir.

Bayram (2019), üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelediği çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile cinsiyet, yaş, kişisel aylık gelir, sportif aktivite yapma türü ve haftalık sportif aktivite yapma süresi değişkenleri arasında ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile haftalık sportif

aktivite yapma süresi ve sportif aktivite yapma amacı değişkenlerine göre anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Sonuç olarak öğrencilerin sosyal, kültürel ve sportif aktivitelere katılmalarının daha az kaygı yaşamalarına ve kendilerini daha iyi hissetmelerinde etkisinin olduğunu belirtmiştir.

Taşkuyu (2018)'nin egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygılarını incelediği araştırmasında egzersiz yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre benlik saygısının farklılaştığını, egzersiz yapan erkek öğrencilerin benlik saygısının egzersiz yapan kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Spor yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre benlik saygısının farklılaşmadığını, spor yapan erkek öğrencilerin benlik saygısının spor yapan kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Sonuç olarak; öğrencilerin egzersiz ve spor yapma durumuna göre, görev zorluğu-beceri dengesi, açık hedefler, belirli geri bildirim ve amaca ulaşma deneyiminde alt boyutlarında spor yapan öğrencilerin sürekli optimal performans duygu durum düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Öğrencilerin sürekli optimal performans duygu durumları arttıkça benlik saygılarının da arttığını belirtmiştir.

Yıldırım (2018) spor yapan ve yapmayan kadın üniversite öğrencilerinin beden imge hoşnutluğu ile iletişim becerilerinin karşılaştırmalı olarak incelediği çalışmasında öğrencilerin iletişim becerisi değerlendirme ölçek puanları, sporla ilgilenme durumu ve spor türü değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuştur. Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Memnuniyet Ölçeği puanları ise sporla ilgilenme durumu, spor türü, sporla ilgilenme düzeyi ve spor yaşı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuştur. Sonuç olarak beden bölgelerinden hoşnutluğun öğrencilerde iletişim becerilerini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlara göre; üniversite öğrencilerinde seçmeli beden eğitimi ve spor derslerinin bazı biyomotorik özellikler ile beden algısı ve sosyal iletişim becerisi üzerine olumlu olarak etkilerinin olduğunu söyleyebiliriz. Beden eğitimi ve spor derslerinin bireylerin fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik

olarak olumlu etkilerinin olduğunu düşünerek üniversitelerde zorunlu ders olarak eklenebilir. Daha fazla örneklem grubuyla kapsamlı bir araştırma yapılabilir.

6. ÖNERİLER

- Çalışmaya katılan öğrenci sayısının artırılması
- Çalışmaya katılan seçmeli beden eğitimi ve spor dersi alan öğrencilerin bölümlerine göre değerlendirilmesi
- Çalışmaya katılan öğrencilerin spor özgeçmişi veya aktif sporculuğu bulunuyorsa çalışma dışarısında bırakılması
- Seçmeli beden eğitimi ve spor dersini alan öğrencilerin sayısı arttırabilirse çalışmaya kontrol grubu eklenmesi
- Çalışmada yapılan biyomotorik ölçüm metotları daha çeşitlendirilmesi
- Seçmeli beden eğitimi ve spor dersinin öğrencilere kazanımları hakkında dönem başında ve sonunda ayrıntılı bilgiler verilmesi
- Üniversite genelinde spor tesisleri sayısı çoğaltılarak, öğrencilerin boş zamanlarında daha çok spor yapmalarına katkı sunulması
- Seçmeli beden eğitimi ve spor dersleri sadece bir dönem değil, en az 2 dönem ve farklı branşlar da öğrenciler tarafından seçilmelerinin sağlanması
- Yapılan bu araştırma doğrultusunda konunun farklı projelerle desteklenmesi önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Akoğuz, M. (2002). *İletişim becerilerinin geliştirilmesinde yaratıcı dramanın etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aktaş, İ. (2014). *Farklı branşlarda spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Altıntaş, A. ve Aşçı, F.H. (2005). Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 101-104
- Altıntaş, L. ve Alimoğlu, M.K. (2016). Takım Çalışmasına Dayalı Öğrenme, *Türkiye Klinikleri J Med Educ-Special Topics*, 1(1), 33-40.
- Altinkök, M. (2016). The Effects of Coordination and Movement Education on Pre School Children's Basic Motor Skills Improvement. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 1050-1058.
- Altunsöz, I.H. ve Ballı, Ö.M. (2017). *İlköğretim öğrencilerine uygulanan motor beceri programlarının değerlendirilmesi*, Pegem Akademi, Ankara.
- Aşçı, F.H., Aşçı, A. ve Zorba, E. (1999). Cross-cultural validity and reliability of Physical Self-Perception Profile, *International Journal of Sport Psychology*, 30(3), 399-406.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED (Standart Tıp Eğitim Dergisi)*, 13(9), 326-329.
- Aşçı, F.H., Tüzün, M. ve Koca, C. (2006). An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish university students with regard to self-presentational concern, *Eating Behaviors*, 7(4), 362-367.

- Atan, T., Ünver, Ş. ve Allahverdi, E. (2018). Üniversitede öğrenim gören sporcuların ve sedanterlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması, *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 125-135.
- Avşar, Z. (2004). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sosyal beceri düzeylerinin Belirlenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 111-130.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adölesan ve Egzersiz*. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1997). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitapevi, Ankara.
- Bayram, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Berger, C. R. ve Chaffee, S. H. (1988). On bridging the communication gap. *Human Communication Research*, 15(2), 311-318.
- Bompa, T.O. (1998). *Antrenman kuramı ve yönetimi* (İ. Keskin ve A. B. Tuner Çev.), Bağırhan Yayinevi, Ankara, s: 432-443.
- Buckman, R. (2000). Communication in palliative care. *Death, dying and bereavement*, 146.
- Bulut, S. (2010). *Bir fizik tedavi ve rehabilitasyon eğitim ve araştırma hastanesinde görev yapan personelin fiziksel aktivite düzeyi ve ilgili faktörlerin belirlenmesi*, Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Burton, N.W. ve Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity, *Preventive Medicine*, 31(6), 673-681.
- Coşkun, A. (1994). *İletişim becerisini geliştirme eğitiminin işgörenlerin iletişim çatışmalarına girme eğilimlerine, yalnızlık düzeylerine ve iş doyumlarına etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Cüceloğlu, D. (2006). *Başarıya götüren aile*. Remzi Kitabevi, Ankara.
- Çamlıyer, H. ve Çamlıyer, H. (2001). *Eğitim Bütünlüğü içerisinde Çocuk hareket eğitimi ve oyun*. Can Ofset, Manisa.
- Çelebi, Ş. (2008). *Yüzme antrenmanı yaptırılan 9-13 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinde vücut yapısal ve fonksiyonel özelliklerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, Türkiye.
- Davison, T. E. ve McCabe, M. P. (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological, social, and sexual functioning, *Sex Roles*, 52(7-8), 463-475.
- Demirel, Ö. (1999). *İlköğretim okullarında Türkçe öğretilimi*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Demirhan, G. (2006). *Spor eğitiminin temelleri*. Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayi, M., Mayda, M. H. (2018). Spor Bilimleri Öğrencileri İle Farklı Fakültelerde Okuyan Öğrencilerin Sosyalleşme Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 1(22), 403-411.
- Dökmen, Y. Z. (2009). Menopoz, beden imgesi ve ruh sağlığı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 41-55.
- Dökmen, Z. Y. (2004). *Toplumsal cinsiyet, sosyal psikolojik açıklamalar*. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Durgun, D. (2007). *Türkiye'de sporun gelişimi ve değişen kullanıcı gereksinmelerini karşılayıcı yönde modern stadyum yapılarının temel planlama özellikleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Edwards, S. D., Palavar, K., Ngcobo, H. S. ve Edwards, D. J. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical

- self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 59-74.
- Er, Y. (2015). *Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ergün N. ve Baltacı B. (1997). *Spor yaralanmalarında fizyoterapi ve rehabilitasyon prensipleri*. Hacettepe Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu Yayınları, Ankara.
- Erkaya, S. (2016). Ortaokul öğrencilerinin sosyalleşmesinde sportif faaliyetlerin etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Spor Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. ve Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*. 15(3), 173-180.
- Gummerson, T. (1990). *Mobility training for the Martial Arts*. A & C Black.
- Gülbahçe, Ö. (2011). *Üniversite öğrencilerinin sportif aktivitelerde bulunma tercihlerinin bazı psiko-sosyal değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Güler, M. (1990). *Endüstri işçilerinin iş doyumunu ve iş verimine depresyon, kaygı ve diğer bazı değişkenlerin etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güler, Y., Gönener, H.D., Altay, B. ve Gönener, A. (2009). Adölesanlarda obezite ve hemşirelik bakımı, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10), 165-181.
- Günay, M., Kara, E. ve Cicioğlu, İ. (2006). *Egzersiz ve Antrenmana Endokrinolojik Uyumlar*. Gazi Kitapevi, Ankara.
- Güven, Ö. ve Öncü, A.G.E. (2006). Beden eğitimi ve spora katılımı aile faktörü, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10), 81-90.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L., Barkoukis, V., Wang, C.K.J. ve Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time

physical activity: a cross-cultural evaluation of the trans-contextual model, *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 376.

Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. ve Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19(3), 122-129.

Hazar, F. ve Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge Ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (1), 9-12.

Hovardaoğlu, S. ve Özdemir, Y. D. (1990). Vücut Algısı Ölçeği nin güvenirlik ve geçerlik çalışması/Şizofrenik ve major depresif hastaların beden imgelerinden doyum düzeyleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.

Işık, N. (2018). *Düzenli sporun beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kalafat, T. ve Kıncal, Y.R. (2008). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 41-47.

Kale, M., Asçı, A., Bayrak, C. ve Açıkada, C. (2009). Relationships among jumping performances and sprint parameters during maximum speed phase in sprinters, *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(8), 2272-2279.

Kocabaş, F. (2005). Değişime Uyum Sürecinde İç ve Dış Örgütsel İletişim Çabalarının Entegrasyonu Gerekliği. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(13), 247-252.

Korkut, F. (1996). İletişim becerileri eğitiminin lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerine etkisi, *3P Dergisi*, 4(3), 191-198.

Korkut, F. (1996b). İletişim becerileri değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 18-23.

- Kuru, E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 23, Sayı 1 (2003) 175-191.
- McQuail, D. ve Windahl, S. (2005). *İletişim Modelleri-Kitle İletişim Çalışmalarında*. Çeviren: Konca Yumlu. İmge Kitabevi, Ankara.
- Miller, R.E. ve Blair, P.D. (2009). *Input-output analysis: foundations and extensions*. Cambridge University Press.
- Mülazımoğlu Ballı, Ö. ve Aşçı, F.H. (2004). Düzenli Fiziksel Aktivite Programına Katılan ve Katılmayan Bireylerin Bedenlerine Yönelik Algıları. *In The 10th ICHPER. SD Europe Congress & TSSA 8th International Sports Science Congress*, Antalya, Türkiye.
- Mülazımoğlu Ballı, Ö., Kirazcı, S. ve Aşçı, H.F. (2006). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri, *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, 1, 9-16.
- Ojala, K, Tynjälä, J, Välimaa, R, Villberg, J. ve Kannas, L. (2012). Overweight Adolescents' Self-Perceived Weight and Weight Control Behaviour: HBSC Study in Finland 1994–2010 *J Obes*.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 543-556.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi, *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (34), 25-45.
- Özengin, N. (2007). Cimnastikçilerde farklı germe sürelerinin performansa etkisi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Bolu.
- Özer, D. ve Baltacı, G.(2008). *İş yerinde fiziksel aktivite*. Klasmat Matbaacılık, Ankara, 19-21.
- Özer, D., Süngü, B. ve Şılak, B. (2001). *Engelliler için beden eğitimi ve spor, Araştıran öğretmen*, TÜBİTAK Yayınları, Ankara.

- Özerkan, Ş.A. (2004). Bir toplumsallaştırma aracı olarak medyanın kadın imajına yaklaşımı, *Kadın çalışmalarında disiplinler arası buluşma*, 2, 21-29.
- Özkara, A. (2004). *Futbolda testler ve özel çalışmalar*. Kuşçu Etiket ve Matbaacılık, Ankara.
- Öztürk, A.S. (2007). *Ortopedik engellilerin sosyalleşmesine sporun etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, M., Avcı, S. ve Ataman, H. (2003). İstanbul üniversitesi öğretim elemanlarının ünvanlarına ve meslek gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *İ.Ü Spor Bilim Dergisi*, 11, 183-187.
- Öztürk, M. (2013). İstanbul Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Ünvanlarına Ve Meslek Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 11-24.
- Pate, R. R., Heath, G. W., Dowda, M., & Trost, S. G. (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American journal of public health*, 86(11), 1577-1581.
- Pehlivan, Z. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının fiziksel benlik algıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının analizi. *Eğitim ve Bilim*, 35(156).
- Sağsan, M. (2002). Bilgi savaşı: siperlerden klavyelere taşınan bir hareketin anatomisi, *Avrasya Dosyası: İstihbarat Özel*, 8(2), 217.
- Saygıdeğer, A. (2004). *Benlik saygısı düzeyleri farklı genel lise öğrencilerinin bazı kişisel özelliklerine göre iletişim becerilerine ilişkin algılarının incelenmesi* (Master's thesis, Anadolu Üniversitesi).
- Secord, P. F. ve Jourard, S. M.(1953). *The appraisal of body cathexis: Body cathexis and the self*. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 347.
- Sevim Y. (2002). *Antrenman Bilgisi Kitabı*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, ss. 39-41.
- Sevim, Y. (2006). *Antrenman bilgisi*. Nobel Yayınevi, Ankara.

- Sipahioğlu, R. (2019). *Sedanter kadınlarda 8 haftalık rekreatif etkinlikli yuruyüş egzersizinin benlik saygısı üzerine etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Taşkuyu, E. (2018). *Egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygılarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- Tazegül, Ü. (2014). Sporun kişilik üzerindeki etkisinin araştırılması, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25, 537-544.
- Teberru Acar, E.Ö. (2010). *Kocaeli üniversitesi beden eğitimi yüksekokulu ve mimarlık-mühendislik fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağ dağılımı ile ilgisi*, Tıpta Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Kocaeli.
- Turna, B. (2017). Dinamik ve statik germe egzersizlerinin elit erkek hentbolcuların bazı biyomotorik özelliklerine akut etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Uğraş, S. (2013). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinin yeterliliği hakkında öğretmen görüşlerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Verdener, R. F. (1999). *Communicate! Ninth Ed*. Belmont CA: Wadsworth.
- Yaman, O., Yazar, S., Özcan, H., Çetinkaya, Ü., Gözkenç, N., Ateş, S. ve Şahin, İ. (2008). 2005-2008 yılları arasında erciyes üniversitesi tıp fakültesi parazitoloji laboratuvarı'na başvuran hastalarda bağırsak parazitlerinin dağılımı, *T Parazitoloj Dergisi*, 3, 266-70.
- Yazıcı, F.Ö., Caz, Ç. ve Tunçkol, H.M. (2016). Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü'nde görev yapan personelin sosyal görünüş kaygısı, *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(2), 60-65.
- Yıldırım, S. (2018). *Spor yapan ve yapmayan kadın üniversite öğrencilerinin beden imge hoşnutluğu ile iletişim becerilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*,

Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.

Yosmaoğlu, H.B., Baltacı, G. ve Derman O. (2010). Obez adolesanlarda vücut yağı ölçüm yöntemlerinin etkinliği. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*. 21, 125–131.

Yörükoğlu, K. (2003). *Sporun, 15-17 yaş çocukların benlik kavramları ve beden algılarına etkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Zıllıoğlu, M. (2003). *İletişim nedir*. Cem yayınevi, İstanbul

Zorba, E ve Saygın, Ö. (2007). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk. Bedray Yayın Dağıtım A.Ş., İstanbul.

Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Gazi Kitabevi, Ankara.

Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. Fırat Matbaacılık, Ankara.

8. EKLER



T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Başkanlığı

Sayı: 14687963-604.01.00.00 50
Konu: Araştırma Projesi

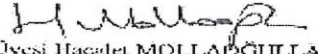
21/09/2018

Sayın, Öğr. Gör. Sinan ÇELİKBİLEK

Tg: 24.08.2018 tarihli Öğr.Gör.Sinan ÇELİKBİLEK yazısı

İgi: 16.08.2018 tarihli dilekçeniz.

Bölüm Başkanlığımıza 16.08.2018 tarihinde vermiş olduğunuz dilekçeniz incelenmiş olup, 2018-2019 Eğitim- Öğretim Yılı Doktora Tez konunuz ile ilgili Etik Kurul Raporu doğrultusunda dersleri aksatmamak ve gövde hülâk esasına göre araştırmacınızı yürütmenize Bölüm Başkanlığınca izin verilmiştir. Bilgilerinize rica ederim.


Dr.Öğr.Üyesi Hacı Mehmet MOLLAOGULLARI
Bölüm Başkanı V.

Sevgili Öğrenciler,

“Üniversite Öğrencilerinde Seçmeli Beden Eğitimi Ve Spor Derslerinin Bazı Biyomotorik Özellikler İle Beden Algısı Ve Sosyal İletişim Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışma Sinan ÇELİKBİLEK tarafından gerçekleştirilecektir. Araştırma Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerinin katılımcılarda **biyomotor özellikler ile beden algısı ve sosyal iletişim becerileri** üzerinde ne tür bir değişikliğe yol açtığının belirlenmesi amacıyla planlanmıştır. Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilir veya anketi doldururken sonlandırabilirsiniz. Bu anket ile toplanan bilgiler sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu nedenle soruların tümüne doğru ve eksiksiz yanıt vermeniz büyük önem taşımaktadır.

Ayrıca Fizyoloji laboratuvarında yapılacak testlerde yorgunluk ve rahatsızlık halinde uygulamayı bırakarak ara verebilirsiniz.






Çalışma ile ilgili her hangi bir sorunuz olduğunda aşağıdaki isimle iletişim kurabilirsiniz. Anketi doldurduğunuz için teşekkür ederiz.

Sinan ÇELİKBİLEK

Öğretim Görevlisi,

GSM: 05425864297

KİŞİSEL BİLGİ FORMU		BİYOMOTORİK ÖLÇÜMLER				
1-Cinsiyetiniz	Kadın () Erkek ()	Boy		Esneklik		
2-Yaşınız		Kilo		Denge		
3-Fakülte / Yüksekokul		Deri Altı Yağ		Dikey Sıçrama		
4-Bölümünüz						
5-Akademik Başarı Ort.(Gano)						
SOSYAL İLETİŞİM ÖLÇEĞİ		0	1	2	3	4
Aşağıdaki iletişim becerilerine ilişkin soruları, 0-hiç bir zaman, 1-nadiren, 2- bazen, 3- sıklıkla 4-her zaman şeklinde derecelendirilmiş seçeneklerden size uygun olan birisini işaretleyerek cevaplandırınız.						
		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1.	Sorunlarını dinlediğim insanlar benim yanımdan rahatlayarak ayrılırlar					
2.	Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.					
3.	Başkalarını bir kast aramadan dinlerim.					
4.	Sosyal ilişkide bulunduğum insanları oldukları gibi kabul edebilirim.					
5.	İnsanların önemli ve değerli olduklarını düşünürüm.					
6.	Birisiyle ilgili bir karara ulaşmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.					
7.	İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.					
8.	İnsanlara karşı sıcak bir ilgi duyarım.					
9.	İnsanlara gerektiğinde yardım etmekten hoşlanırım.					
10.	Olaylara değişik açılardan bakabilirim.					

11.	Düşüncelerimle yaptıklarım birbiriyle tutarlıdır.					
12.	İlişkilerimin daha iyiye gitmesi için bana düşenleri yapmaya özen gösteririm.					
13.	Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim.					
14.	Arkadaşlarımla beraberken kendimi rahat hissederim.					
15.	Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim.					
16.	İlişkilerimin nasıl geliştiğini ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım.					
17.	Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.					
18.	Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşım olduğunda konuyu ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm.					
19.	Birisini anlamaya çalışırken sakın bir ses tonuyla konuşurum.					
20.	İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli, keyifli bir yanım var.					
21.	Birisine bir öneride bulunurken onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.					
22.	Birisini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok, onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.					
23.	İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim.					
24.	Bir yakarımla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum					
25.	Karşımdakini dinlerken kendi merakımı gidermek için ona özel sorular sormaktan kaçınırım					
BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ		1	2	3	4	5
Aşağıdaki beden algısına ilişkin soruları, 1-hiç beğenmiyorum, 2- pek beğenmiyorum, 3- kararsızım, 4- oldukça beğeniyorum 5-çok beğeniyorum şeklinde derecelendirilmiş seçeneklerden size uygun olan birisini işaretleyerek cevaplandırınız.						
1	Saçlarım					
2	Yüzümün rengi					
3	İştahım					
4	Ellerim					
5	Vücudumdaki kıl dağılımı					
6	Burnum					
7	Fiziksel gücüm					
8	İdrar-dışkı düzenim					
9	Kas kuvvetim					
10	Belim					
11	Enerji düzenim					
12	Sırtım					
13	Kulaklarım					
14	Yaşım					
15	Çenem					
16	Vücut yapım					
17	Profilim					
18	Boyum					
19	Duyularımın keskinliği					
20	Ağrıya dayanıklılığım					
21	Omuzlarımın genişliği					
22	Kollarım					
23	Göğüslerim					
24	Gözlerimin şekli					
25	Sindirim sistemim					
26	Kalçalarım					
27	Hastalığa direncim					
28	Bacaklarım					
29	Dişlerimin şekli					
30	Cinsel gücüm					
31	Ayaklarım					
32	Uyku düzenim					
33	Sesim					
34	Sağlığım					

35	Cinsel faaliyetlerim						
36	Dizlerim						
37	Vücutumun duruş şekli						
38	Yüzümün şekli						
39	Kilom						
40	Cinsel organlarım						

AYDINLATILMIŐ ONAM FORMU

(ANKET ARAŞTIRMALARI İÇİN)

(AŞağıda yer alan kısmı anket formunun başına yerleŐtiriniz)

“Üniversite Öğrencilerinde Seçmeli Beden Eğitimi Ve Spor Derslerinin Bazı Biyomotorik Özellikler İle Beden Algısı Ve Sosyal İletişim Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışma Sinan ÇELİKBİLEK tarafından gerçekleştirilecektir. Araştırma Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor derslerinin katılımcılarda biyomotor özellikler ile beden algısı ve sosyal iletişim becerileri üzerinde ne tür bir değişikliğe yol açtığının belirlenmesi amacıyla planlanmıştır. Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilir veya anketi doldururken sonlandırabilirsiniz. Anket formunun üzerine adınızı ve soyadınızı yazmayınız. Bu anket ile toplanan bilgiler sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu nedenle soruların tümüne doğru ve eksiksiz yanıt vermeniz büyük önem taşımaktadır.

Anket 65 sorudan oluşmaktadır. Anketi tamamlamak yaklaşık 20 dk zamanınızı alacaktır.

Çalışma ile ilgili her hangi bir sorunuz olduğunda aŐađdaki isimle iletişim kurabilirsiniz.

Sorumlu AraŐtırmacının

Unvanı, Adı Soyadı: Öğretim Görevlisi, Sinan ÇELİKBİLEK

Telefon Numarası: 0.542.5864297

Anketi doldurduğumuz için teşekkür ederiz.

ADI SOYADI

İMZA



T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı

Sayı: 73641704-302.08.00.00-75

14/05/2018

Konu: İzin İşleri

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Anabilim Dalı doktora öğrencisi Sinan ÇELİKBİLEK'in, planlanmış olduğu "Üniversite Öğrencilerinde Seçmeli Beden Eğitimi Ve Spor Derslerinin bazı Biyomotorik Özellikler İle Beden Algısı Ve Sosyal İletişim Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi" adlı doktora tez çalışması için 24 Eylül- 28 Aralık 2018 tarihleri arasındaki Güz Yarıyılı Ders döneminde isteğe bağlı Uygulamalı Beden Eğitimi ve Spor derslerini seçen Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde okuyan öğrencilere Rektörlük Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde anket çalışması ve Spor Bilimleri Fakültesi Fizyoloji Laboratuvarında bazı fiziksel testlerin uygulanabilmesi için gerekli izinlerin verilmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.



e-İmzalıdır

Prof.Dr. Recep GURSOY
Anabilim Dalı Başkanı



T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı: 47921137-050.01.04 00-317
Konu: Kararlar

15/06/2018

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Anabilim Dalınız Doktora Öğrencisi 1544060009 numaralı Sınan ÇELİKBİLEK'in "Üniversite Öğrencilerinde Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Bazı Biyometrik Özellikler ile Beden Algısı ve Sosyal İlişim Beverisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi"; başlıklı doktora tez çalışması ünçerisinin uygun olduğuna dair alınan 12/06/2018 tarih ve 110/05 sayılı Enstitü Yönetim Kurulu karar örneği ekte sunulmaktadır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim

Doç. Dr. Metin PİÇAKÇİEFE
Enstitü Müdürü V.

Ek:
1 Karar 110-5

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU KARAR ÖRNEĞİ


Toplantı Tarihi: 12.06.2018

Toplantı Sayısı: 110

KARAR 06: Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı Öğrencisi Sinan ÇELİKBİLEK'in doktora tez önerisinin görüşülmesi ele alındı,

Yapılan görüşmeler sonucunda;

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı Öğrencisi Sinan ÇELİKBİLEK'in " Üniversite Öğrencilerinde Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Bazı Biyomotorik Özellikler ile Beden Algısı ve Sosyal İletişim Becerisi Üzerine Etkisinin İncelenmesi " isimli tez önerisinin, ilgili danışman, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı uygun görüşü, Tez İzleme Komitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu' nun onayları ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği' nin 37/2 maddesi gereğince kabulünün uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.


ASLI GİBİDİR.
12.06.2018
Ahmet Fahir CEYLAN
Raporör

9. ÖZGEÇMİŞ

Adı: Sinan ÇELİKBİLEK

Email: sinanc38@hotmail.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

1976 Mehmet Varinli ilkokulu AMASYA

1979 Gümüşhacıköy ortaokulu Gümüşhacıköy/AMASYA

1983 Affan Kitapçioğlu Lisesi TRABZON

1993 Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor bölümü

2006- Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans

2014 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık bilimleri enstitüsü Doktora devam ediyor.

YABANCI DİL

İngilizce

SPORCULUK GEÇMİŞİ

Türkiye hentbol süper ligi sporculuğu

Türkiye hentbol 1. Lig sporculuğu

Türkiye hentbol 2. Lig sporculuğu

MESLEKİ BİLGİLERİ VE GÖREVLERİ

Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü okutman

Erciyes Üniversitesi spor kulübü hentbol takım antrenörlüğü

Melikgazi Belediyesi spor kulübü hentbol takım antrenörlüğü

Erciyes Üniversitesi hentbol erkek takım antrenörlüğü

Erciyes Üniversitesi hentbol kız takım antrenörlüğü

Muğla Üniversitesi hentbol erkek takım antrenörlüğü

Muğla Üniversitesi hentbol kız takım antrenörlüğü

Muğla Üniversitesi plaj hentbolu erkek takım antrenörlüğü

Muğla Üniversitesi plaj hentbolu kız takım antrenörlüğü

YAYINLAR

Makaleler

1.INVESTIGATION OF BALANCE PERFORMANCES OF COMPETITIVE WOMEN TEAM ATHLETES

DENİZ BAL,SİNAN ÇELİKBİLEK,YAKUP AKİF AFYON , Yayın Yeri:European Journal of Physical Education and Sport Science , 2020

2. SEÇMELİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSLERİNİ TERCİH EDEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN ALGISI VE SPOR DERSLERİNE KATILIM NEDENLERİNİN ARAŞTIRILMASI
KÜRŞAT HAZAR, MUŞTAF A KAYA, SİNAN ÇELİKBİLEK, YAKUP AKİF AFYON , Yayın Yeri: Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi , 2018

3. Investigation of the relationship between playfulness, digital game addiction and aggression levels of secondary school students in terms of various variables
ZEKİHAN HAZAR, KÜRŞAT HAZAR, BELGİN GÖKYÜREK, SİNAN ÇELİKBİLEK, MUHSİN HAZAR , Yayın Yeri: Journal of Human Sciences , 2017

4. INVESTIGATION OF THE CORRELATION BETWEEN ATHLETES' TRAINING CONTINUITY AND FLOW EXPERIEN
ŞENOL YANAR, ÖZLEM KIRANDI, OSMAN ATEŞ, MURAT EHLİZOĞLU, SİNAN ÇELİKBİLEK , Yayın Yeri: INTERNATIONAL JOURNAL of ACADEMIC RESEARCH , 2017

5. EXAMINATION OF THE HOPELESSNESS LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF SOME VARIABLES
irfan ünver, ERCAN POLAT, ŞENOL YANAR, MURAT EHLİZOĞLU, SİNAN ÇELİKBİLEK , Yayın Yeri: Journal of Health, Sport and Tourism , 2017
Uluslararası Hakemli Diğer endeksler (EBSCO) Özgün Makale

6. INVESTIGATION OF THE CORRELATION BETWEEN EMOTION REGULATION ABILITY AND THE FLOW EXPERIENCE IDENTIFIED ON ATHLETES
ÖZLEM KIRANDI, ŞENOL YANAR, MUSTAFA ŞAHİN, MURAT EHLİZOĞLU, SİNAN ÇELİKBİLEK , Yayın Yeri: Journal of Education and Sociology, , 2017

7. EVALUATION OF POLICE OFFICERS LEISURE TIME ACTIVITIES THAT THEY PREFER ACCORDING TO THEIR AGE RANGE
FİKRET RAMAZANOĞLU, ALPER CENK GÜRKAN, SİNAN ÇELİKBİLEK, METİN SERKAN NECATİ , Yayın Yeri: JOURNAL OF HEALTH, SPORT AND TOURISM , 2015

8. Analysis of the goals scored on FIFA 2014 world cup in terms of some technical parameters
SİNAN ÇELİKBİLEK, OLCAY MÜLAZIMOĞLU, MEHMET DALLI, MURAT ERDOĞDU, HAMİT CİHAN, ERHAN İŞIKDEMİR , Yayın Yeri: International Journal of Academic Research - Part B , 2015

9. The evaluation of stress levels of 13 15 years old aged visually impaired athletes
ALPER CENK GÜRKAN, ŞİH MEHMET YİĞİT, SİNAN ÇELİKBİLEK, İBRAHİM DALBUDAK , Yayın Yeri: Journal of Education and Sociology , 2015

10.A GENERAL OUTLOOK ON THE IMPORTANCE GIVEN TO SPORTS FROM OTTOMAN EMPIRE UP TO NOWADAYS

ALPER CENK GÜRKAN,ŞİH MEHMET YİĞİT,SİNAN ÇELİKBİLEK,İBRAHİM DALBUDAK,FİKRET RAMAZANOĞLU , Yayın Yeri:Journal of Health, Sport and Tourism , 2015

11.Examination of the effect of fatigue on tennis players forehand and backhand shot accuracy a research on tennis students

OLCAY MÜLAZIMOĞLU,ŞENOL YANAR,SİNAN ÇELİKBİLEK,FATİH KIZILKAYA,BÜŞRA ÇETİN , Yayın Yeri:The Journal of Health, Sport and Tourism , 2015

12.The effect of six week period small sided game training on the aerobic endurance performance among elite professional soccer players

YAKUP AKİF AFYON,OLCAY MÜLAZIMOĞLU,KÜRŞAT HAZAR,SİNAN ÇELİKBİLEK,MURAT ERDOĞDU,ERDİ TOKUL , Yayın Yeri:Journal of Education and Sociology , 2015

Bildiriler

1.1. Lig Erkek Hentbol Takımlarının Müsabaka Analizlerinin İncelenmesi.

SİNAN ÇELİKBİLEK,YAHYA POLAT,VEDAT ÇINAR,MUSTAFA ŞAHİN (15.09.2011) , Yayın Yeri:istanbul üniversitesi spor bilimleri dergisi

2.ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

İRFAN ÜNVER, ERCAN POLAT,ŞENOL YANAR,SİNAN ÇELİKBİLEK,MURAT EHLİZOĞLU (09.11.2017 -11.11.2017) , Yayın Yeri:7.international konference on leadership, technology, innovation and business management marmaris, turkey , 2017

3.The Importance of Self-Effitacy and CollectiveCompetente Beliefs in Managerial Competent9 of Sport Managers'xx

ŞENOL YANAR,SİNAN ÇELİKBİLEK,MEHMET BAYANSALDUZ,YUSUF CAN (14.08.2017 -15.08.2017) , Yayın Yeri:19. world academy of science, engineering and technology conference proceedings , 2017

4.Rektörlük Seçmeli Beden Eğitimi ve Spor Derslerini Tercih Eden Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı ve Spor Derslerine Katılım Nedenlerinin Araştırılması

KÜRŞAT HAZAR,MUSTAFA KAYA,SİNAN ÇELİKBİLEK,YAKUP AKİF AFYON (26.04.2018 -28.04.2018) , Yayın Yeri:1.Uluslar arası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve dans kongresi , 2018

5.SPORCULARIN ANTRENMAN DEVAMLILIĞI İLE OPTİMAL PERFORMANS DUYGUSU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ŞENOL YANAR,ÖZLEM KIRANDI,OSMAN ATEŞ,MURAT EHLİZOĞLU,SİNAN ÇELİKBİLEK (09.11.2017 -11.11.2017) , Yayın Yeri:7.international konference on leadership,technology,innovation antbusiness management , 2017

6.SPORCULARDA ALGILANAN OPTİMAL PERFORMANS DUYGUSU İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZLEM KIRANDI,ŞENOL YANAR,MUSTAFA ŞAHİN,MURAT EHLİZOĞLU,SİNAN ÇELİKBİLEK (09.11.2017 -11.11.2017) , Yayın Yeri:7.international conference on leadership, technology,innovation antd business management marmaris,turkey , 2017

7.Examination of the effect of fatigue on tennis players forehand and backhand shot accuracy a research on tennis students

OLCAY MÜLAZIMOĞLU,ŞENOL YANAR,SİNAN ÇELİKBİLEK,fatih kızılıkaya,büşra çetin (01.05.2015 -03.05.2015) , Yayın Yeri:1st Internotional Congress on Sports Education And Health Sciences (Icseh), , 2015

8.Ortaokul Öğrencilerinin Oyunsallık, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

ZEKİHAN HAZAR,KÜRŞAT HAZAR,BELGİN GÖKYÜREK,MUHSİN HAZAR,SİNAN ÇELİKBİLEK (15.11.2017 -18.11.2017) , Yayın Yeri:15. uluslararası spor bilimleri kongresi , 2017