



**AÇIK VE KAPALI BECERİ GEREKTİREN
SPOR BRANŞLARINDAKİ ADÖLESAN ÇOCUKLARDA
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE KARAR VERME
SÜREÇLERİNİN İNCELENMESİ**

Mete Berk DEMİRYOL

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Faruk AKÇINAR**

Yüksek Lisans Tezi-2023

T.C
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AÇIK VE KAPALI BECERİ GEREKTİREN SPOR BRANŞLARINDAKİ
ADÖLESAN ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE KARAR
VERME SÜREÇLERİNİN İNCELENMESİ

Mete Berk DEMİRYOL

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Faruk AKÇINAR

MALATYA
2023

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

ETİK BEYANI

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak “Doç. Dr. Faruk AKÇINAR” danışmanlığında hazırlayıp sunduğum “**Açık ve Kapalı Beceri Gerektiren Spor Branşlarındaki Adölesan Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Karar Verme Süreçlerinin İncelenmesi**” başlıklı Yüksek Lisans/Doktora tezim içinde elde ettiğim verileri, bilgileri, belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tezimde yararlandığım eserlere bilimsel kurallara uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin özgün olduğunu, tezimin çalışma ve yazımında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. / / 20...

Öğrencinin;
Adı SOYADI
İmza

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER	6
2.1 Karar Verme	6
2.2 Karar Verme Süreci	6
2.3 Karar Verme Stilleri.....	8
2.4 Spor.....	9
2.4.1 Sporun Fizyolojik Boyutu.....	10
2.4.2 Sporun Sosyolojik Boyutu	10
2.4.3 Sporun Psikolojik Boyutu	11
2.5 Beceri	12
2.5.1 Sporda Beceri.....	12
2.6 Fiziksel Aktivite.....	18
2.6.1 Fiziksel Aktivite Düzeyinin Bedensel etkileri	19
2.6.2 Fiziksel Aktivitenin Sosyolojik etkileri	20
2.6.3 Fiziksel Aktivitenin Ölçülmesi	21
3. MATERYAL VE METOT	24
3.1 Araştırmanın Modeli.....	24
3.2 Araştırma Grubu	24
3.3 Çalışma Dizaynı.....	25
3.4 Veri Toplama Araçları	25
3.5 Kullanılan Anketler.....	25

3.5.1 Uluslararası Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi (kısa form)	25
3.5.2 Melbourne Karar Verme Ölçeği (MKVÖ I-II)	26
3.6 Verilerin Analizi	27
4. BULGULAR.....	29
5. TARTIŞMA	45
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
KAYNAKLAR	55
EKLER.....	63
EK-1 Özgeçmiş.....	63
EK-2 Etik Kurul Onay Belgesi	64
EK-3 Gönüllü Onam Formu	65
EK-4 Melbourne Karar Verme Ölçeği.....	66
EK-5 Uluslararası Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi (Kısa Form).....	67

TEŞEKKÜR

Yapmış olduğum tez çalışmam süresince bana yol gösteren, her türlü bilimsel yardım ve manevi desteklerini esirgemeyen değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Faruk AKÇINAR'a,

Çalışmanın planlanması ve uygulamaya konulması aşamasında değerli bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım Doç. Dr. Sayın Mehmet GÜLLÜ 'ye, Doç. Dr. Serkan DÜZ hocama

Bu zaman diliminde eğitim hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen başta eşim Ayça DEMİRYOL'a, Annem Aysun DEMİRYOL'a, Babam Murat DEMİRYOL'a, Ağabeyim Melih DEMİRYOL'a ve kardeşim Belinay DEMİRYOL'a, dostlarıma, hocalarıma ve antrenörlerime sonrasında çalışma boyunca gönüllü olarak katılmayı kabul edip beni ölçümler sırasında yalnız bırakmayan, yardım eden manevi destekçi arkadaşlarıma,

Son olarak "BİDEB 2210-A Yurt içi Yüksek Lisans Bursu" programıyla bana bu süreçte maddi ve manevi desteğini esirgemeyen TUBİTAK kurumuna sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Açık ve Kapalı Beceri Gerektiren Spor Branşlarındaki Adölesan Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Karar Verme Süreçlerinin İncelenmesi

Amaç: Bu araştırmanın amacı açık ve kapalı beceri gerektiren spor branşlarındaki adölesan öğrencilerin karar verme süreçlerini ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin branşlara göre benzerliğini veya farklılıklarını ortaya çıkarması amaçlanmıştır.

Materyal Metot: Araştırmamıza Türkiye genelinde 176 adölesan sporcu katıldı. Sporcuların fiziksel aktivite düzeyini ölçmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi (kısaca form) kullanılmış, karar verme düzeylerini belirlemek içinde Melbourne Karar Verme Ölçeği Anketi kullanıldı. Araştırmamızdaki verilerin istatistiksel analizleri 25.0 SPSS veri analiz programında incelendi. Betimsel analizler, One Way Anova, Bağımsız T testi ve korelasyon analizlerinden yararlanıldı.

Bulgular: Araştırma sonunda fiziksel aktivite düzeyi ve özsaygı karar verme stili arasında pozitif ($p<0.05$), panik karar verme stilinde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Açık ve kapalı beceri grubundaki kadınlar arasında panik ve erteleyici karar verme stillerinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kapalı beceri branşındaki erkeklerle kadınlar arasında özsaygı, panik ve erteleyici karar verme stilleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet-branş ilişkisi incelendiğinde aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($0.05<p$). Fiziksel aktivite düzeyi ve karar verme süreçleri branşlara göre incelendiğinde aralarında farklılık bulunmamıştır ($0.05<p$).

Sonuç: Sonuç olarak, kapalı beceri branşlarındaki erkeklerin, kadınlara göre daha fazla fiziksel aktivite düzeyine, karar verirken daha özsaygılı, daha az panik ve erteleyici davranışlara sahip olduğu, açık beceri branşındaki kadınların, kapalı beceri branşındaki kadınlara göre daha fiziksel aktivite düzeyinin yüksek, karar verirken daha az panik ve erteleyici olduğu, açık beceri grubundaki erkeklerin, kapalı beceri grubundaki erkeklere göre daha özsaygılı olduğu, fiziksel aktivite düzeyinin geliştikçe özsaygı stilinin geliştiği, panik stilin ise azaldığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Açık Beceri, Fiziksel Aktivite Düzeyi, Kapalı Beceri, Karar Verme, Spor

ABSTRACT

Investigation Of Physical Activity Level and Decision-Making Process in Adolescent Children in Sports Requiring Open and Closed Skills

Aim: The aim of this study is to reveal the similarities or differences of the relationships between the decision-making processes and physical activity levels of adolescent students in sports branches that require open and closed skills according to branches.

Material and Method: 176 adolescent athletes across Türkiye were participated in the study. The International Physical Activity Level Questionnaire (short form) was used to measure the physical activity level of these athletes, and the Melbourne Decision-Making Scale Questionnaire was used to determine their decision-making levels. Statistical analyzes of the data in our study were performed by 25.0 SPSS package program. Withing the scope of the research Descriptive analyses, One Way Anova, Independent samples T-test and correlation analyzes were conducted.

Results: At the end of the study, a positive correlation was found between physical activity level and self-esteem decision making style ($p<0.05$) and a negative correlation was found with panic decision making style($p<0,05$). A significant difference was found between the panic and procrastinating decision-making styles of the women in the closed skills branch and the women in the open skills branch ($p<0.05$). At the same time a significant difference was found between self-esteem, panic and procrastinating decision-making styles of men in closed skills and women with closed skills ($p<0.05$). when the physical activity level was examined to gender and open and closed skill branch, no significant difference was found between them ($0.05<p$). When the decision-making processes according to open and closed skill branches were examined, no difference was found between them ($0.05<p$).

Conclusion: As a result, of men in the closed skill branches, according to of women closed skill branches higher than physical activity level. At the meantime, when making decision according to women had higher self-esteem, it was found that less panic and suspensive behavior in men. Women in the open skill branches according to of women closed skill branches higher than physical activity level. At the same time, when had making decision according to women in closed skill branches less panic and suspensive behavior women in open skill branches. On the other hand, men in open skill branches, compared to men in closed skill branches when making decision higher than self- esteem. It was detected that, when physical activity level develop, self-esteem of style develop and panic of style decreases.

Key Words: Open Skill, Physical Activity Level, Closed Skill, Making Decision, Sport

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

MET : Metabolik Eşdeğer Toplamı



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa No
Şekil 1.1 Karar Verme Süreçleri.....	7
Şekil 1.2 İki Boyutlu Beceri Sınıflandırması	17
Şekil 1.3. Gentile'nin Çok Boyutlu Beceri Tanımlama Sistemi	18



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı	29
Tablo 4.2. Katılımcıların Açık-Kapalı Beceri Branş Dağılımı	29
Tablo 4.3. Cinsiyete Göre Açık-Kapalı Beceri Branş Dağılımı.....	29
Tablo 4.4. Demografik Bilgiler Tablosu	30
Tablo 4.5. Demografik Bilgileri Göre Açık-Kapalı Beceri Dağılımı	30
Tablo 4.6. Branşlarına Göre Demografik Bilgilerinin Dağılımı	31
Tablo 4.7. Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Karar Verme Stillerinin Dağılım Tablosu	31
Tablo 4.8. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Karar Verme Stilleri	32
Tablo 4.9. Branşlara Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Karar Verme Stilleri	33
Tablo 4.10. Branşlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Karşılaştırılması	34
Tablo 4.11. Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçeğinin Cinsiyete Göre Karşılaştırması	34
Tablo 4.12. Özsaygı Stilinin Açık ve Kapalı Beceri Branşlarında Karşılaştırılması	35
Tablo 4.13. Dikkatli Karar Verme Stilinin Branşlara Göre Karşılaştırması	35
Tablo 4.14. Kaçınan Karar Verme Stilinin, Branşlara Göre Karşılaştırması.....	36
Tablo 4.15. Panik Karar Verme Stilinin Branşlara Göre Karşılaştırması	36
Tablo 4.16. Erteleyici Karar Verme Stilinin Branşlara Göre Karşılaştırması.....	36
Tablo 4.17. Özsaygı Karar Verme Stilinin, Cinsiyete Göre Karşılaştırması	37
Tablo 4.18. Dikkatli Karar Verme Stilinin, Cinsiyete Göre Karşılaştırması	37
Tablo 4.19. Kaçınan Karar Verme Stilinin, Cinsiyete Göre Karşılaştırması	38
Tablo 4.20. Panik Karar Verme Stilinin, Cinsiyete Göre Karşılaştırması	38
Tablo 4.21. Erteleyici Karar Verme Stilinin Cinsiyete Göre Karşılaştırması	38
Tablo 4.22. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Branş-Cinsiyet Açısından Karşılaştırması.....	39

Tablo 4.23. Karar Verme Stillerinin Branşlara Göre Karşılaştırılması.....	39
Tablo 4.24. Karar Verme Stillerinin Cinsiyet-Branşa Göre Değerlendirilmesi.....	40
Tablo 4.25. Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyet-Branş Açısından Analizi.....	41
Tablo 4.26. Karar Verme Stillerinin Cinsiyet-Branş Açısından Analizi	41
Tablo 4.27. Kara Verme Stillerinin Cinsiyet-Branş Açısından Analizi.....	42
Tablo 4.28. Spor Yaşının Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Analizi	43
Tablo 4.29. Spor Yaşının Karar Verme Stillerine Göre Analizi	43
Tablo 4.30. Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki	44



1. GİRİŞ

Kişilerin sportif bir çalışmaya katılırken veya herhangi bir branş seçerken kendisini yakın hissettiği sportif alanda istekli olması gerektiği düşünülür. Bu düşünce içerisinde kişi bu olayları yaşarken bir seçim yapmak hissine kapılır ve karar verir. Aldığı karar, bu branşı yaptığı süre boyunca onunla birlikte gelir. Hareketleri yaparken, egzersizleri tamamlarken en zorlu dönemden en mutlu dönemine kadar aldığı tüm sonuçlar, en başta verilen karara bağlıdır. Verilen karar kişinin spor hayatı boyunca dışarı yansır. Bu ifade aslında kişinin tüm hayatı içinde geçerlidir. Her ne konuda olursa olsun verilen kararlar, kişinin hayatı boyunca yanında gelmektedir.

Bundan dolayıdır ki, karar vermek insanoğlunun varoluşundan beri vardır. İnsanın yaşamasının en büyük sırlarından biri de karar vermektir. Çünkü doğru ve yanlış karar vermek insan için önemli bir yeri kaplamaktadır. Eski çağlarda avlanan insanlar vahşi hayvanlarla karşılaştıklarında doğru karar verebildikleri sürece yaşayabilmiş, yanlış kararlarında ise hayatlarından olabilmışlerdir.

Karar vermek kişinin kimi zaman düşünerek kimi zamanda düşünmeden yapmış olduğu bir eylemdir. Bundan dolayı kişi için büyük önem arz etmektedir. Kişi bir konu veya bir olay ile ilgili tepkisini verebilmek için kendisine en uygun ve en doğru hareketi yapması gerekmektedir. Bu gereklilikte kişi de çeşitli bilişsel fonksiyonların birlikte çalışması anlamına gelmektedir. Karar verme kavramını birçok araştırmacı ve bilim insanı açıklamaya çalışmıştır. Çolakkadıoğlu'na göre karar verme; bireylerin günlük yaşantılarının bir parçası ve gerekliliği olarak, verdikleri kararların türü ve içeriği farklı olsa da seçeneklerin belirlenmesi ve yapılacak seçim sonucunda en faydalı durumun ortaya çıkarılmasının amaçlanması tümünün ortak özelliği olarak ön plana çıkmaktadır (1). Ön plana çıkan bu ortak özellik kişinin yaşamında psikolojik, fizyolojik ve toplumsal olaylara yol açmaktadır. Koçel ise karar vermenin seçim yapma ile eşdeğer olduğunu ifade etmiştir (2). Çünkü seçim yapmak kişinin ihtiyacı olan bir durumda kendisi için en mantıklı olanı uygulamaktır. Aynı zamanda Kuzgun, karar vermeyi, bir ihtiyaç karşısında veya bir sorun durumunda cevaba ilişkin alternatiflerin elde edilerek karşılaştırılması ve düşünülmesi çabası olarak tanımlamıştır (3).

Kişinin yaşadığı problemleri çözebilmek ve yaşadığı bu sorunun üstesinden gelebilmek için kendisini maksimal kapasitede zorlayarak çözüm üretmesi gerekir. Bu

zorlamada kişinin üstün çabası olarak karşımıza çıkmaktadır. Son olarak Öztapak ve Erdoğan'a göre, karar verme, bir ihtiyacın ortaya çıktığı durumlarda, bu ihtiyacı karşılamak için var olan alternatiflerden en uygun olanın tercih edilmesidir (4).

Tüm bu açıklamaların ışığında karar vermenin ve bu karar verme sürecinin kişide bilişsel olarak büyük bir çaba gerektirdiğini doğru ve yerinde karar vermesinin ne kadar önemli olduğu anlaşılmıştır. Kişi karar verirken öncelikle bir etkiyle karşılaşır. Bu etkiye karşı tepki verebilmek için hızlı, doğru ve net karar vermelidir. Kişinin etkiye vereceği tepkisi yapılan araştırmalarda reaksiyon olarak tanımlanmaktadır. Reaksiyon, kasa gelen bir uyarının sinirler yoluyla merkezi sinir sistemine ve burada karar oluşturarak tekrar sinirler yoluyla kaslara iletilmesi ve kasların ilgili emir doğrultusunda harekete geçmesidir (5). Kaslara gelen emir ile hareket halinde olan kas, belirli bir süre içerisinde bunları yapmaktadır. Bu kavrama da reaksiyon zamanı denmektedir.

Reaksiyon zamanı, kişiye bir uyarının verilmesi ile kişinin bu uyarana istemli olarak verdiği cevabın başlangıcı arasında geçen zaman birimi olarak açıklanmıştır (6). Çoğu zaman verilen cevabın, hepsinin reaksiyon zamanını ifade ettiğini dile getirmelerine rağmen yapılan araştırmalarda cevap verilmeden geçen süre olarak ifade edilmiştir. Yapılan birçok araştırmada da reaksiyon zamanı ve karar vermenin birbiriyle bir bağlantısı olduğu reaksiyon zamanı kısa olan kişilerin daha hızlı karar verdiği ve reaksiyon zamanı gelişmiş bireylerin daha doğru karar verdiği açıklanmıştır (7).

Aynı zamanda reaksiyon, spor branşlarının çoğunda önemli rol almakta ve branşlarda kişilerin fark yaratabilmesini sağlamaktadır. Bundan dolayı yapılan araştırmalarda Düzenli egzersizin karar vermeyi ve kişilerin düzenli fiziksel aktiviteler yaptığında reaksiyon, refleks ve reaksiyon zamanının geliştirdiği, fiziksel aktivitenin hem biyolojik hem de psikolojik gelişime etki ettiği anlaşılmıştır (8). Reaksiyon zamanının hem karar verme mekanizmasıyla olan ilişkisi hem de sportif branşlarda yapılan aktivite ilişkisi bu üç kavramın birbiriyle bağlantısı olduğunu düşündürmektedir.

Fiziksel aktivite, birçok bilim adamının açıklamasına göre iskelet kaslarının etkisiyle vücudun enerji harcaması olarak açıklamıştır (9). Fiziksel aktivite, kişilerin yaşam kalitelerini etkileyen hem ruhsal hem sosyal hem de fizyolojik olarak etkileyen bir kavramdır. Yapılan birçok araştırmada fiziksel aktivite yapan kişilerin yaşam kalitesinin arttığı, ruhsal, sosyal ve biyolojik olarak olumlu katkılar verdiği açıklanmıştır (10). Fiziksel aktivitelerin kişilerde ruhsal olarak kaygı, stresle başa çıkma ve kendini iyi

hissetme gibi etkilerinin de olduğu, kişilerin kaygı durumunun düşük olduğuunda, kendini daha iyi hissettiğinde ve stresle başa çıkabildiğinde daha iyi karar verdiği yapılan araştırmalarla açıklanmıştır (11).

Durağan hayatlarını harekete geçirmek, sağlıklı olmak, yaşıtlarıyla daha iyi ilişkiler kurmak isteyen kişiler çeşitli sportif faaliyetlere katılır ve bu sportif faaliyetlerde fiziksel aktivite yapar. Çoğu spor branşında çeşitli biyomotor özelliklerini örneğin sürat, dayanıklılık, kuvvet, koordinasyon gibi özellikleri etkileyen ve geliştiren ve bu gelişim esnasında enerji harcadığı görölmektedir. Yapılan her egzersizin, antrenmanın enerji harcadığı için bir fiziksel aktivite olduğu uzmanlar tarafından açıklanmıştır (12). Aynı zamanda sporun kişide hem bilişsel hem duyuşsal hem de devinişsel olarak etkisi olduğu bilinmektedir ve bu etkiyi sağlayabilmesi için çeşitli egzersizler yapılması gerekmektedir. Sporun her aşamasında kişi bilişsel olarak hem karmaşık eylemler geçirmekte hem de dinamik bir yapı içerisinde aktivitesine devam etmektedir. Bu karmaşık eylemler ve dinamik yapıyı iyi kontrol eden ve spor içerisinde bunu başarabilen kişi gündelik hayatında veya okul-iş hayatında da başarılı olabilmektedir. Yapılan bir araştırmada spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim çocuklarının stresle başa çıkma ve karar verme stratejileri açısından daha iyi olduğu açıklanmıştır (13).

Farklı spor faaliyeti yapan kişilerin farklı alanlarda geliştiği ama ortak olarak enerji harcadığından fiziksel aktivite içerisinde olduğu bilinmektedir. Yapılan spor branşı kişinin bütün ihtiyaçlarına göre şekil alabilmektedir. Karar verme, stresle başa çıkma, kişilik özelliklerinin gelişimi, kendini daha iyi ifade etmek ve kendini daha iyi, mutlu hissetmek için kişi sporun bilişsel tarafından bu yönüyle faydalanabilir. Bu konuda kişilerin doğru karar vermek, var olan bir eylem için geekleştirdiği karar verme sürecini nasıl geliştirdiği, fiziksel aktiviteye nasıl bir etkisi olduğunu anlamak için devam ettikleri spor branşların incelenmesi öngörölebilmektedir. Yapılacak alışma kapalı ve açık beceri sportif branşlarının karar verme süreçlerinde ve fiziksel aktivite düzeyinin nasıl farklılaştığını veya benzer noktalarının neler olduğunu anlamak olacaktır. Bu araştırmanın amacı açık ve kapalı beceri gerektiren spor branşlarındaki adölesan öğrencilerin karar verme süreçlerini ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin sportif branşlara göre benzerliğini veya farklılıklarını ortaya çıkarması amaçlanmıştır. Bu araştırmanın hipotezleri aşağıda sıralanmıştır.

1. HP1: Açık beceri ve kapalı beceri gerektiren spor branşlarında bulunan adölesan çocukların fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

H1: Açık beceri gerektiren spor branşlarında adölesan çocukların fiziksel aktivite düzeyleriyle kapalı beceri gerektiren spor branşlarındaki adölesan çocuklarla aralarında anlamlı bir farklılık vardır.

H0: Açık beceri gerektiren spor branşlarında adölesan çocukların fiziksel aktivite düzeyleriyle kapalı beceri gerektiren spor branşlarındaki adölesan çocuklarla aralarında anlamlı bir farklılık yoktur.

2. HP2: Açık beceri ve kapalı beceri gerektiren spor branşlarında bulunan adölesan çocukların karar verme süreçlerinin aralarında anlamlı bir farklılık var mıdır?

H1: Açık beceri gerektiren spor branşlarında adölesan çocukların karar verme süreçleriyle kapalı beceri gerektiren spor branşlarındaki adölesan çocuklarla aralarında anlamlı bir farklılık yoktur.

H0: Açık beceri gerektiren spor branşlarında adölesan çocukların karar verme süreçleriyle kapalı beceri gerektiren spor branşlarındaki adölesan çocuklarla aralarında anlamlı bir farklılık vardır.

3. HP3: Açık ve kapalı beceri gerektiren spor branşlarındaki adölesan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile karar verme süreçleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

H1: Açık ve kapalı beceri gerektiren spor branşlarındaki adölesan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile karar verme süreçleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Açık ve kapalı beceri gerektiren spor branşlarındaki adölesan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile karar verme süreçleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

4. H4: Adölesan çocuklarda karar verme süreçlerinin spor yaşına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

H1: Adölesan çocuklarda karar verme süreçlerinin spor yaşına göre anlamlı bir farklılık vardır.

H0: Adölesan çocuklarda karar verme süreçlerinin spor yaşına göre anlamlı bir farklılık yoktur.

5. HP5: Adölesan çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin spor yaşına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

H1: Adölesan çocuklarda fiziksel aktivite düzeylerinin spor yaşına göre anlamlı

bir farklılık vardır.

H0: Adölesan çocuklarda fiziksel aktivite düzeylerinin spor yaşına göre anlamlı bir farklılık yoktur.

6. HP6: Açık ve kapalı beceri grubundaki adölesan çocukların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında aralarında anlamlı bir farklılık var mıdır?

H1: Açık ve kapalı beceri grubundaki adölesan çocukların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H0: Açık ve kapalı beceri grubundaki adölesan çocukların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

7. HP7: Açık ve kapalı beceri grubundaki adölesan çocukların cinsiyetlerine göre karar verme süreçleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

H1: Açık ve kapalı beceri grubundaki adölesan çocukların cinsiyetlerine göre karar verme süreçleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H0: Açık ve kapalı beceri grubundaki adölesan çocukların cinsiyetlerine göre karar verme süreçleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

8. HP8: Adölesan kadın ve adölesan erkeklerin açık ve kapalı beceri grubuna göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

H1: Adölesan kadın ve adölesan erkeklerin açık ve kapalı beceri grubuna göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H0: Adölesan kadın ve adölesan erkeklerin açık ve kapalı beceri grubuna göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

9. HP9: Adölesan kadın ve adölesan erkeklerin açık ve kapalı beceri grubuna göre karar verme süreçleri arasında bir anlamlılık var mıdır?

H1: Adölesan kadın ve adölesan erkeklerin açık ve kapalı beceri grubuna göre karar verme süreçleri arasında anlamlılık vardır.

H0: Adölesan kadın ve adölesan erkeklerin açık ve kapalı beceri grubuna göre karar verme süreçleri arasında anlamlılık yoktur.

2.GENEL BİLGİLER

2.1 Karar Verme

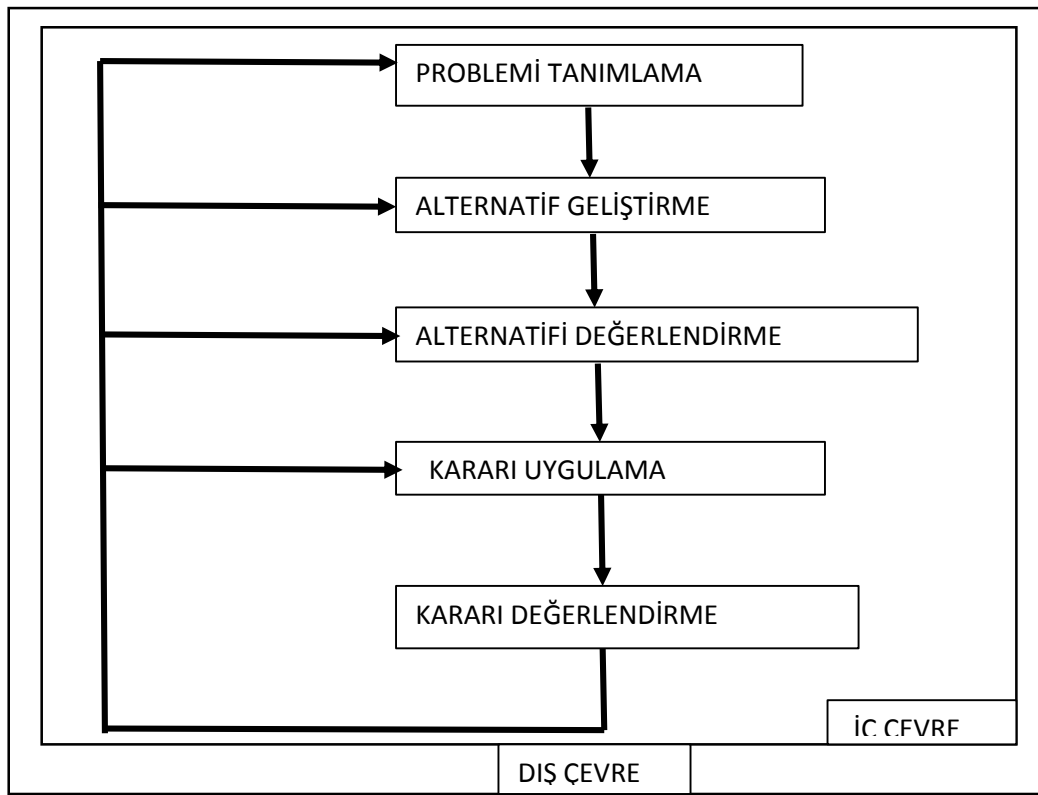
Karar vermek insanlar için hayatın vazgeçilmez bir parçasıdır. İnsanlar hayatlarının her noktasında karar verir. Bu kararlar kişinin tercihin ve ihtiyacına göre değişmektedir. İnsanoğlu yaşantısı gereği doğumundan ölümüne kadar problemlerle yaşayıp büyümektedir. Bu problemlerle başa çıkmak ve bu problemlere uygun bir çözüm bulabilmek için doğru, zamanında ve yerinde karar vermek çok ama çok önemlidir (14). Karar verme, seçenekleri gözden geçiremeyip, değerlendirme yapamadığımız an yaptığımızdır. Karar vermek, alternatifler arasından bireyin en yüksek değeri elde edeceği seçeneği tercih etmesidir (15). Karar vermek bireyin bir olayla ilgili alternatifler arasında doğru seçimi yaparken kuşkulu seçenekleri ve net olmayan seçenekleri azaltma süreci olarak tanımlanabilmektedir (16). Son olarak karar verme, arzulanan hedefe yönelik ilerleme niyetiyle, seçeneklerden bir veya daha fazla eylemin seçilmesiyle gerçekleşen ve hem toplumsal hem de bireysel olguları içeren bir kavramdır (17). Bütün bu tanımlamalar literatürde geniş bir yelpazede ele alınmıştır. Bu bilgiler ışığında karar verme insan içerisinde karmaşık ve dinamik yapı oluşturur. Bu karmaşık ve dinamik yapı insanda karar verme sürecini oluşturur. Çünkü kişi, kendisi için en doğru olan tercihi veya olayla ilgili en mantıklı karar vermesi için belirli bir süreçten geçmesi gerekir.

2.2 Karar Verme Süreci

Kişi karar verirken yapacağı eylemin geçmişi, şimdisi ve geleceğini içeren bir sürece girmek zorunda kalır. Eylemin gerçekleşmeden önce hangi sebeplerle karşılaştığı, neden bu problemin var olduğu anlaşılması ve tanımlanması gerekmektedir. Sonrasında kişi vereceği kararın eylem bittikten sonra ne ile karşılaşacağını, verdiği kararın ne gibi sonuçlar doğuracağını düşünmesi gerekir. Problemin geçmişi ve kararın geleceği hakkında yeterli tanımlamalara ve çözüm için yeterli alternatiflere sahip olan kişi şimdiki zamanda kararını verir. Bundan dolayı karar verme gerçekten uzun bir süreçten oluşmakta ve kişi için hayati önem taşımaktadır.

Karar verme süreci Can'a göre 5 adımda oluşmaktadır (18). Bunlar;

- 1- Karar verilecek problemi anlamak ve tanımlamak
- 2- Problemin çözümü için alternatifler geliştirilmek
- 3- Tanımlanan alternatifleri incelemek
- 4- Değerlendirilen alternatiflerden en uygun olanını bulmak ve uygulamaya geçirmek
- 5- Sonuçların test ederek değerlendirmek



Şekil 1.1 Karar verme süreçleri

(18).

Bu sürecin sonunda kişi yapmış olduğu kararı değerlendirmesi gerekir. Değerlendirdikten sonra kişi bu kararı yorumlar, kendisi için ne gibi bir faydası oldu, verdiği karar kendisinin ihtiyacı ve isteği tam olarak karşılayabildi mi, bu ve bunun gibi sorularla kişi kendi değerlendirmesini ve yorumunu yapabilir. Sonrasında verdiği kararı önce kendi iç çevresinde eleştirir ve yorumlar, sonrasında dış çevresinden etkilenecek verdiği kararı dışa yansıtır. Bu dış etmenler Avşaroğlu'na göre, arkadaş ilişkileri, aile ilişkileri, iş

yoğunlukları ve bireyin aile, arkadaş ve yakınlarına olan sorumlulukları, bireyi karar verme sürecinde oldukça etkiler (19). Bu etki kişide karar verme stillerini oluşturur. Karar verme stilleri kişinin kendi iç dünyası, karakteristik yapısıyla bir uyum içindedir. Geçmişte yaşadığı ya da daha önce karşılaştığı benzer durumlarda bilişsel düzeyini zorlayarak ve geçmişteki kararlarıyla ve çözümleriyle şimdiki durumu harmanlayarak ve geçmiş bilgisinden yararlanarak daha doğru ve faydalı karar verebilmektedir. Yapılan araştırmalarda karar verme süreçlerinin aynı olaylarla sıra sıra gittiği açıklanmıştır. Fakat kişinin karar verme stiliyle vereceği kararın aynı olaylarda farklı kişilerin farklı kararlar verdiği veya daha önce kişinin karşılaştığı problemin tekrarı karşısına çıktığında, öğrenme düzeyinin artmasıyla kişi aynı probleme farklı kararlar verebilir.

2.3 Karar Verme Stilleri

Yapılan araştırmalar ve literatüre bakıldığında karar verme stillerini birçok araştırmacı farklı tanımlarla ele almıştır. Nutt, karar verme stilini, bireyin kişisel seçilmiş öğrenme ortamlarında harmanlanmış bütün tecrübelerinden doğduğunu ifade etmiştir (20). Ayrıca araştırmacı bu karar verme stillerinin öğretilebileceği, kazanılabileceği bir alışkanlık olarak ifade etmiştir. Bu konuda birçok araştırmacı karar verme stillerinin bir alışkanlık olduğunu ve sonrasında öğretilip, edinilebileceğini açıklamıştır. Yapılan araştırmalarda birçok bilim insanı karar verme stillerini belirli stillerden olduğunu düşünmüş ve karar verme stillerini birçok alt parametrelerle sınıflandırmıştır. Bunlardan ilki Driver, Brousseau ve Hunsaker'in 1990'da yapmış oldukları bir çalışma sonucu karar verme stilini 4 ana başlık olarak sınıflandırmıştır. Bunlar;

1. Kesin (Decisive)
2. Esnek (Flexible)
3. Hiyerarşik (Hierarchic)
4. Birleştirici (Integrative) (21).

Bu sınıflandırmayla karar verme stilleri 4 temel başlıkta toplanmıştır. Diğer bir sınıflandırma ise bilim insanı Harren tarafından 1979 yılında yapılmıştır. Bu sınıflandırma 3 ana başlık altında toplanmıştır. Bunlar;

1. Bağımlı Stil
2. Rasyonel Stil
3. Sezgisel Stil (22).

Bu sınıflandırmayla araştırmacı karar verme stillerini mesleki karar verme stilleri olarak tanımlamıştır. Diğer bir sınıflandırma ise Scott ve Bruce tarafından 1995 yılında yapmış oldukları çalışmada karar verme stillerini 5 ana başlık altında toplanmıştır. Bunlar;

1. Rasyonel Stil (Rational),
2. Sezgisel Stil (Intuitive)
3. Bağımlı Stil (Dependent),
4. Kaçınma Stili (Avoidant),
5. Kendiliğinden-anlık Stil (Spontaneous) (23).

Bu sınıflandırmayla araştırmacılar Harren tarafından yapılan araştırmadan esinlenerek karar verme stillerinin sadece 3 başlıktan oluşmaması gerektiğini savunmuştur ve son olarak Mann ve diğerleri tarafından 1998’de yapılan ve bizim de araştırmamızda kullandığımız Melbourne Karar Verme Ölçeği geliştirilerek, karar verme stillerini 4 ana başlıkta incelemişlerdir. Bunlar;

1. Dikkatli
2. Kaçınan
3. Erteleyici
4. Panik (24).

Bu araştırmayla birlikte karar verme stillerinin belirli bir tanımı olmadığı ve bu tanımlamaların belirli bir kalıba sığdırılamadığı anlaşılmıştır. Karar verme stilleri bu bilgiler ışığında anlaşılmıştır ki, kişi için hayatını şekillendirme düzeyi kadar hayati önem taşımaktadır. Çünkü kişi bu stilini kendi iç dünyası ve dış dünyayla olan etkileşimiyle değiştirebilmekte, aldığı kararlarla kendi yaşantısını belirlemektedir.

2.4 Spor

Spor genel olarak bakıldığında kişilerin bir rekabet ortamı içerisinde belirli kurallar çerçevesinde, diğer kişilerle karşılıklı olarak etkilendikleri ve bir çaba sonucu başarı göstererek kendi vücutlarında istedik bir değişim meydana getirmek ve kendi sınırlarını zorlamak olarak ifade edilebilir. Sporu tanımlamak için birçok bilgi aktarılmıştır. Fakat sporun yapıldığı amaç, yöntem, araç, gereç ve mekanların farklılaşması spor kavramının tanımını da farklılaştırmaktadır. Aracı’na göre spor, “bedensel ve ruhsal gelişimin ötesinde, kişinin duygu durumlarının değişimi, üstünlük kurma çabaları, başarılı olabilme kapasitesinin artırılması ve belirli kurallar çerçevesinde

rekabet ortamında yarıştırılması yolunda gözlenen ve sınırların zorlandığı çabalardan oluşmaktadır” (25). Spor aynı zamanda kişiyi fiziksel olarak zorlama dışında sosyal olarak ve bilişsel olarak da zorlamaktadır. Bundan dolayı kişiyi multidisipliner etkilemekte ve kişinin gelişiminde sporun var olması büyük önem arz etmektedir.

2.4.1 Sporun Fizyolojik Boyutu

İlk olarak sporun fizyolojik boyutuna bakıldığında, spor kişiyi fiziksel olarak zorlamaya ve istendik olarak çaba göstermeye sevk eder. Kişinin bu gösterdiği çaba ilk önce spora uyum ve alışma olarak görünmektedir. Bu uyum ve alışma, kişinin sağlıklı bir birey olması için düzenli spor yapma alışkanlığı ve düzenli fiziksel egzersiz yapma durumunu ortaya çıkarır. Şahan’a göre, düzenli sporsal aktivite ile kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sisteminin ve bu sistemin fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışmasını sağlanmaktadır (26). Özellikle sporun fizyolojik olarak etkisi kişinin biyomotor özelliklerinin de gelişmesini sağlamaktadır. Dayanıklılık, sürat, koordinasyon, esneklik, çeviklik, kuvvet gibi parametrelerin gelişimi kişi için büyük önem arz etmektedir. Özellikle yapılan araştırmalarda dayanıklılık sporu (yüzme, uzun mesafe koşu(maraton), bisiklet, kürek, vb.) yapan kişilerin kronik arter hastalığı, hipertansiyon ve şeker hastalığının daha az görüldüğü açıklanmıştır (27). Bu ve bunun gibi birçok çalışma sağlık bakımından sporun büyük bir önemi olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda düzenli spor aktiviteleri vücudun tüm sistemlerine kimi zaman doğrudan kimi zamanda yardımcı olarak etkiler. Araştırmaların çoğu kişinin fiziksel uygunluğuna göre yapılan düzenli spor aktivitelerinin kişinin fizyolojik olarak gelişiminde çok önemli bir rol aldığını açıklamıştır.

2.4.2 Sporun Sosyolojik Boyutu

Kişilerin sosyal hayatlarında başarılı olabilmesi, akranları ile rahat iletişim kurabilmesi, çevresindeki kişilerle uygun bir şekilde etkileşime geçmesi için kişinin sporla iç içe olması gereklidir. Çünkü spor kişiyi hem fizyolojik de hem de sosyolojik olarak etkiler. Kişi yaptığı sportif aktiviteyle yeni bir ortama girer, yaptığı aktivitenin mekanına göre de farklı toplumlarla, farklı kişilerle tanışır. Bu kişilerle spor sayesinde ortak iletişimlerini geliştirmeye başlar ve kişi sportif aktivitelerle birlikte sosyalleşir. Yapılan araştırmalarda başarılı insanların sosyalleşme kavramı ile yakından ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Şahan'a göre sosyal hayatın düzenlenmesinde spor önemli bir faktör

halindedir (26). Bu faktör sosyal hayatla doğru orantıda gitmektedir. Sosyal hayatın temeli kişilere ve kişiler arasındaki ilişkilerine bağlıdır. Kişilerin gün içerisinde yaşadıkları stres, problemlerin yoğunluğu, iş yükü gibi birçok etmenler sonucunda kişi kendisini rahatlatmak ve bir sonraki güne daha kuvvetli, mutlu ve hazır başlamak için sosyal hayata ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç Erkan'a göre menfaat olmadan yani karşı taraftan herhangi bir şey istemeden sporun sosyalleşmeyle olan etkileşiminden alınabileceğini savunmuştur (28). Çünkü spor kişileri kaynaştırır. Bundan dolayı spor ve toplum birbirinden her zaman etkilenir, yani sporun toplumu etkilediği gibi toplumunda kültürel ve sosyal şartları, sporu etkiler (29). Bütün bu tanımlamalar ve ifadeler ışığında Sezgin'e göre sporun sosyolojik etkisinin tanımı şu şekildedir; "Spor toplumsal, kültürel ve ekonomik gelişmenin en önemli unsuru olan insanın, kaliteli ve doğru tarzda gelişmesi ve güçlenmesi için yoğun ve etkili bir hedef olarak kullanılmalıdır" (30).

2.4.3 Sporun Psikolojik Boyutu

Sporun sadece fizyolojik ve sosyolojik etkisi yoktur. Aynı zamanda psikolojik etkisi de mümkündür. Kişiler en çok karşılaştıkları stresle baş edebilmek için, karşılaştıkları problemleri çözebilmek ve daha doğru kararlar verebilmek için sportif aktivitelere katıldıkları ve sporun etkisinden faydalandığı açıklanmıştır (26). Kişi sportif aktivitelerle kişiliğini, benlik saygısını geliştirip duygularında da olumlu değişimler meydana geldiği belirlenmiştir. Kişi fiziksel ve sosyal olarak kendini iyi hissettiğinde ve gördüğünde aynı zamanda dışarıdan da olumlu ifadeler aldığı psikolojik olarak da kendini iyi hisseder ve bu iyi oluş kişiyi geliştirir. Yapılan araştırmalarda spor için, genç bireyler arasında da intihar eğilimlerini azalttığı ve ruh sağlıklarını koruduğu için fiziksel çalışmalar potansiyel bir koruyucu olarak kabul edildiği açıklanmıştır (31).

Aynı zamanda kişideki gereksiz depresyon, panik ataklar, gerginlik, stresle baş edememe sonucu anksiyete gibi birçok psikolojik hastalıklar düzenli sportif aktivitelerle azaltıldığı ve tüm bu sorunlarla baş edilebildiği birçok araştırmacı tarafından belirlenmiştir (32-34). Birçok araştırmada sporsal fiziksel aktivitelerin vücutta oluşturduğu etkiler sonucu bazı önemli kimyasal maddelerin (serotonin, endorfin vb.) vücut içerisinde oluştuğu ve bu kimyasalların, bireyin kendine güvenmesine, hayatın stresinden ve olumsuz yönlerinden uzaklaşmasına dolayısıyla daha iyi hissetmesine yardımcı olur (32). Kişi kendini iyi hissettiği zaman ve psikolojik yönden baskı altında hissetmediği zaman, stresle daha rahat başa çıkabilecek, problemlerin üstesinden

gelebilecek ve doğru, net kararlar vererek hayatını şekillendirebilecektir. Bundan dolayı spor kavramının hem psikolojik hem sosyolojik hem de fizyolojik olarak önemli etkileri bulunmaktadır. Spor ve kişi iç içe olmalı, kişi hayatının bir noktasına mutlaka sporu koymalı ve sporu her zaman orada tutmalıdır.

2.5 Beceri

Beceri kişilerin bir işi öğrenmede ve o işi yapmada önem arz eden bir kavramdır. TDK'na göre beceri, “Kişinin yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak bir işi başarma ve bir işlemi amaca uygun olarak sonuçlandırma yeteneği, maharet, ustalık” olarak verilmiştir (35). Beceri yetenek kavramıyla anlam olarak çok benzetilse de hatta kişilerin yetenek yerine beceri kavramını kullanması yanlıştır. Demircioğlu'na göre yetenek doğuştan gelen bir özellik, beceri ise çeşitli eğitimlerle kazanılmış bir edinim olarak birbirinden ayrılmıştır (36). Önemli farklardan biri de Yalçın tarafından şu şekilde açıklanmıştır; becerinin kişiden kişiye eğitim öğretim yoluyla iletebilirken, yeteneğin kalıtsal olmasından ötürü aktarılmasının zor olmasıdır (37). Beceri bütün disiplinler için ayrı olarak düşünülmelidir. Çünkü sözel bir alanda istenen hedef beceriler, antrenman alanında farklı olabilmektedir. Bütün bu tanımlamalar ve literatüre bakıldığında beceri tanımı için, sonradan kazanılabilen, öğrenebilen ve öğretilebilen, bir işi minimum çaba ve maksimum veriyle yapabilmek için en kısa zamanda en iyi şekilde öğrenilebilen, istenen eylemi çabuk bir şekilde tepki verebilme yeteneği olarak düşünülebilmektedir.

2.5.1 Sporda Beceri

Beceri kavramı spor kavramı ile ilişkilendirildiğinde tanımı sportif faaliyet ve istenen sportif harekete göre değişmektedir. Burada istenen hareketin kişide beceri haline gelebilmesi için çeşitli yöntemlerle tekrar edilmesi gerekir. Hatta kişinin öğrendiği beceriyi temel düzeyde değil çok tekrarla pratiğe döküp alışması ve bu alışmanın yanı sıra müsabaka sırasında karşılaşacağı zorluklara uyum sağlayabilmesi için bu zorluklara yakın oyunlarla pekiştirilmelidir (38). Örneğin Atletizm branşı için beceri kavramı ile yüzme branşı için beceri kavramı ayrıdır. Bu tanımlamalardan ve bu tanımlarla hareket edildiğinden sporda beceri sınıflandırılması yapılmıştır. Beceri sınıflandırılması 2 şekilde sınıflandırılmış 1. sınıflandırma 2 boyutta, 2. sınıflandırma ise 3 boyutta ele alınmış ve bu boyutlar alt basamaklara ayrılmıştır.

Sporda Beceri 1. Sınıflandırma

- **Genel Beceri**

Burada tüm branşlar için kabul edilmiş genel beden koordinasyon becerileridir. Buna örnek olarak temel becerileri geliştirmek için yapılan temel jimnastik hareketleri, kuvvet egzersizleri, çabuk kuvvet egzersizleri ve bu egzersizlerin arasında kas tendon ve eklemleri rahatlatma egzersizleri verilebilir (39).

- **Özel Beceri**

Burada uygulanan veya yapılan spor branşına ait, o spor branşının niteliklerini ele alan teknik-taktik ve benzeri hareket koordinasyonlarıdır (40).

Sporda Beceri 2.Sınıflandırma

- **Tek Boyutlu Sistem**

- ✓ **Kullanılan Kas Büyüklüğüne Göre**

- A) Büyük Kas Becerisi

Burada kişi vücudundaki büyük kas gruplarını kullanarak gerçekleştirdiği, büyük bir çaba sarf etmeden kolayca öğrenilebilen ve başarılı bir tekrarının önemsiz olduğu becerilerdir. Örneğin yürümek, zıplamak (40).

- B) Küçük Kas Becerisi

Burada kişi vücudunun küçük kas gruplarını kullanarak gerçekleştirdiği ve el-göz koordinasyonu sayesinde ileri seviyede kesinliğin gerekli olduğu becerilerdir. Örneğin, resim yapmak, yazı yazmak, dikiş dikmek (40).

- ✓ **Organizasyonuna Göre**

- A) Kesik Beceri

Burada kişi yapacağı hareketin ne zaman başlayıp ne zaman biteceğini bildiği ve genellikle kısa süreli becerilerdir. Örneğin, Futbol 'da topa vurma veya topu atma vb.

- B) Seri Beceri

Burada kişi birçok kesik beceri hareketi yani hareketin başı ve sonunun bilindiği, kısa süreli gerçekleştirilen hareketlerin bir ara içerisinde ve karmaşık yapıda olan becerilerdir. Örneğin, Jimnastik branşında bulunan yer hareketleri veya müsabakada gerçekleştirilen hareket dizinleri

C) Devamlı Beceri

Burada kişi yapacağı hareketin ne zaman başlayıp ne zaman biteceğini bilmez ve genellikle uzun süreli olan becerilerdir. Örneğin, yüzme veya uzun mesafe koşu vb.

✓ çevrenin Tahmin Edilebilirlik Düzeyine Göre

A) Açık Beceri

Burada hareketin yapılışına yönelik belirlenmiş ipuçları yoktur. Rakibin hareketine göre birçok hareketten birisi seçilir ve uygulanır (34). Açık beceride kişi sportif aktivite içerisindeyken ne ile karşılaşacağını bilmemektedir yani aktivite veya hareket esnasında birçok etmen karşısında farklı hareketler yapmak zorunda kalmaktadır. Bu sınıflandırmaya verilebilecek en güzel örneklerden biri futbol branşıdır. Futbol oynayan bir kişi topun hangi yönden geleceğini, topu nereye süreceğini, kime atacağını, kimden geleceğini veya kime müdahale edip etmeyeceğini bilemez ve o an ne yapması gerekiyorsa o hareketi kısa ve çabuk bir şekilde yapmaktadır. Aynı zamanda bazı branşlarda sporcular kapalı beceri veya açık beceri hareketleri yapmaktadır. Genellikle takım sporlarında karşılaşılan bu duruma yine en iyi örnek futbol branşıdır. Futbol branşında oyuncular forvet, defans, kaleci, orta saha ve kanat gibi özel bölgelerde konumlanır. Forvet, kanat, defans veya orta saha konumunda oynayan sporcular genellikle kullandıkları motor beceri türü açık beceridir. Çünkü topa yapılan hareket, topun gelişi, geliş hızı, oyuncuların konumunun sürekli değişmesi gibi birçok farklı parametre tahmin edilebilirlik düzeyi azaldığı için bu beceri türü uygulanmaktadır. Fakat kaleci pozisyonunda oynayan bir sporcu topun gelişi, topun konumu, rakip ve takım arkadaşlarının konumu gibi birçok parametre, tahmin edilebilirlik düzeyini arttırabilir ve bununla birlikte kapalı beceri türü kalecilerde kullanılabilir. Açık beceri branşlarını söyleyecek olursak, Futbol, Voleybol, Eskrim, Basketbol, Hentbol, Oryantring, im Hokeyi, Tenis, Masa Tenisi, Boks, Kick Boks, Taekvando, Futsal örneklerini verebilmekteyiz. Aynı zamanda genellikle takım sporları veya mücadele spor

branşlarının açık beceri gereksinimi duyduğunu daha sade halde söylenmesi gerekirse bir rakiple yapılan spor branşlarında genellikle açık becerinin kullanıldığı ifade edilmektedir.

B) Kapalı Beceri

Yapılacak hareket önceden bellidir. Bu beceride sporcu harekete konsantre olunca başlar ve devam eder. Hareketin yapımı sırasındaki küçük farklılıklar performans değişikliğine neden olabilir (38). Kapalı beceride açık becerinin tersine her şey bellidir. Kişi sportif aktivite esnasında ne yapacağını bilir ve o harekete kendini hazırlar. Örneğin Atletizm, Yüzme, Golf, Okçuluk, Halter, Vücut geliştirme, Fitness, Atıcılık, Dart, Modern Pentatlon gibi branşlar kapalı beceri ile yapılan branşlardır. Yine de yapılan bu branşların kesin olarak açık ve kapalı olarak ayırmamak gerekir. Örneğin, yüzme branşında çevresel etkenler, suyun sıcaklığı, havuzun derinliği, yüzülecek mesafenin ve branşın bilinmesi, havuzun uzunluğu gibi birçok parametre sporcu tarafından önceden bilinmektedir. Okçuluk branşında da aynı parametreler sporcu tarafından önceden bilinmektedir. Okun atılacağı mesafe, hedefin bilinmesi, rüzgârın hesap edilebilmesi ve yay türünün bilinmesi sporcu açısından kapalı beceri bir branşı ifade etmektedir.

✓ **Motor ve Bilişsel Öğelerin Önemine Göre**

A) Motor Beceri

Burada kişi geçmiş tecrübelerinden elde ettiği ve bu tecrübeleri öğrenmeyle etkileşiminden doğan tam ve doğru bir şekilde yapılan beceridir (40). Farklı bir tanım vermek gerekirse de istemli hareket görevi, bir veya birden fazla vücut parçalarının öğrenilmiş hedeflere yönelmesi olarak açıklanmıştır (41). 3 şekilde ifade edilmektedir. Bunlar; Denge Becerisi, Yer Değiştirme Becerisi, Nesne Kontrolü Gerektiren Becerilerdir.

B) Zihinsel Beceri

Burada kişi yapacağı hareketi bilişsel yönden düşünerek ve bilişsel bir çaba göstererek uyguladığı beceridir. Örneğin satranç oynamak veya satrançta rakibinizin yaptığı veya yapacağı hamleye göre sizin düşünerek hamle yapmanızdır.

- **İki Boyutlu Sistem**

Becerilerin iki boyutlu sınıflandırması bir hareketin açık beceri mi yoksa kapalı beceri mi olduğunu daha net anlamak için kullanılır ve bu sistem 2 durumda incelenir. Bu durumlar da kendi arasında 2 farklı başlık altında ele alınır ve iki boyutlu sistemle bu 4 farklı başlık birbiriyle ilişkilendirilerek hareketin açık beceriye mi yoksa kapalı beceriye mi yönelik olduğunu anlamak için kullanılır. İki boyutlu sistemde ele alınan 2 durum, çevrenin durumu ve denemeler arası değişkenlik durumudur.

A) Çevrenin Durumu

Burada kişi tarafından yapılan beceri çevresel şartlara göre değişim göstermektedir. Çevre ya sabittir ya da hareketlidir. Sabit bir çevre herhangi bir çevresel uyaranın olmadığı durumlardır. Buna örnek vermek gerekirse sabit bir duran top, kapalı bir sessiz spor salonunda çevresel etkinin olmaması olabilir. Hareketli durum ise herhangi bir çevresel uyaranın olduğu durumlardır. Buna örnek olarak hareketli bir top, açık salonlarda rüzgâr, yağmur, seyirci gibi dışsal etmenin olduğu durumlardır. Kapalı beceriye uygun branşlarda hareketler sürekli tekrarlanabilen ve belirli bir ritimle devam eder. Bu durumlar her zaman net olarak olmayabilir.

B) Denemeler Arası Değişkenlik Durumu

Burada kişi tarafından yapılan becerinin denemeler arasında değişkenlik göstermesidir. İki alt başlıkta incelenmiştir. Bunlar, Değişmeyen durum ve Değişken durumdur. Değişmeyen durum, denemenin aynı noktaya ve deneme hareketinin aynı olduğu durumdur. Örnek olarak bir topun sürekli aynı hareketle aynı noktaya atılması düşünülebilir. Değişken durum ise denemenin farklı noktalara ve deneme hareketinin değişkenlik gösterdiği durumdur. Örnek olarak bir topun sürekli farklı noktalara ve şiddetinin, hızının ve hareketlerin değişerek farklı noktalara atılması düşünülebilir.

Becerinin Sınıflandırılması - İki Boyutlu

		Denemeler Arası Değişkenlik	
		Değişmeyen	Değişken
Çevrenin Durumu	Sabit	Kategori 1 Sabit bir topa vurmak; Bütün denemelerde aynı yere	Kategori 3 Sabit bir topa vurmak; Bütün denemelerde aynı yere
	Hareketli	Kategori 2 Hareketli bir topa vurmak; Bütün denemelerde aynı hız ve/veya mesafe	Kategori 4 Farklı yerden gelen hareketli bir topa vurmak; Bütün denemelerde aynı hız ve/veya mesafe
		Kapalı Beceri	Açık Beceri
		Sabit Değişmeyen	Sabit Değişken
		Hareketli Değişmeyen	Hareketli Değişken

Şekil 1.2 İki boyutlu beceri sınıflandırması (41)

Unutulmamalıdır ki bir beceri, çevresel olarak ne kadar sabit ve deneme olarak ne kadar değişmeyen ise o kadar çok kapalı beceridir. Aynı zaman da bir beceri ne kadar hareketli ve deneme olarak ne kadar değişken ise o kadar çok açık beceridir.

- **Çok Boyutlu Sistem**

Bu sistem Gentile tarafından geliştirilmiş ve bulunmuştur. Burada ise iki boyutlu sistemde karşımıza çıkan çevresel ve denemeler arasında değişkenlik durumlarının birlikte ele alındığı düzenleyici şartlar ve hareket gereklilikleriyle olan ilişkisi incelenmiştir.

A) Düzenleyici Şartlar

Burada kişi uygulayacağı beceriyi başarılı bir şekilde tamamlayabilmesi için gerekli çevresel koşulların ve hareket özellikleri faktörlerine göre düzenlemesi gerekmektedir.

B) Hareket Gereklilikleri

Burada kişi beceriyi gerçekleştirebilmesi için gerekli vücut hareketlerine sahip olması ve beceride herhangi bir cisim manipülasyonuna uğrayıp uğramayacağına göre

hareketin gerektirdiği durumları ifade etmektedir. Çok boyutlu sistem aşağıdaki resimle daha net anlaşılmaktadır.

Gentile'nin çok boyutlu beceri tanımlama sistemi					
Düzenleyici Şartlar	Hareket Gereklilikleri				
		Vücut ve Cisim Manipülasyonu Yok	Sadece Cisim Manipülasyonu	Sadece Vücut Taşınımı	Vücut Taşınımı ve Cisim Manipülasyonu
	Durağan ve Sabit	Mekik	Satrançta bir taşı oynamak	Merdiven tırmanmak	Gülle savurmak
	Durağan ve Farklı	Bilek rehabilitasyonu için ayakla ABC yazmak	Durmaksızın dart oynamak	Yere işaretlenmiş bir dans kalıbını takip izlemek	Bir eş ile işaretlenmiş dans kalıbını izlemek
	Hareketli ve Sabit	İç lastik ile ırmakta yüzmek	Yo-yo ile oynamak	Yokuş aşağı koşmak	
	Hareketli ve Farklı	Sürat motorunun çektiği muz'a binmek	Fooze topu oyunu	Kalabalık bir pistte buz pateni	Yamaçta slalom kaymak

Şekil 1.3. Gentile'nin çok boyutlu beceri tanımlama sistemi (41).

2.6 Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite kişilerin sağlıklı yaşamını devam ettirebilmesi, çeşitli fizyolojik, psikolojik hastalıklardan korunması için ve bu hastalıkların tedavisinde büyük rol oynayan önemli bir etkinliktir. Yapılan araştırmalarda bilim insanları fiziksel aktiviteyi dinlenme hali dışında insan vücudundaki iskelet kaslarını enerji harcayarak hareket ettirmesidir (42). Bir başka önemli açıklama ise fiziksel aktivitenin sağlık problemlerine olan olumlu etkisi olmuştur. Bir araştırmada bilim adamları fiziksel aktiviteyi güç, denge, koordinasyon esnekliği, dayanıklılık ve reaksiyon zamanını iyileştirdiği için sağlık sorunları için büyük bir önem taşıdığını ifade etmiştir (43). Sağlık Bakanlığının yapmış olduğu araştırmada ise fiziksel aktivitenin gerçekleşmesi için bir bedensel hareketin kişide nefes alma ve kalp atım sayısını normalin üzerine çıkarması gerektiğini ifade etmiş ve bu hareketlerinde, yürümek, koşmak, zıplamak, bisiklet sürmek, yüzmek, merdiven

çıkarak, vücut uzuvlarını hareket ettirme gibi aktivitelerin bazılarını ya da hepsini kapsayan çeşitli spor branşları, egzersiz ve günlük aktiviteler olarak açıklamıştır (44). Elde edilen analizlerle kişilerin orta yoğunlukta haftada 150 dakika veya haftada 5 gün fiziksel aktivite içerisinde bulunması gerektiği önerilmiştir.

Fiziksel aktivite için çoğu araştırmalarda sağlık konusu üzerinde durulmuştur. Ancak fiziksel aktivite toplum içinde önemlidir. Yapılan araştırmalarda bireylerin sosyo-kültürel ve ekonomik açıdan da sağlam adımlar atabilmesi adına fiziksel aktivitenin toplumdaki bireyler tarafından yapılması gerekmektedir (45). Gün geçtikçe artan teknolojik faaliyetler, bu teknolojik faaliyetlerde insanların zaman harcaması ve insanların hareketsiz yaşamları, kişilerin sağlıklarını önemli ölçüde etkilemektedir. Birçok araştırmacıya göre fiziksel aktivite kişinin seviyesine göre en uygun şekilde yapılmasıyla kişide sağlık açısından olumlu sonuçlara ulaşıldığı ve bu olumlu sonuçları iki kategoride daha rahat açıklanabileceği, bu kategorilerin bedensel ve sosyolojik olarak sınıflandırıldığı ifade edilmiştir (8).

2.6.1 Fiziksel Aktivite Düzeyinin Bedensel etkileri

İnsan organizmasının oluşumu için gerekli 6 sistem vardır. Bu sistemler insanın yaşaması için gerekli olan ve her biri işlevinin tam olarak yapması gerekmektedir. Fiziksel aktivitede bu organizmayı oluşturan sistemlerin bazılarına doğrudan ve dolaylı yoldan etki etmektedir. Fiziksel aktiviteyi açıklarken kişinin belirli bir kalp atım sayısı üzerinde olup belirli kaslarını hareket ettirerek optimum enerji çıkarması olarak ifade edilmiştir (42). Bu açıklamadan da görüldüğü üzere organizmayı oluşturan sistemlerimizden hareket etmemizi sağlayan, ayakta durabilmemizi sağlayan kas ve iskelet sistemimiz fiziksel aktivitenin en önemli etkilediği sistemlerden ilkidir. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin kas ve iskelet sistemine etkisi ve diğer sistemlere olan etkisi olarak sınıflandırıldığı görülmüştür (46). Bu etkiler;

- Kas kuvvetini ve bu kas kuvvetinin miktarının koruyarak arttırmak.
- Refleksin gelişmesi ve bu reflekse bağlı olarak tepki süresi veya reaksiyon, reaksiyon zamanında iyileşme.
- Yapılan aktivitedeki hareketin sıklığını arttırmak ve tekrarı çoğaltmak.
- Vücut kontrolünün sağlanması, postürün düzelmesi.
- Kas kontrolünü sağlayarak önemli olan biyomotor yeteneklerden dengenin kontrol altına alınması.

- Kas kuvvetinin artmasından dolayı dayanıklılığın gelişmesi.
- Dinlenme süresinin kısalması ve yorgunluğun azalması.
- Kaza veya yaralanmalara karşı beden korumasının gelişimi.
- Kaslara ulaşan oksijen seviyesinde ve yoğunluğunda artışın sağlanması.
- Kemiklerdeki minerallerin gelişimi, mineral yoğunluğunun artışının sağlanması ve osteoporozun önlenmesi (8, 47).

Diğer sistemlere etkisi;

- Kalp kaslarını geliştirerek ve hipertrofi sağlayarak kalp atım sayısında azalma.
- Kalp ritminin düzenlenmesi ve bu ritmin koruma altına alınması.
- Kalp boşluklarının yani odacıklarının genişlemesi sonucunda kalpte pompalanan kan miktarının artması.
- Kalp ve damar hastalıklarına sebep olan önemli yağların vücutta azaltılması ve bu azalmanın kalp ve damar hastalıklarına yakalanma oranını düşürmesi.
- Solunum kapasitesinin korunması ve artışı.
- Tuz, mineral ve su dengesinin vücutta dengelenmesi.
- Metabolizmayı geliştirerek hızlandırması ve kilo alımının önlenmesi.
- Hormon ve salgıların vücutta düzenler ve şeker, tiroit gibi önemli rahatsızlıkların oluşumunu engeller.
- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama özelliğinin geliştirilmesi (47).
- Genişleyen ve esneyebilen damarlardan, kan akışı direnç görmeden geçer ve basınç azalır (48).

Yapılan araştırmalar sonucunda ve yukarıdaki bilgiler ışığında fiziksel aktivitenin kişide morfolojik ve fizyolojik değişimlerde etkili olduğu açıkça anlaşılmıştır. Bundan dolayı fiziksel aktivite, küçüklükten itibaren kişiyle birlikte var olmalıdır.

2.6.2 Fiziksel Aktivitenin Sosyolojik etkileri

Fiziksel aktivitenin sağlık konusunda kişiyi tam olarak etkilediği, bu etkinin de bedensel, sosyal ve ruhsal olarak kişide belirli yansımalarla sebep olduğu anlaşılmıştır. Bedensel etkisinin yanı sıra fiziksel aktivite sayesinde kişi de gelişen fiziki ve morfolojik yapı, kişilerin toplum içinde daha özgüvenli, kendinden emin, daha az kaygılı, başına gelen problemleri doğru kararlar vererek çözebilen, yaşantıya ve sorunlara karşı daha çok

olumlu düşünmesini geliştiren, toplumda veya bireysel olarak kendini daha iyi hissetmesini sağlamıştır. Yapılan araştırmalarda bu etkiler aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

- Kaygı riskinin ve depresyonun zamanla azalması
- Yapılan aktivite sonucu gelişen vücut yapılarından dolayı kişinin toplum içinde fark edilerek özgüvenin artması.
- Yapılan aktivite sırasında kişiler arası iletişimin olması sonucu kişide etkili iletişimin gelişmesi (49).
- Etkili iletişim ve düzenli yapılan fiziksel aktiviteyle kişinin kişilik gelişimine pozitif yönde etki (49).
- Sinir sistemindeki pozitif etkiden dolayı kişide demans ve unutkanlık hastalığı riskinin azalması (8).
- Toplum içerisinde yapılan fiziksel aktivite sayesinde farkındalığın artması.
- Farkındalığı arttırdığı için strese karşı koyma yeteneğinin gelişmesi ve stresi kontrol altına alabilme yeteneğinin artması.
- Hormonlara yaptığı pozitif etkilerden dolayı mutluluk hissinin artması (47).

Fiziksel aktivitenin ruhsal, sosyal ve fiziksel olarak kişiye etkileri yukarıda verilmiştir. Yapılan bu açıklamalar doğrultusunda fiziksel aktivitenin önemi bir kez daha ortaya çıkmış ve uzmanlar tarafından bir yaşam için fiziksel aktivitenin sağlık açısından yüksek yararları olduğu kanıtlanmıştır (50). Fiziksel aktiviteyi araştırmacılar belirli faktörlere bakarak değerlendirmişlerdir. Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin sıklığı, türü, şiddeti ve zamanı yapılan fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi için kullanılan parametrelerdir. Bu sayede fiziksel aktivitenin düşük, orta, yüksek yoğunlukta alanları belirlenebilmektedir (51). Bu yoğunluğun değerlendirilmesi de Metabolik Eşdeğer olarak adlandırılmış ve MET olarak ifade edilmiştir. MET, kişinin dinlenme nabzında dakikada yaktığı enerji miktarıdır (52). Kişinin bu MET değeri üzerinde yaptığı tüm aktiviteler, fiziksel aktivite düzeyinin MET değeriyle belirlenerek sınıflandırılmaktadır. MET değeri ml/kg/dk olarak hesaplanmaktadır ve fiziksel aktivite sırasında harcanan oksijen miktarını hesaplamamızı sağlayan birimdir (47).

2.6.3 Fiziksel Aktivitenin Ölçülmesi

Fiziksel aktivitenin ölçülmesi birçok araştırmacı tarafından farklı yöntem ve tekniklere göre yapılmıştır. Ama tüm bu yöntemlerin ortak kullandığı kriter, fiziksel

aktivite sırasında kişinin yaktığı oksijenin ortaya çıkardığı enerji miktarı yani MET'tir (53). Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite ölçüm yöntemleri 3 başlıkta incelenmektedir. Bunlar sırasıyla;

1. Altın Standart
2. Objektif Yöntem
3. Sübjektif Yöntem

- **Altın Standart Ölçüm Sınıflandırması**

Bu sınıflandırma, fiziksel aktivite düzeyini dört ölçekte değerlendirerek sınırlandırmıştır. En eski ölçüm yöntemi olarak da gözlem yöntemini kullanmaktadır. Bu yöntemde aktiviteler, profesyonel gözlemciler tarafından aktivitelerin sıklığı, şiddeti, zamanı ve yerine bakılarak değerlendirilmektedir. Maliyeti yüksek olduğundan diğer yöntemleri desteklemek amacıyla da kullanılmaktadır (54). Bir diğer kullanılan metot çift katmanlı su metodudur. Bu metodun en etkili yönü, dolaylı olmadan direkt olarak metabolik ölçüm sağlamasıdır. Aynı zamanda herhangi bir donanım ihtiyacı olmadığından bu konuda tek metottur (55). Katılımcılara özel izotoplardan içirilir ve katılımcıların belli bir zaman idrarı takip edilir. Elde edilen analizler sonucu karbondioksit miktarı ve yakılan enerji hesaplanır (56). Yapılan analizin ve katılımcılara verilen özel izotoplar pahalı olduğundan büyük gruplara yapılması önerilmez. Belirli bir analiz ve deneysel yöntemler sonucu fizyolojik bulgular tespit edildiğinden doğruluk oranı yüksektir (57). Bir diğer kullanılan metot oda kalorimetre yöntemidir. Bu yöntemin doğruluk payı çok yüksektir. Burada kişinin dinlenme sırasında veya fiziksel aktivite sırasında ortaya çıkardığı ısı kaybının ve ısı üretiminin direkt olarak ölçülmesidir (58). Kompleks cihazlara ihtiyaç duyulmaktadır. Oda sıcaklığında ölçülemediğinden laboratuvar ortamında yapılması gerekmektedir. Bundan dolayı da maliyeti yüksektir ve kişinin ter gibi vücut sıvılarının oluşması sonucu ölçümleri yanıltabilir (55). Son olarak kullanılan bir diğer yöntem indirekt kalorimetre yöntemidir. Bu yöntem de vücudun ürettiği ısı miktarının, vücudun çıkardığı karbondioksit miktarının ve vücudun tükettiği oksijen miktarının ölçülmesiyle hesaplanmaktadır (59).

- **Objektif Yöntemler**

Bu objektif yöntemler kişilerin fiziksel aktivitelerini bazı özelliklere göre kalibre edilen elektronik aletler ile yapmaktadırlar. Aletlerin elektronik olması ve kişiler üzerinde

sürekli bulundurulması gerekmektedir. Bu durumda bazı noktalarda ölçümlere dezavantaj verebilmektedir. Üç şekilde bu yöntem uygulanmaktadır. Bunlar sırasıyla, Kalp atım hızı ölçümleri, Akselerometre, Pedometredir.

Kalp atım hızı ölçümleri yani kalp atım monitörizasyonu kişinin sürekli olarak vücudunda takılı olması gerektiği ve kalp ritmine göre kalibre edilmiş bir cihazın enerji harcanmasına bağlı olarak kaslara ihtiyaç duyduğu kanı pompalamak için ritmini yükseltmesiyle ölçülmektedir. Katılımcılar tarafından cihaz sürekli takılmalıdır. Cihaz maliyeti uygun, uzun süreli kayıt verebilmektedir (60). Bir diğer ölçüm yöntemi pedometredir. Pedometre kullanılan cihazın ismi olup literatürde adımsayar metodu olarak geçmektedir. Katılımcıya bir pedometre cihazı takılarak katılımcının adım sayısı hesaplanır. Burada oturup kalkma gibi yatay eksen hareketlerini de kayıt altına alır (61). Diğer bir ölçüm cihazı akselerometredir. Bu metotta katılımcının fiziksel aktivite sürecini 3 boyutlu olarak her tarafa doğru ölçebilen, şiddetini ve sıklığını nicelik bakımından ortaya koyabilen diğer metotlara göre daha gelişmiş bir yöntemdir. Cihaz katılımcıya aktivitesini engellemeyecek şekilde takılmalıdır (62). Çoklu eksen ve tek eksen olarak ikiye ayrılmaktadır. Tek eksenli akselerometre ölçümü yalnızca tek bir vücut düzleminde yapılan hareketleri algılamaktadır. Çoklu eksenli akselerometre ölçümleri birçok vücut düzleminde yapılan hareketleri algılar. Bu ölçümlerin toplanması ve toplanan bilgilerin analiz edilmesi için uzmanlara ihtiyaç duyulmaktadır (63).

- **Subjektif Yöntemler**

Katılımcıların öznel görüşlerinin alındığı yöntemlerdir. 6 metotla bu ölçümler elde edilmektedir. Bunlar sırasıyla, Retrospektif Geçmiş Veriler, Nicel Anketler, Kayıtlar, Ajanda (Günlük), Hatırlatıcı Anketler, Evrensel Anketlerdir (57). Bu yöntemler araştırmacılar tarafından geniş kitlelere uygulanabilirliğinden, düşük maliyetli olduğundan ve katılımcılara erişimin kolay olmasından dolayı çok fazla tercih edilmektedir.

3. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde araştırmamız da kullanılan gereç ve yöntemlerin bilgileri verilecektir. Araştırmamızın gerçekleştirilmesi için alınan izinler, veri toplama araçları, evren ve örneklem, araştırma modeli, araştırma prosedürü ve istatistiklerle ilgili bilgiler verilecektir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Açık ve kapalı beceri gerektiren spor branşlarındaki adölesan öğrencilerin karar verme süreçlerini ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin sportif branşlara göre benzerliğini veya farklılıklarını ortaya çıkarmak amacıyla yapılan bu araştırmada bilimsel araştırma yöntemlerinden nicel araştırma yöntemleri kullanılacaktır. Araştırmamız nicel araştırma yöntemlerinden tarama (survey) deseni ile yapılacak olup tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Bu model iki veya daha fazla değişkenin aynı anda gösterdikleri değişimleri, birlikte verilen değişimleri veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir modeldir (64). Yapılan araştırmalarda İlişkisel tarama modelinin, korelasyon ve karşılaştırma olarak iki türü olduğu açıklanmıştır. Korelasyon türü, araştırmada iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişip değişmediğini, eğer değiştirdiyse de bunun nasıl olacağını açıklamaktadır (64). Karşılaştırma türü ise elde edilen verilerin iki veya daha fazla değişkenle olan ilişkisini, bu ilişkinin neden-sonuçlarını ortaya koymaya hedeflemiştir. Ancak en iyi neden-sonuç analizi deneme modelleriyle yapılmaktadır (65).

3.2 Araştırma Grubu

Araştırmamızın evrenini açık, kapalı beceri gerektiren spor branşlarındaki en az 1 yıllık aktif sporculuk hayatı olan adölesan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmamızın örnekleme ise Güç analizi programı kullanılarak benzer çalışmaların MET değeri üzerinden a-priors testi yapılmıştır ve test sonucunda 0.52 etki büyüklüğü, 0.05 alfa değeri ve 0.95 power değeri gereğince çalışmaya en az 160 gönüllünün katılması tespit edilmiştir (66). Örnekleme seçilecek katılımcıların belirlenmesi içinde araştırmacı tarafından olasılık dışı örnekleme yöntemlerinden, kolay örnekleme yöntemi kullanılmış ve 176 gönüllüye ulaşılmıştır. Aynı zamanda 6 Şubat'ta yaşanan deprem felaketinde

etkilenen 11 bölgeden gönüllülerin kaygı, stres, üzüntü gibi durumları nedeniyle cevapları alınmamış verdikleri cevaplar geçersiz sayılmıştır.

Araştırmaya katılan açık beceri grubundaki sporcuların branşları: Futbol, Voleybol, Eskrim, Basketbol, Hentbol, Oryantring, Çim Hokeyi, Tenis, Masa Tenisi, Boks, Kick Boks, Taekvando, Futsal

Araştırmaya katılan kapalı beceri grubundaki sporcuların branşları: Atletizm, Yüzme, Golf, Okçuluk, Halter, Vücut geliştirme, Fitness, Atıcılık, Dart, Modern Pentatlon

3.3 Çalışma Dizaynı

Araştırmamıza başlamadan önce İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Etik Kurulu'ndan 15/06/2023 tarihinde ve 19 karar sayısı ile onay alındı (EK-1). Yapılan çalışma 18 yaş altından küçük bireylere yapıldığından ve online ortamda sunulduğundan, çalışmaya katılacak gönüllülerin velileri tarafından çalışmaya başlamadan önce çalışma amacının, olası risklerin açıklandığı ve yönteminin, Araştırmacının açıklamaları, katılımcının beyanını içeren İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Bilgilendirici Gönüllü Onam Formunu doldurulması sonrasında gönüllerinin çalışmaya katılması istendi (EK-2).

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmamıza katılan gönüllülere online platform üzerinden anket soruları yöneltilmiştir. Anketimiz, 6 adet demografik özellik sorusu ve 2 anket bölümü olarak toplam 3 bölümden oluşmaktadır. 2. bölümde Uluslararası Fiziksel Aktivite Düzeyi (kısa form) anketi (EK-3) ve 3. bölümde ise Melbourne Karar Verme Ölçeği anketi (EK-4) online platformuna uygun olarak hazırlanmıştır. Araştırmamız online ortamda gerçekleştiği için veriler Mayıs-Haziran ayları arasında toplanmıştır.

3.5 Kullanılan Anketler

3.5.1 Uluslararası Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi (kısa form)

Bu anketin Türkçeye uyarlanarak geçerliliğini ve güvenilirliğini 2005 yılında Öztürk tarafından yapılmıştır (67). Anket bireyin son 7 günündeki fiziksel aktivite

düzeyini 7 soruyla ölçmeyi hedeflemiştir. Ankette 7 gün içinde kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile; Yürüyüş, Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler, Ağır fiziksel aktiviteler ve Son soruda günlük olarak hareketsiz şekilde (oturarak, vs) geçirilen süre öğrenilmektedir. Bu hedefleri değerlendirmek için, aktivitelerde harcanan enerjiyi MET ve dakika skoruna ihtiyaç duyulur. (68). Her bir değerlendirme içinde ayrı olarak standart bir MET hesabı yapılmıştır. Yürüme fiziksel aktivitesi için her dakika başına 3.3 MET, orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler için dakika başına 4 MET ve yüksek yoğunlukta fiziksel aktiviteler için dakika başına 8.0 MET olarak standart bir MET hesabı bulunmaktadır. Gerekli olan 3 veride hesaplandıktan sonra toplanarak kişinin total MET değerine göre fiziksel aktivite düzeyi 3 şekilde sınıflandırılmıştır. Bunlar,

- Düşük Fiziksel Aktivite Düzeyi (İnaktif): Haftada 600 MET ve aşağısı MET değerindeki kişilerin fiziksel aktivite düzeyidir.
- Orta Fiziksel Aktivite Düzeyi (Minimum Aktif): Haftada 601 MET ve 3000 MET arasındaki değerlere sahip olan kişilerin fiziksel aktivite düzeyidir.
- Güçlü Fiziksel Aktivite Düzeyi (HEPA Aktif): Haftada 3000 MET değerinin üzerinde olan kişilerin fiziksel aktivite düzeyidir (69).

Son bölümde ise katılımcılardan bir hafta içinde oturarak veya dinlenik nabızda ne kadar dakika zaman geçirdiği öğrenilmektedir. Burada dinlenik nabızda dakika başına 3.5 MET olarak standart bir MET hesabı bulunmaktadır. Gerekli olan veriler (dakika x gün x standart MET) formülüyle hesaplanarak bulunmaktadır. Anketin geçerliliği ve güvenilirliği için 10'dan fazla ülkede çalışmalar yapılmış ve DSÖ'ye göre 25 ülkede geçerlilik ve güvenilirlik onaylanmıştır (70). Yapılan anket çalışması katılımcılara online platformda üzerinden sorulmuştur.

3.5.2 Melbourne Karar Verme Ölçeği (MKVÖ I-II)

Bu anketin orijinali Mann ve arkadaşları tarafından, Flinders Karar Verme Ölçeği I-II temel alınarak 1998 yılında yapılmıştır (71). 6 ülkeyi kapsayan bu çalışma farklı kültürdeki üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygısını ölçmek ve karar verme stillerini karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır (72). Türkçeye uyarlanması ve çevrilmesi 2004 yılında Deniz tarafından yapılmıştır (73). Yapılan anket iki bölümden oluşmakta birinci bölümde katılımcıların karar vermede özsaygısı 6 madde de ölçülmektedir. Bu bölümde 3 ters 3 düz madde bulunmaktadır. Bölümün puanlanması ise, Doğru seçeneği 2 puan, Bazen Doğru seçeneği 1 puan, Doğru Değil seçeneği 0 puan olarak belirlenmiştir.

Bu kısımda katılımcı en fazla 12 puan alabilir. Katılımcının birinci kısım puanı ne kadar yüksekse o kadar fazla özsaygısı yüksektir. İkinci bölümde ise toplam 22 maddelik sorular mevcuttur. Burada katılımcının karar verme stilleri belirlenmektedir. Karar verme stilleri 4 kategoride ele alınmıştır.

- **Dikkatli Karar Verme Stili:** Bireyler vereceği kararı almadan önce var olan durumu daha özenli bir şekilde değerlendirir ve öyle seçim yapar. 2. bölümde altı madde (2, 4, 6, 8, 12, 16) ile bu karar verme stili ölçülmektedir.
- **Kaçınan Karar Verme Stili:** Bireyler kararı almadan önce etrafındaki kişilere bu kararı vermesini isterler, kararı verirken kaçınma eğilimi gösterirler. Karar almaktan kaçınır ve bu sorumluluğu başkalarına yüklemek isterler. 2. bölümde altı madde (3, 9, 11, 14, 17, 19) ile bu karar verme stili ölçülmektedir.
- **Erteleyici Karar Verme Stili:** Bireyler karar vermeden önce sebepsiz yere kararını erteleyebilir, geciktirebilir ve bunu isteyerek yapmaktadır. 2. bölümde beş madde (5, 7, 10, 18, 21) ile bu karar verme stili ölçülmektedir.
- **Panik Karar Verme Stili:** Bireyler karar vermeden önce, bazı durumlardan dolayı zaman, kişi, yer baskısı gibi kendisini paniğe itecek durumlar yaşadığında vereceği kararı bir an önce vermeye çalışır. Yeteri kadar düşünmez ve alacağı kararı detaylı bir şekilde inceleyemez. 2. bölümde beş madde (1, 13, 15, 20, 22) ile bu karar verme stili ölçülmektedir (73).

2. bölümde ölçekten alınan puanlar katılımcının karar verme stillerini belirler. Bu bölümün değerlendirmesi de birinci bölümle benzerlik göstermektedir. Dikkatli karar verme stili 0-12 puan arası, Kaçınan karar verme stili 0-12 puan arası, Erteleyici karar verme stili 0-10 puan arası ve Panik karar verme stili 0-10 puan arası olarak ölçülmektedir. Karar verme stillerinde alınan düşük puan o stilin zayıf olduğu, alınan yüksek puanında o stilin daha çok kullanıldığı ve kişi de o stilin karar vermede etkili olduğu anlaşılmıştır (73).

3.6 Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri çevrimiçi platformlardan istatistik programına çekildi. Buradan verilerin analizi için istatistik programı kullanıldı. Verilerin ilk önce betimsel analizleri yapılarak frekans, ortalama, standart sapma gibi analizleri ortaya çıkarıldı. Sonrasında verilerin normallik analizleri örneklem sayısının 50 kişi üstünde olduğundan Kolmogorov-Smirnov Testi ile yapıldı. Verilerin normal dağılım gösterdiği 0.05 anlamlılık

düzeyinde saptandı ($p>0.05$). Normal dağılım gösteren verilerin bağımsız değişkenlere göre karşılaştırılmaları, etkilerinin açıklanması için parametrik analizlerden bağımsız t testi, one way-ANOVA Yapıldı (74). Aynı zamanda değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini anlamak içinde Pearson Korelasyon testi uygulandı. Verilerin istatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlendi ($p<0.05$).



4.BULGULAR

Araştırmamızın bu bölümünde katılımcıların demografik bilgileri, fiziksel aktivite düzeyi, karar verme stilleri analiz edilerek belirlenmiştir.

Katılımcıların Demografik Dağılım Tabloları

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	N	Yüzde (%)
Erkek	116	65.9
Kadın	60	34.1
Total	176	100

Tablo.1'e göre araştırmamıza toplam 176 adölesan öğrenci katılmıştır. Bu bireylerden %65.9'u yani 116 erkek, %34.1'i yani 60 kadın öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 4.2. Katılımcıların Açık-Kapalı Beceri Branş Dağılımı

Branşlar	N	Yüzde (%)
Açık Beceri	110	62.5
Kapalı Beceri	66	37.5
Total	176	100

Tablo 2'ye göre araştırmamıza katılan toplam 176 adölesan öğrenciden açık beceri gerektiren branşlardan 110 kişi (%62.5), kapalı beceri gerektiren branşlardan ise 66 (%37.5) kişi katılmıştır.

Tablo 4.3. Cinsiyete Göre Açık-Kapalı Beceri Branş Dağılımı

Cinsiyet/Branş	Kapalı Beceri	Yüzde (%)	Açık Beceri	Yüzde (%)
Kadın (60)	40	66.66	20	33.33
Erkek (116)	26	22.41	90	77.57

Tablo 3'e göre araştırmamıza katılan 116 erkekten 26'sı (%22.41) kapalı beceri gerektiren branşlara 90'nı (%77.58) ise açık beceri gerektiren branşlara sahiptir. Araştırmamıza katılan 60 Kadından 40'ı (%66.66) kapalı beceri gerektiren branşlara 20'si (%33.33) ise açık beceri gerektiren branşlara sahip olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 4.4. Demografik Bilgiler Tablosu

Demografik bilgiler	Ort.	Std. Sapma
Boy	169.33	9.69
Yaş	15.47	1.27
Kilo	59.19	9.63
Spor yaşı	5.09	2.81

Tablo 4'e göre araştırmamıza katılan 176 katılımcının yaş ortalaması 15.47 ± 1.27 yıl. Boy ortalamaları 169.33 ± 9.69 santimetre. Kilo ortalamaları 59.19 ± 9.63 kilogram ve spor yaşı ortalamaları 5.09 ± 2.81 yıl olarak açıklanmıştır

Tablo 4.5. Demografik Bilgileri Göre Açık-Kapalı Beceri Dağılımı

	Branş	Ort.	Std. Sapma
Yaş	Açık Beceri	15.39	1.31
	Kapalı Beceri	15.61	1.20
Boy	Açık Beceri	170.2	9.94
	Kapalı Beceri	167.88	9.15
Kilo	Açık Beceri	59.42	10.00
	Kapalı Beceri	58.8	9.03
Spor yaşı	Açık Beceri	5.39	2.63
	Kapalı Beceri	4.59	3.05

Tablo 5'e göre araştırmamıza katılan açık beceri branşına sahip kişilerin yaş ortalaması 15.39 ± 1.31 yıl. Kapalı beceri branşına sahip kişilerin yaş ortalaması 15.61 ± 1.20 yıldır. Araştırmamıza katılan açık beceri branşına sahip kişilerin boy ortalaması 170.2 ± 9.94 santimetre. Kapalı beceri branşına sahip kişilerin boy ortalaması 167.88 ± 9.15 santimetredir. Araştırmamıza katılan açık beceri branşına sahip kişilerin kilo ortalaması 59.42 ± 10 kilogram. Kapalı beceri branşına sahip kişilerin kilo ortalaması 58.8 ± 9.03 kilogramdır. Araştırmamıza katılan açık beceri branşına sahip kişilerin spor yaşı ortalaması 5.39 ± 2.63 yıl. Kapalı beceri branşına sahip kişilerin spor yaşı ortalaması 4.59 ± 3.05 yıl olarak incelenmiştir.

Tablo 4.6. Branşlarına Göre Demografik Bilgilerinin Dağılımı

	Cinsiyet	Ort.	Std. Sapma
Yaş	Erkek	15.51	1.23
	Kadın	15.4	1.35
Boy	Erkek	173.41	7.82
	Kadın	161.45	7.99
Kilo	Erkek	61.7	9.67
	Kadın	54.33	7.48
Spor yaşı	Erkek	5.28	2.70
	Kadın	4.72	2.99

Tablo.6'ya göre araştırmamıza katılan erkeklerin yaş ortalaması 15.51 ± 1.23 yıl. Kadınların Yaş Ortalaması 15.4 ± 1.35 yıldır. Araştırmamıza katılan erkeklerin boy ortalaması 173.41 ± 7.82 santimetre. Kadınların boy ortalaması 161.45 ± 7.99 santimetredir. Araştırmamıza katılan erkeklerin kilo ortalaması 61.7 ± 9.678 kilogram. Kadınların kilo ortalaması 54.33 ± 7.484 kilogramdır. Araştırmamıza katılan erkeklerin spor yaşı ortalaması 5.28 ± 2.708 yıl. Kadınların spor yaşı ortalaması 4.72 ± 2.99 yıl olarak incelenmiştir.

Tablo 4.7. Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Karar Verme Stillerinin Dağılım Tablosu

	Total met	Özsaygı	Dikkatli	Kaçıngan	Panik	Erteleyici
N	176	176	176	176	176	176
Ort.	4699.52	9	9.11	4.13	4.07	3.19
Std. S.	2713.35	1.86	1.97	2.26	2.59	2.35

Tablo 7'ye göre araştırmamıza katılan toplam 176 katılımcının ortalama fiziksel aktivite düzeyi değeri 4699.52 ± 2713.35 MET. Ortalama karar verme stil değerleri sırasıyla özsaygı için 9 ± 1.86 puan. Dikkatli stil için 9.11 ± 1.97 puan. Kaçıngan stil için 4.13 ± 2.26 puan. Panik stil için 4.07 ± 2.59 puan. Erteleyici stil için 3.19 ± 2.35 puan olarak açıklanmıştır.

Tablo 4.8. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Karar Verme Stilleri

	Cinsiyet	Ort.	Std. Sapma
Total met	Erkek	4981.98	2674.60
	Kadın	4153.43	2726.52
Dikkatli	Erkek	9.22	1.80
	Kadın	8.88	2.27
Özsaygı	Erkek	9.16	1.80
	Kadın	8.7	1.96
Kaçıngan	Erkek	4.22	2.26
	Kadın	3.93	2.27
Panik	Erkek	3.78	2.45
	Kadın	4.62	2.78
Erteleyici	Erkek	2.95	2.19
	Kadın	3.67	2.60

Tablo 8'e göre araştırmamıza katılan 176 katılımcıdan erkek olan bireylerin ortalama fiziksel aktivite düzeyi değeri 4981.98 ± 2674.60 MET. Kadın olan bireylerin ortalama fiziksel aktivite düzeyi değeri 4153.43 ± 2726.52 MET olarak incelenmiştir. Aynı zamanda araştırmamıza katılan erkek bireylerin dikkatli karar verme stili ortalama değeri 9.22 ± 1.80 puan. Kadınların dikkatli karar verme stili ortalama değeri 8.88 ± 2.278 puandır. Araştırmamıza katılan erkek bireylerin özsaygı karar verme stili ortalama değeri 9.16 ± 1.86 puan. Kadınların özsaygı karar verme stili ortalama değeri 8.7 ± 1.96 puandır. Araştırmamıza katılan erkek bireylerin kaçıngan karar verme stili ortalama değeri 4.22 ± 2.26 puan. Kadınların kaçıngan karar verme stili ortalama değeri 3.93 ± 2.27 puandır. Araştırmamıza katılan erkek bireylerin panik karar verme stili ortalama değeri 3.78 ± 2.45 puan. Kadın bireylerin panik karar verme stili ortalama değeri 4.62 ± 2.78 puandır. Araştırmamıza katılan erkek bireylerin erteleyici karar verme stili ortalama değeri 2.95 ± 2.19 puan. Kadın bireylerin erteleyici karar verme stili ortalama değeri 3.67 ± 2.60 puan olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.9. Branşlara Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Karar Verme Stilleri

	Branş	Ort.	Std. Sapma
Total Met	Açık Beceri	4999.48	2955.10
	Kapalı Beceri	4199.59	2184.39
Dikkatli	Açık Beceri	9.27	1.90
	Kapalı Beceri	8.83	2.08
Özsaygı	Açık Beceri	8.94	1.80
	Kapalı Beceri	9.11	1.97
Kaçıngan	Açık Beceri	4.29	2.34
	Kapalı Beceri	3.85	2.12
Panik	Açık Beceri	3.86	2.42
	Kapalı Beceri	4.41	2.85
Erteleyici	Açık Beceri	3.1	2.26
	Kapalı Beceri	3.35	2.50

Tablo 9'a göre araştırmamıza katılan 176 bireyden açık beceri branşına sahip kişilerin ortalama fiziksel aktivite düzeyi değeri 4999.48 ± 2955.10 MET. Kapalı beceri branşına sahip kişilerin ortalama fiziksel aktivite düzeyi değeri 4199.59 ± 2184.39 MET olarak incelenmiştir. Araştırmamıza katılan 176 bireyden açık beceri branşına sahip kişilerin ortalama dikkatli karar verme stili değeri 9.27 ± 1.90 puan. Kapalı beceri branşına sahip kişilerin ortalama dikkatli karar verme stili değeri 8.83 ± 2.08 puandır. Açık beceri branşına sahip kişilerin ortalama özsaygı karar verme stili değeri 8.94 ± 1.80 puan. Kapalı beceri branşına sahip kişilerin ortalama özsaygı karar verme stili değeri 9.11 ± 1.97 puandır. Açık beceri branşına sahip kişilerin ortalama kaçıngan karar verme stili değeri 4.29 ± 2.34 puan. Kapalı beceri branşına sahip kişilerin ortalama kaçıngan karar verme stili değeri 3.85 ± 2.12 puandır. Açık beceri branşına sahip bireylerin ortalama panik karar verme stili 3.86 ± 2.42 puan. Kapalı beceri branşına sahip kişilerin ortalama panik karar verme stili değeri 4.41 ± 2.85 puandır. Açık beceri branşına sahip kişilerin ortalama erteleyici karar verme stili değeri 3.1 ± 2.26 puan. Kapalı beceri branşına sahip kişilerin ortalama erteleyici karar verme stili değeri 3.35 ± 2.50 puan olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.10. Branşlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Karşılaştırılması

	t	df	p
Total Met	-1.908	174	0.058

	Branş	N	Ort.	Std. Sapma
Total Met	Kapalı	66	4199.59	2184.39
	Açık	110	4999.48	2955.10

Tablo 10'a bakıldığında bağımsız t testi sonuçlarına göre açık ve kapalı beceri branşına sahip grupların fiziksel aktivite düzeyi arasında çok ufak bir fark olsa da anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Grup istatistiklerine bakıldığında ise açık beceri branşına sahip grubun ortalama toplam fiziksel aktivite düzeyi değerinin kapalı beceri branşına sahip gruptan daha fazla olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 4.11. Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçeğinin Cinsiyete Göre Karşılaştırması

	t	df	p
Total Met	-1.935	174	0.055

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma
Total Met	Kadın	60	4153.43	2726.52
	Erkek	116	4981.98	2674.60

Tablo 11'e bakıldığında yapılan analizde fiziksel aktivite düzeyi değerinin (MET) kadın ve erkek cinsiyetine göre aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmıştır ($p>0.05$). Grup istatistiğine bakıldığında ise erkek cinsiyetine sahip bireylerin kadın bireylere göre daha fazla ortalama fiziksel aktivite düzeyi değerine sahip olduğu anlaşılmıştır. Buradan erkek bireylerin kadın bireylere göre daha fazla MET değeri harcadığı anlaşılmıştır.

Karar Verme Stillerinin, Açık ve Kapalı Beceri Branşlarına göre t testi karşılaştırması

Tablolar karar verme stillerinin 5 parametresini ayrı ayrı inceleyerek açıklanmıştır.

Tablo 4.12. Özsaygı Stilinin Açık ve Kapalı Beceri Branşlarında Karşılaştırılması

	t	df	p	
Özsaygı	0.583	174	0.561	
	Branş	N	Ort.	Std. Sapma
Özsaygı	Kapalı	66	9.11	1.97
	Açık	110	8.94	1.80

Tablo 12’ye bakıldığında yapılan analizde özsaygı karar verme stilinin açık ve kapalı beceri branşına sahip gruplara göre aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Grup istatistiklerine bakıldığında hem kapalı beceri hem de açık beceri gruplarının karar verme stillerinden özsaygı stilinin ortalama puanının birbirine yakın olduğu ve grupların özsaygı stilinin yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 4.13. Dikkatli Karar Verme Stilinin Branşlara Göre Karşılaştırması

	t	df	p	
Dikkatli	-1431	174	0.154	
	Branş	N	Ort.	Std. Sapma
Dikkatli	Kapalı	66	8.83	2.08
	Açık	110	9.27	1.90

Tablo 13’e bakıldığında yapılan analizde dikkatli karar verme stilinin açık ve kapalı beceri branşına sahip gruplara göre aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Grup istatistiklerine bakıldığında hem kapalı beceri hem de açık beceri gruplarının karar verme stillerinden dikkatli stilinin ortalama puanının birbirine yakın olduğu ve grupların dikkatli stilinin yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 4.14. Kaçınan Karar Verme Stilinin, Branşlara Göre Karşılaştırması

	t	df	p
Kaçınan	-1.256	174	0.211

	Branş	N	Ort.	Std. Sapma
Kaçınan	Kapalı	66	3.85	2.12
	Açık	110	4.29	2.34

Tablo 14'e bakıldığında yapılan analizde kaçınan karar verme stilinin açık ve kapalı beceri branşına sahip gruplara göre aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Grup istatistiklerine bakıldığında hem kapalı beceri hem de açık beceri gruplarının karar verme stillerinden kaçınan stilinin ortalama puanının birbirine yakın olduğu ve grupların kaçınan stilini karar verirken az kullandığı ve tercih etmediği anlaşılmıştır.

Tablo 4.15. Panik Karar Verme Stilinin Branşlara Göre Karşılaştırması

	t	df	p
Panik	1.352	174	0.178

	Branş	N	Ort.	Std. Sapma
Panik	Kapalı	66	4.41	2.85
	Açık	110	3.86	2.42

Tablo 15'e bakıldığında yapılan analizde panik karar verme stilinin açık ve kapalı beceri branşına sahip gruplara göre aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Grup istatistiklerine bakıldığında hem kapalı beceri hem de açık beceri gruplarının karar verme stillerinden panik stilinin ortalama puanının birbirine yakın olduğu ve grupların panik stilini karar verirken az kullandığı ve tercih etmediği açıklanmıştır.

Tablo 4.16. Erteleyici Karar Verme Stilinin Branşlara Göre Karşılaştırması

	t	df	p
Erteleyici	0.676	174	0.5

	Branş	N	Ort.	Std. Sapma
Erteleyici	Kapalı	66	3.35	2.50
	Açık	110	3.1	2.26

Tablo 16'ya bakıldığında yapılan analizde erteleyici karar verme stiline açık ve kapalı beceri branşına sahip gruplara göre aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Grup istatistiklerine bakıldığında hem kapalı beceri hem de açık beceri gruplarının karar verme stillerinden erteleyici stiline ortalama puanının birbirine yakın olduğu ve grupların erteleyici stilini karar verirken az kullandığı ve tercih etmediği açıklanmıştır. Karar verme stillerinin, cinsiyete göre t testi karşılaştırması aşağıda verilmiş aynı zamanda tablolar karar verme stillerinin 5 parametresini ayrı ayrı inceleyerek açıklanmıştır.

Tablo 4.17. Özsaygı Karar Verme Stilinin, Cinsiyete Göre Karşılaştırması

		t	df	p
Özsaygı		-1.539	174	0.12
	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma
Özsaygı	Kadın	60	8.7	1.96
	Erkek	116	9.16	1.80

Tablo 17'ye bakıldığında yapılan analizde özsaygı karar verme stiline cinsiyete göre aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Grup istatistiklerine bakıldığında hem kadın hem de erkek gruplarının karar verme stillerinden özsaygı stiline ortalama puanının birbirine yakın olduğu ve grupların özsaygı stilini karar verirken çok kullandığı ve tercih ettiği açıklanmıştır.

Tablo 4.18. Dikkatli Karar Verme Stilinin, Cinsiyete Göre Karşılaştırması

		t	df	p
Dikkatli		-1.084	174	0.28
	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma
Dikkatli	Kadın	60	8.88	2.27
	Erkek	116	9.22	1.80

Tablo 18'e bakıldığında yapılan analizde dikkatli karar verme stiline cinsiyete göre aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). grup istatistiklerine bakıldığında hem kadın hem de erkek gruplarının karar verme stillerinden dikkatli stiline

ortalama puanının birbirine yakın olduğu ve grupların dikkatli stilini karar verirken çok kullandığı ve tercih ettiği açıklanmıştır.

Tablo 4.19. Kaçınan Karar Verme Stilinin, Cinsiyete Göre Karşılaştırması

		t	df	p
Kaçınan		-0.806	174	0.42
	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma
Kaçınan	Kadın	60	3.93	2.27
	Erkek	116	4.22	2.26

Tablo 19'a bakıldığında yapılan analizde kaçınan karar verme stilinin cinsiyete göre aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Grup istatistiklerine bakıldığında hem kadın hem de erkek gruplarının karar verme stillerinden kaçınan stilinin ortalama puanının birbirine yakın olduğu ve grupların kaçınan stilini karar verirken az kullandığı açıklanmıştır.

Tablo 4.20. Panik Karar Verme Stilinin, Cinsiyete Göre Karşılaştırması

		t	df	p
Panik		2.032	174	0.044
	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma
Panik	Kadın	60	4.62	2.78
	Erkek	116	3.78	2.45

Tablo 20'e bakıldığında yapılan analizde panik karar verme stilinin cinsiyete göre aralarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Grup istatistiklerine bakıldığında hem kadın hem de erkek gruplarının karar verme stillerinden panik stilinin ortalama puanının birbirine yakın olduğu fakat kadınların karar verirken erkeklere oranla, ortalama daha fazla paniklediği açıklanmıştır.

Tablo 4.21. Erteleyici Karar Verme Stilinin Cinsiyete Göre Karşılaştırması

		t	df	p
Erteleyici		1.932	174	0.055
	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma
Erteleyici	Kadın	60	3.67	2.60
	Erkek	116	2.95	2.19

Tablo 21'e bakıldığında yapılan analizde erteleyici karar verme stilinin cinsiyete göre aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Grup istatistiklerine bakıldığında hem kadın hem de erkek gruplarının karar verme stillerinden kaçınan stilinin ortalama puanının birbirine yakın olduğu ve grupların erteleyici stilini karar verirken az kullandığı açıklanmıştır.

Tablo 4.22. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Branş-Cinsiyet Açısından Karşılaştırması

Branş		t	df	p
Kapalı	Total Met	-2.292	64	0.025
Açık	Total Met	0.041	108	0.97

Branş	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma
Kapalı	Kadın	40	3718.18	2029.15
	Erkek	26	4940.23	2245.33
Açık	Kadın	20	5023.95	3665.53
	Erkek	90	4994.04	2797.58

Tablo 22'e göre yapılan analizde kapalı beceri gerektiren spor branşlarında bulunan kadın ve erkek grupları arasında anlamlılık bulunmuş ($p<0.05$) kapalı beceri sınıfında olan erkeklerin kapalı beceri sınıfında olan kadınlara göre ortalama toplam MET puanının fazla olduğu anlaşılmıştır. Açık beceri gerektiren spor branşlarında bulunan kadın ve erkek grupları arasında ise anlamlılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.23. Karar Verme Stillerinin Branş-Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

Branş	Karar Verme Stil	t	df	p
Kapalı	Özsaygı	-2.863	64	0.006
	Dikkatli	-1.133	64	0.261
	Kaçınan	0.243	64	0.809
	Panik	2.749	64	0.008
	Erteleyici	2.286	64	0.026
Açık	Özsaygı	0.037	108	0.97
	Dikkatli	0.458	108	0.648
	Kaçınan	-0.612	108	0.542
	Panik	-0.638	108	0.525
	Erteleyici	0.217	108	0.828

Tablo 23'e göre yapılan analizde kapalı beceri gerektiren branşlarda bulunan kadın ve erkek gruplarında özsaygı karar verme stilinin birbirleriyle aralarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan analizde kapalı beceri gerektiren branşlarda bulunan kadın ve erkek gruplarında dikkatli karar verme stilinin birbirleriyle aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Yapılan analizde kapalı beceri gerektiren branşlarda bulunan kadın ve erkek gruplarında kaçınan karar verme stilinin birbirleriyle aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Yapılan analizde kapalı beceri gerektiren branşlarda bulunan kadın ve erkek gruplarında panik karar verme stilinin birbirleriyle aralarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan analizde Kapalı beceri gerektiren branşlarda bulunan kadın ve erkek gruplarında erteleyici karar verme stilinin birbirleriyle aralarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan analizde Açık beceri gerektiren branşlarda bulunan kadın ve erkek gruplarında bütün karar verme stillerinde birbirleriyle aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.24. Karar Verme Stillерinin Branş-Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Branş	Karar Verme Stil	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma
Kapalı	Özsaygı	Kadın	40	8.58	2.07
		Erkek	26	9.92	1.49
	Dikkatli	Kadın	40	8.6	2.36
		Erkek	26	9.19	1.52
	Kaçınan	Kadın	40	3.9	2.29
		Erkek	26	3.77	1.86
	Panik	Kadın	40	5.15	2.76
		Erkek	26	3.27	2.63
	Erteleyici	Kadın	40	3.9	2.65
		Erkek	26	2.5	2.02
Açık	Özsaygı	Kadın	20	8.95	1.73
		Erkek	90	8.93	1.83
	Dikkatli	Kadın	20	9.45	2.03
		Erkek	90	9.23	1.88
	Kaçınan	Kadın	20	4	2.29
		Erkek	90	4.36	2.36
	Panik	Kadın	20	3.55	2.56
		Erkek	90	3.93	2.40
	Erteleyici	Kadın	20	3.2	2.48
		Erkek	90	3.08	2.23

Tablo 24'e bakıldığında kapalı beceri grubundaki erkek sınıfın kadın sınıfına göre karar verirken özsaygı karar verme stilini daha çok kullandığını ve karar verirken panik ve erteleyici karar verme stilini daha az kullandıkları açıklanmıştır. Diğer karar verme stilleri arasında ise fark birbirine benzer olarak analiz edilmiştir. Açık beceri grubundaki erkek sınıfın kadın sınıfa göre karar verirken bütün karar verme stillerinde ortalama olarak benzer karar verme stillerini kullandıkları görülmüştür.

Tablo 4.25. Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyet-Branş Açısından Analizi

Cinsiyet		t	df	p
Kadın	Total Met	-1.781	58	0.08
Erkek	Total Met	-0.09	114	0.93

Cinsiyet		Branş	N	Ort.	Std. Sapma
Kadın	Total Met	Kapalı	40	3718.18	2029.15
		Açık	20	5023.95	3665.53
Erkek	Total Met	Kapalı	26	4940.23	2245.33
		Açık	90	4994.04	2797.58

Tablo 25'e bakıldığında yapılan analizde kadın ve erkek sınıfın, açık ve kapalı beceri gerektiren branş gruplarındaki ayrı ayrı analizinde kadınların açık ve kapalı beceri grubundaki fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Erkeklerin açık ve kapalı beceri grubundaki fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.26. Karar Verme Stillerinin Cinsiyet-Branş Açısından Analizi

Cinsiyet		t	df	p
	Özsaygı	-0.696	58	0.489
	Dikkatli	-1.373	58	0.175
Kadın	Kaçıngan	-0.159	58	0.874
	Panik	2.161	58	0.035
	Erteleyici	0.982	58	0.033
	Özsaygı	2.517	114	0.013
	Dikkatli	-0.102	114	0.919
Erkek	Kaçıngan	-1.164	114	0.247
	Panik	-1.215	114	0.227
	Erteleyici	-1.187	114	0.238

Tablo 26'ya bakıldığında yapılan analizde kadın ve erkek sınıfın, açık ve kapalı beceri gerektiren branş gruplarındaki kadınların, açık ve kapalı beceri grubunda karar verirken panik karar verme stili arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan analizde kadın ve erkek sınıfın, açık ve kapalı beceri gerektiren branş gruplarındaki kadınların, açık ve kapalı beceri grubunda karar verirken erteleyici karar verme stili arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan analizde kadın ve erkek sınıfın, açık ve kapalı beceri gerektiren branş gruplarındaki kadınların, açık ve kapalı beceri grubunda karar verirken kaçınan, dikkatli ve özsaygı karar verme stilleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Yapılan analizde erkeklerin, açık ve kapalı beceri grubunda karar verirken özsaygı karar verme stili arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan analizde erkeklerin, açık ve kapalı beceri grubunda karar verirken dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stilleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.27. Kara Verme Stillerinin Cinsiyet-Branş Açısından Değerlendirilmesi

Cinsiyet		Branş	N	Ort.	Std. Sapma
Kadın	Özsaygı	Kapalı	40	8.58	2.07
		Açık	20	8.95	1.73
	Dikkatli	Kapalı	40	8.6	2.36
		Açık	20	9.45	2.03
	Kaçınan	Kapalı	40	3.9	2.29
		Açık	20	4	2.29
	Panik	Kapalı	40	5.15	2.76
		Açık	20	3.55	2.56
	Erteleyici	Kapalı	40	3.9	2.65
		Açık	20	3.2	2.48
Erkek	Özsaygı	Kapalı	26	9.92	1.49
		Açık	90	8.93	1.83
	Dikkatli	Kapalı	26	9.19	1.52
		Açık	90	9.23	1.88
	Kaçınan	Kapalı	26	3.77	1.86
		Açık	90	4.36	2.36
	Panik	Kapalı	26	3.27	2.63
		Açık	90	3.93	2.40
	Erteleyici	Kapalı	26	2.5	2.02
		Açık	90	3.08	2.23

Tablo 27'e bakıldığında yapılan analizde kadınların, kapalı ve açık beceri grubundaki panik karar verme stilinde kapalı beceri grubundaki kadınların, açık beceri

grubundaki kadınlara göre karar verirken ortalama daha çok panik olduğu açıklanmıştır. Kapalı becerideki kadınların, açık beceri grubundaki kadınlara göre karar verirken ortalama daha çok erteleyici davranış sergilediği açıklanmıştır. Diğer tüm karar verme stillerinde açık beceri ve kapalı beceri grubundaki kadınlar karar verirken benzer davranış gösterdiği anlaşılmıştır. Kapalı beceri gruplarındaki erkeklerin, açık beceri grubundaki erkeklere göre karar verirken ortalama daha çok kendine güvenerek özsaygılı bir biçimde olduğu anlaşılmıştır. Diğer tüm karar verme stillerinde açık beceri ve kapalı beceri grubundaki erkekler karar verirken benzer davranış gösterdiği anlaşılmıştır.

Tablo 4.28. Spor Yaşının Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Analizi

ANOVA					
Total Met	Kare Top.	df	Ort. Karesi	F	p
Gruplar Arası	44548939.52	2	22274469.76	3.098	0.048

Tablo 28'e bakıldığında yapılan analizde spor yaşının ANOVA testi sonucunda fiziksel aktivite düzeyiyle aralarında anlamlı farklılık bulunmuş ve fiziksel aktivite düzeyi spor yaşına göre farklılaşmaktadır ($p<0.05$).

Tablo 4.29. Spor Yaşının Karar Verme Stillerine Göre Analizi

ANOVA						
		Kare Top.	df	Ort. Karesi	F	p
Özsaygı	Gruplar Arası	20.929	2	10.464	3.073	0.049
Dikkatli		1.648	2	0.824	0.209	0.812
Kaçıngan		19.949	2	9.975	1.962	0.144
Panik		10.214	2	5.107	0.755	0.472
Erteleyici		1.583	2	0.792	0.141	0.868

Tablo 29'e bakıldığında yapılan analizde spor yaşının ANOVA testi sonucunda karar verme stillerinden, özsaygı karar verme stili ile aralarında anlamlı farklılık bulunmuş ve özsaygı karar verme stili spor yaşına göre farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Diğer tüm karar verme stilleri ile spor yaşı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.30. Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki

Total Met	Pearson Correlation	Korelasyon				
		Özsaygı	Dikkatli	Kaçıngan	Panik	Erteleyci
		.173	0.107	-0.129	-.171	-0.088
	p	0.022*	0.159	0.088	0.023*	0.248
	N	176	176	176	176	176

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 30'a bakıldığında yapılan analizde kişilerin fiziksel aktivite düzeyinin karar verme stillerinden özsaygı karar verme stiliyle pozitif yönde uyumlu bir ilişki olduğu açıklanmıştır ($p<0.05$). Aynı zamanda kişilerin fiziksel aktivite düzeyinin karar verme stillerinden panik karar verme stiliyle negatif yönde uyumlu bir ilişkisi olduğu açıklanmıştır ($p<0.05$). Diğer karar verme stillerinin fiziksel aktivite düzeyiyle aralarında herhangi bir uyumlu ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

5. TARTIŞMA

Araştırmamızın amacı açık ve kapalı beceri gerektiren branşlardaki adölesan öğrencilerin karar verme düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve karşılaştırmaktır. Yapılan bu çalışmada 60 kadın 116 erkek toplam 176 kişilik bir örneklem grubu oluşturulmuştur. Bu grubun 66'sı kapalı beceri gerektiren branş geri kalan 110 kişisi de açık beceri gerektiren branşa sahip olmakta ve açık beceri grubunun 90'nı erkek 20'si kadın, kapalı beceri grubunun 26'sı erkek, 40'ı kadın olarak açıklanmıştır. Katılımcıların betimsel analizi yapılmış ve analiz sonucunda tablo 4.1.4'e göre araştırmamıza katılan 176 katılımcının yaş ortalaması 15.47 ± 1.27 yıl, boy ortalamaları 169.33 ± 9.69 santimetre, kilo ortalamaları 59.19 ± 9.63 kilogram ve spor yaşı ortalamaları 5.09 ± 2.81 yıl olarak açıklanmıştır. Yapılan çalışmada ilk önce katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ve karar verme stillerinin betimsel analizi yapılmıştır. Bu analizde katılımcıların ortalama fiziksel aktivite düzeyi değeri ortalama 4699.52 ± 2713.35 MET olarak bulunmuştur. Burada katılımcıların ortalama olarak hep aktif grupta olduğu bunun da sebebinin her bir katılımcının aktif olarak yaptığı bir branşı olduğu ve bu kişilerin ortalama 5.09 ± 2.81 yıl, spor yaşı olduğu için fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu öngörülebilmektedir. Tablo 4.2'ye baktığımızda katılımcıların karar verme stillerinden özsaygı stili ortalama 9 ± 1.86 puan olarak ölçülmüştür. Özsaygı 0 ile 12 puan arasında ölçülmekte ve katılımcıların ortalama özsaygı karar verme stili yüksek olduğu, karar verirken kendilerine güvendikleri öngörülebilmektedir.

Dikkatli karar verme stilinde öğrencilerin ortalama 9.11 ± 1.97 puana sahip olduğu açıklanmıştır. Dikkatli karar verme stili 0 ile 12 puan arasında ölçülmekte ve katılımcıların ortalama dikkatli karar verme stili de tıpkı özsaygı gibi yüksek olduğu, karar verirken genellikle dikkatli oldukları öngörülebilmektedir. Kaçınan karar verme stili ortalama 4.13 ± 2.26 puan olarak ölçülmüştür. Kaçınan karar verme stili de 0 ile 12 puan arasında ölçülmekte ve katılımcıların karar verirken kaçınan davranmadığı öngörülebilmektedir. Erteleyici karar verme stili ortalama 3.19 ± 2.35 puan olarak ölçülmüştür. Bu karar verme stili 0 ile 10 puan arasında değerlendirilmektedir ve katılımcıların bu ortalamaya göre karar verirken erteleyici davranışları az sergilediği ve erteleyici davranmadığı öngörülebilmektedir. Son olarak panik karar verme stili ortalama 4.07 ± 2.59 puan olarak ölçülmüştür. Panik karar verme stili 0 ile 10 puan arasında değerlendirilmektedir ve katılımcıların bu ortalamaya göre karar verirken az da olsa

panikle karar verebileceği ve panik davranışlarda az da olsa bulunabileceği öngörülebilmektedir. Burada çıkan sonuçlar literatür tarandığında herhangi bir branşlara sahip katılımcılarla benzerlik gösterdiği, herhangi bir branş yapmayan katılımcılarla farklılık gösterdiği anlaşılmıştır (71-73).

- Araştırmamızda 1. Hipotezimiz incelendiğinde Tablo 4.4'e bakıldığında fiziksel aktivite düzeyinin açık ve kapalı beceriye göre aralarında anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmıştır. 1. hipotezimiz reddedilmiştir. Literatüre bakıldığında yapılan bazı çalışmalarla, çalışmamız farklılık göstermiştir. Becker ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada 660 ilkokul düzeyindeki sporcularla yaptığı çalışmada ve bu sporculardan açık beceriye sahip grubun kapalı beceriye göre fiziksel aktivite düzeyi, reaksiyon zamanı, akademik başarı gibi parametreler arasında anlamlı farklılık görüldüğü açıklanmıştır (74). Bir başka araştırmada ise 90 kişinin katılım sağladığı açık beceri, kapalı beceri ve sedanter grup olarak 3'e ayrıldığı ve bu gruplar arasında fiziksel aktivite düzeyinin açık ve kapalı beceri gruplarında aralarında anlamlı farklılık bulunmadığı açıklanmıştır (7). Bu çalışma, yapmış olduğumuz çalışmaya benzerlik göstermektedir. Tablo 4.4'e bakıldığında açık ve kapalı beceri gruplarının istatistiksel olarak toplam fiziksel aktivite değerlerinin farklı olduğu açık beceriye sahip katılımcıların daha çok fiziksel aktivite düzeyi değerine sahip olduğu anlaşılmıştır. Burada ortaya çıkan fark, açık beceri antrenmanlarının ve branşlarının kapalı beceri branşlarına göre daha kapsamlı ve daha farklı çalışmalara ihtiyaç duyduğu için olduğu düşünülmektedir.

2. hipotezimiz incelendiğinde Tablo 4.6 ve alt başlıklarına bakıldığında açık ve kapalı beceri grubunun karar verme süreçlerine olan etkisi tüm karar verme stilleri içerisinde ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Tüm analiz değerlendirmelerinden sonra açık ve kapalı beceri grubundaki katılımcıların karar verme stilleriyle aralarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. 2. hipotezimiz reddedilmiştir. Literatür tarandığında direkt olarak karar verme süreçlerinin herhangi bir açık ve kapalı beceri sınıflamasıyla benzer bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Direkt olmayan benzer çalışmalardan biri ise 2014 yılında yapılmış ve 54 katılımcıyla yapılan bu çalışma farklı spor branşların mental performansını karşılaştırmıştır. Çalışmanın sonucunda açık beceri branşına sahip sporcuların problem çözme yeteneğinin diğer beceri grubuna göre daha iyi olduğu anlaşılmıştır (75). Başka bir benzer

çalışma 2016 yılında yapılmış ve farklı tip egzersizlerin çocukların işleyen belleklerine etkisini incelemiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre de açık beceri grubunun diğer gruba göre işleme belleğinin aralarında anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır (76). Yapılan araştırmalarda karar verme sürecinin reaksiyon zamanına pozitif etkisi olduğu bilinmektedir. Başka bir çalışmada ise açık beceri egzersizlerinin reaksiyon zamanına pozitif etkisi olduğunu ortaya koymuştur (77). Tüm bu literatür tarandığında açık beceri grubunun karar verme beceri grubuna göre karar verme süreçlerinin daha iyi olması beklenmektedir. Fakat yaş grubu, örneklem sayısı, spor yaşı vb. etmenler çalışmamızın verilerini sınırlandırmıştır. 3. hipotezimize bakıldığında açık ve kapalı beceri grubundaki adölesan öğrencilerin karar verme süreçleri ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş, pearson korelasyon analizi sonucunda fiziksel aktivite düzeyinin özsaygı karar verme stili ile aralarında pozitif, panik karar verme stili ile aralarında negatif bir ilişki olduğunu diğer karar verme stilleri arasında herhangi bir ilişki olmadığı açıklanmıştır. 3. hipotezimiz kabul edilmiştir.

Literatüre bakıldığında direkt olarak böyle bir çalışma bulunmamaktadır. Fakat benzer çalışmalar olarak fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan kişilerin problem çözme, dikkat, reaksiyon zamanı gibi bilişsel alanlarını geliştirdiği açıklanmıştır (78.79). Aynı zamanda fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan kişilerin sosyal alanda da kendini geliştirdiği ve özgüvenini arttırdığı ifade edilmiştir (80). Kendine güvenin, karar verirken özgüvenli olmanın özsaygı karar verme stilini ifade ettiği düşünüldüğü için bu çalışmalarla çalışmamız benzerlik göstermektedir. Fiziksel aktivite düzeyi ile panik arasındaki negatif ilişki ise benzer çalışmalarla direkt olmadan ifade edilmiştir. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite düzeyinin kaygı riskinin ve depresyonun zamanla azalttığı, strese karşı koyma yeteneğinin gelişmesi ve stresi kontrol altına alabilme yeteneğinin artması gibi etkilerin olduğu açıklanmıştır (47). Bu etmenlerin azalması paniğe de etki ederek bu kavramı da azaltmaktadır. Yapılan bu çalışmalar, bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Farklı olarak fiziksel aktivite düzeyinin reaksiyon zamanını ve dikkati arttırdığı açıklanmıştır. Bizim çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyi ile dikkatli karar verme stili arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bunun nedeni yaş grubu, örneklem sayısı, spor yaşı vb. etmenler olabilmektedir. 4. hipotezimize baktığımızda adölesan katılımcıların karar verme süreçleri ile spor

yaşı arasında sadece özsaygı karar verme stili ile anlamlı farklılık bulunmuş diğer karar verme stilleriyle aralarında anlamlılık bulunmamıştır. Bu analizden dolayı 4. hipotezimiz hakkında kesin bir ifade kullanılmaz. Özsaygı ve spor yaşının pozitif ilişkisini açıklayan başka bir çalışma da sporla daha uzun süre birlikte yaşayan bireylerin, spora yeni başlamış ve spor yapmayan bireylere göre özsaygısının daha yüksek olduğu açıklanmıştır (81).

Bulduğumuz sonuca farklı olarak Certel ve arkadaşları 2013 yılında yapmış olduğu çalışmada spor yaşı diğer gruba göre daha az olan grupta bulunan katılımcıların, karar vermede özsaygılarının daha düşük olduğu, kaçınan ve panik karar verme stillerini diğer gruba göre daha fazla kullandıklarını belirtmiştir (82). Aynı zamanda birçok çalışmada da spor yaşı fazla olan sporcuların karar verme becerileri spor yaşı daha az olan sporculardan daha iyi olduğunu ortaya koymuştur (83-85). Bu çalışmalara bakıldığında spor yaşının karar verme gibi bilişsel alanlara etkisinin daha iyi öğrenilmesi için kişinin antrenman düzeyine, hafta da kaç gün antrenman yaptığına, antrenman süresine ve şiddetine göre çalışılması gerektiği düşünülmektedir. 5. Hipotezimize bakıldığında adölesan çocukların fiziksel aktivite düzeyinin spor yaşına göre aralarında anlamlı bir farklılık bulunmuş ve 5. hipotezimiz kabul edilmiştir.

Spor yaşının fiziksel aktivite düzeyiyle olan ilişkisi literatüre bakıldığında direkt olarak çalışılmamıştır. Fakat fiziksel aktivitenin düzenli hale getirilmesi ve bu düzenli halinin uzun süre devam etmesi kişinin spora alışmasına, antrenmanları tolere etmesine ve belirli seviyede kendini geliştirmesine yol açar, literatüre bakıldığında yapılan bir araştırma çalışmamızla benzer bulunmuştur. 2017 yılında yapılan çalışmada açık ve kapalı beceri egzersizlerinin yaşlılardaki nörobilişsel etkisine bakılmış ve bu egzersizlerin fiziksel aktiviteyi geliştirdiği, nörobilişsel geriliği azalttığı ve sosyal katılımı arttırdığı açıklanmıştır (86). 6. hipotezimize bakıldığında açık beceri ve kapalı beceride bulunan kadın ve erkek sınıfının yani açık beceri kadın sınıfın kapalı beceri kadın sınıfına, açık beceri erkek sınıfının, kapalı beceri erkek sınıflarıyla fiziksel aktive düzeyi ile aralarında anlamlı ilişki bulunamamıştır. 6. hipotezimiz reddedilmiştir. Literatür tarandığında spor bilimleri fakültesinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır (87). Yapmış olduğumuz çalışma sonucunun tersine 2019 yılında 36 ülke içerisinde yapılan kapsamlı bir araştırma da erkek adölesanların kadın adölesanlara göre daha fazla

fiziksel aktivite yaptığı açıklanmıştır (88). Aynı şekilde Romanya’da 2018 yılında Spor bilimleri fakültesinde yapılan çalışma da ve Türkiye’de yapılan 2019 yılındaki bir Trabzon’da ve Aksaray’da yapılan çalışmalar adölesan dönemindeki erkekler ile kadınlar arasında fiziksel aktivite düzeyi arasında farklılıklar ortaya çıkmıştır (89-91). Başka bir çalışma olarak Myers ve arkadaşları 2017 yılında orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyinde 8-14 yaş arası erkeklerin kadınlara göre daha iyi olduğunu açıklamıştır (92). Bu çalışmalardan yola çıkarak farklı sonuçlar elde etmemizin sebebi grupların homojen dağılmamasından kaynaklanabilmektedir.

7. hipotezimize baktığımızda açık ve kapalı beceri gruplarındaki erkek ve kadın sınıfın karar verme süreçleriyle aralarındaki anlamlı farklılığa bakılmış ve her bir karar verme stili tek tek incelenmiştir. Bu inceleme ışığında kapalı beceri grubundaki kadınlarla, açık beceri grubundaki kadın grup arasında panik karar verme stili ve erteleyici karar verme stili arasında anlamlı farklılık olduğunu kapalı beceri grubundaki erkeklerle, açık beceri grubundaki erkekler arasında sadece özsayı karar verme stili arasında anlamlı farklılık olduğu açıklanmıştır. Erkeklerde panik, erteleyici, dikkatli ve kaçınan karar verme stili, kadınlarda ise özsayı, dikkatli ve kaçınan karar verme stilleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır. bu sonuçlardan dolayı 7. hipotezimize kesin olarak bir yargı veremeyiz. Literatüre bakıldığında 2017 yılında TOHM sporcularıyla yapılmış çalışma da karar verme stillerinin cinsiyete göre anlamlılığına bakılmış, kadınlarda dikkatli karar verme stili, erkeklerde ise kaçınan, panik ve erteleyici karar verme stili farklılaştığını tespit etmiştir (93). 2014 ve 2013 yılında yapılmış bir çalışmada erkek sporcuların dikkatli karar verme stili anlamlı olarak farklılaştığını açıklarken yine o yıllarda yapılmış çalışmalarda kadın ve erkek sporcularda karar verme stillerinde anlamlı farklılıklara rastlanmadığı açıklanmıştır (94-96). Bu bilgiler ışığında araştırmamıza benzer ve farklı sonuçlar oluşmaktadır. Bu uyumsuzlukları çalışmamızda bulunan denek gruplarının homojen dağılmaması, branşlarındaki farklılaşmalar olarak değerlendirilebilir. Açık ve kapalı beceri grupları arasında bulunan kadın ve erkek sınıfın aralarında farklılıkların oluşması araştırmamızı değerli kılmaktadır.

8. Hipotezimize bakıldığında kapalı beceri ve açık beceri gruplarında bulunan kadın ve erkeklerin fiziksel aktivite düzeyine göre aralarındaki farklılığı incelenmiştir. Kapalı beceri grubundaki erkek sınıfının kadın sınıfına göre aralarında anlamlı farklılığa rastlanmış, Açık beceri grubundaki erkek sınıfın

kadın sınıfına göre aralarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır bu analizlerden dolayı 8. hipotezimize kesin bir yargı verememekteyiz. Kapalı beceri grubundaki erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivite düzeyinin farklı olduğu sonucunu destekleyen literatürde çalışmalar mevcuttur. Öncelikle fiziksel aktivite düzeyinin spor yapan bireylerde sedanter bireylere göre fazla olduğunu ve branş fark etmeksizin bu durumun doğru olduğu düşünülmektedir. Erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olduğunu yukarıdaki literatür taramasında belirtilmiştir. Bu konuda çalışmamız diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir (89-91). Fiziksel aktivite düzeyinin direkt olarak reaksiyon zamanına etkisi bilinmektedir. Fiziksel aktivite düzeyini geliştiren çalışmaların aynı zaman da reaksiyon zamanını da geliştirildiği düşünülmektedir.

2013 yılında yapılan çalışmalarda tenis branşı gibi açık beceri branşlarındaki çalışmalar reaksiyon zamanına daha fazla etki ettiği aynı zaman da 2018 yılında yapılan bir araştırma da yüzücüler ve tenisçilerin katılmış olduğu bir araştırma da tenisçilerin reaksiyon zamanının daha fazla olduğu açıklanmıştır (97, 98, 99). Buradan çıkarılan sonuca göre açık beceri çalışmaların kapalı beceri çalışmalarına göre daha fazla fiziksel aktivite düzeyi gerektirdiğini ortaya çıkarmasına rağmen çalışmamızla uyuşmamaktadır. Bu farklılıkların temel sebebi açık beceri grubundaki kadın ve erkek grubun homojen dağılmadığı, yaş aralığı, örneklem büyüklüğü, cinsiyet gibi etmenler olabilir.

9. hipotezimize bakıldığında kadın ve erkek sınıfın kapalı ve beceri grubuna göre karar verme süreçleri arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, kapalı beceri grubundaki erkeklerin, kapalı beceri grubundaki kadınlara göre Özsaygı, Panik ve Erteleyici karar verme stillerinde aralarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Açık beceri grubundaki erkeklerle açık beceri grubundaki kadınlar arasında istatistiksel olarak karar verme süreçlerinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır bu analizlerden dolayı 9. hipotezimiz hakkında kesin bir yargıya ulaşılamamıştır. Literatür tarandığında, yapılan çalışmalarda açık beceri branşlarının ve çalışmalarının dikkat, problem çözme, karar verme gibi parametrelere daha fazla etki ettiği açıklanmıştır. Hem genel bilgiler kısmında hem de tartışma kısmında bu sonuçlara benzer çalışmalara yer verilmiş ve literatürün tarandığı ifade edilmiştir.

Çalışmamızın literatüre bakıldığında farklılaşmasının sebepleri arasında bizim çalışmamızda açık beceri grubunun homojen dağılmaması, yaş faktörü, branş

seçimi gibi etmenlerden dolayı farklı sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir. Elde edilen analizler ve tartışılan hipotezler sonucunda yaptığımız çalışma literatüre bakıldığında bazı konularda benzer sonuçlarla literatüre destek sağlamakta bazı konularda farklı sonuçlarla literatüre tartışma katmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyinin özsaygı karar verme stiliyle pozitif yönlü ve panik karar vermeyle negatif yönlü ilişkisinin olması, açık beceri branşına sahip sporcuların kapalı beceri branşına sahip sporculara göre ortalama fiziksel aktivite düzeyinin fazla olması, açık ve kapalı beceri branşlarına sahip erkek sporcuların, açık ve kapalı beceri branşına sahip kadın sporculardan karar verirken daha az panik olması, kapalı beceri branşına sahip erkeklerin, kapalı beceri branşına sahip kadınlara göre fiziksel aktivite düzeyinin daha iyi olması, yine kapalı beceri branşına sahip erkeklerin, kapalı beceri branşına sahip kadınlara göre karar verirken özsaygısının fazla olduğu, daha az panik olduğu ve kararlarını daha az ertelediğini, spor yaşının fiziksel aktivite düzeyine ve özsaygı karar verme stiline etkisi olması hem literatüre destek sağlamış hem de literatürde yer almadığı için bilime ışık tutmuştur.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Açık ve kapalı beceri gerektiren branşlardaki adölesan öğrencilerin karar verme düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada 40 kapalı beceri branşına, 20 açık beceri branşına sahip 60 kadın, 26 kapalı beceri branşına, 90 açık beceri branşına sahip 110 erkek, toplam 176 adölesan sporcu katılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin ortalama değeri sonucunda aktif fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları, karar verirken özsaygılarının, dikkatlerinin yüksek olduğu, karar verirken az da olsa kaçınan, panik ve erteleyici davrandıkları açıklanmıştır. Cinsiyete ve açık, kapalı beceri branşına göre fiziksel aktivite düzeyi incelendiğinde aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat betimsel analizine bakıldığında açık beceri branşına sahip kişilerin ve erkeklerin fiziksel aktivite düzeyi, kapalı beceri branşına sahip kişilere ve kadınlara göre fazla olduğu açıklanmıştır. Bu betimsel sonuç literatürde yapılan çalışmalarla benzerlik gösterse de istatistiksel analiz sonucu yapılan çalışmalarla benzerlik göstermemiştir. Açık ve kapalı beceri branşına göre karar verme süreçleri tek tek incelendiğinde aralarında farklılık bulunmamıştır.

Betimsel analiz sonuçlarına göre katılımcıların branşlarına göre bakıldığında özsaygı ve dikkat düzeyleri yüksek olurken, panik, kaçınan ve erteleyici karar verme stillerinin düşük olduğu anlaşılmıştır. Cinsiyete göre karar verme düzeyi analiz sonuçlarına göre panik karar verme stiline aralarında anlamlı farklılıklar olduğu kadınların karar verirken erkeklere göre nispeten daha çabuk paniklediği açıklanmıştır. Diğer karar verme düzeylerinin cinsiyete göre aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Cinsiyetin açık ve kapalı beceri branşlarına göre fiziksel aktivite düzeyi sonuçlarına bakıldığında kapalı beceri kadın grubuyla kapalı beceri erkek grubu arasında anlamlı farklılık olduğu açıklanmış açık beceri kadın grubuyla açık beceri erkek grubu arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Karar verme düzeylerine bakıldığında kapalı beceri kadın grubuyla kapalı beceri erkek grubu arasında özsaygı, panik ve erteleyici karar verme düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu, dikkatli ve kaçınan karar verme düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı açıklanmıştır. Açık beceri kadın grubuyla açık beceri erkek grubuna bakıldığında tüm karar verme düzeylerinin aralarında anlamlı farklılık olmadığı açıklanmıştır. Açık ve kapalı beceri gruplarının cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeylerinin analizleri sonucunda açık beceri kadın grubuyla kapalı beceri kadın grubun fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu, kapalı beceri erkek

grubuyla açık beceri erkek grubun fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı açıklanmıştır. Karar verme düzeyleri incelendiğinde kapalı beceri kadın grubuyla açık beceri kadın grubunun panik ve erteleyici karar verme düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu, özsaygı, dikkatli, kaçınan karar verme düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı açıklanmıştır.

Kapalı beceri erkek grubuyla açık beceri erkek grubunun özsaygı karar verme düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu, kaçınan, dikkatli, panik ve erteleyici karar verme düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı açıklanmıştır. Spor yaşının fiziksel aktivite düzeyi ve karar verme düzeyi arasındaki analiz sonuçlarına göre spor yaşının fiziksel aktivite düzeyi ile özsaygı karar verme düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğu, panik, dikkatli, kaçınan ve erteleyici karar verme düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı açıklanmıştır. Son olarak fiziksel aktivite düzeyinin, karar verme düzeyleri arasındaki ilişkinin analizine bakıldığında, fiziksel aktivite düzeyinin özsaygı karar verme düzeyiyle pozitif, panik karar verme düzeyiyle negatif ilişkisinin olduğu ortaya koyulmuştur. Sonuç olarak açık ve kapalı beceri branşlarında açık beceri branşının fiziksel aktivite düzeyi olarak daha fazla olduğu, kapalı beceri branşlarında erkeklerin kadınlara göre daha fazla fiziksel aktivite düzeyine karar verirken daha özsaygılı, daha az panik ve erteleyici davranışlara sahip olduğu, açık beceri branşındaki kadınların kapalı beceri branşındaki kadınlara göre daha fiziksel aktivite düzeyinin yüksek, karar verirken daha az panik ve erteleyici olduğu, açık beceri grubundaki erkeklerin kapalı beceri grubundaki erkeklere göre daha özsaygılı olduğu, spor yaşının fiziksel aktivite düzeyine ve özsaygı karar verme düzeyine etkisinin olduğu, fiziksel aktivite düzeyinin geliştikçe özsaygı karar verme stiline geliştikçe panik karar verme stiline azaldığı açıklanmıştır. Yapılan araştırmaya öneri olarak,

- Bundan sonra yapılacak çalışmaların daha fazla katılımcı, homojen dağılım, daha detaylı yaş aralığı, sporcuların uluslararası düzeyde toplanması veya milli sporcular üzerinde tekrar yapılması
- Karar verme düzeyleri incelenirken branşların homojen dağılması ve bu düzeylerin incelenirken farklı bilişsel süreçleri içeren testlerinde fiziksel aktivite düzeyi çalışmalarıyla benzerlik gösterecek çalışmaların yapılması
- Çalışmanın deneysel metotlara dönüştürülerek hem deneysel hem de betimsel metotlar kullanılarak yüz yüze yapılması

- Branşların diğer beceri türlerine göre sınıflandırılıp, objektif yöntemler kullanılarak fiziksel aktivite düzeylerinin ölçülmesi, karar verme stillerinin diğer psikososyal testlerle desteklenmesi
- Adölesan dönemindeki bu süreçlerin inceleneceği yeni çalışmalarda aile, sosyo-ekonomik düzey, kültür, yaşam alanı gibi diğer değişkenlerinde eklendiği daha kapsamlı bir çalışma yapılması

Antrenörler için,

- Sporcuların antrenman periyotlamalarını yaparken sporcuların sadece fizyolojik test ölçümleri değil, aynı zamanda bilişsel süreçlerini ölçen, nöropsikolojik testlerinin de hazırlık dönemi, yarış dönemi, dinlenme dönemi gibi aralıklarla kontrol etmeleri gerekmekte ve buna uygun antrenman programı hazırlaması
- Kapalı beceri branşı antrenörlerinin egzersiz ve antrenman çeşitliliğinde açık beceri egzersizlerine yer vermesi

Sporcular için,

- Antrenman yaparken özellikle kadın sporcuların fiziksel ve bilişsel testleri içeren uygulamalarda bulunmaları ve buna uygun antrenman yapmaları
- Uygulanan testler sonucunda kendi eksikliklerini görüp, bilişsel anlamda kendini hazırlaması bunun içinde bilişsel süreci geliştirici egzersizlerle kendini geliştirmeli ve antrenman dışında buna hayatında yer vermesi

Kulüpler için,

- Hazırlık döneminde sporculara yapılan fizyolojik testler dışında sporcuların dönem dönem kontrol edilmesi için nörobilişsel testlerin yer alması
- Testleri yapabilecek imkanları ellerinde bulundurarak bu nöro bilişsel testleri uzmanlarla birlikte yapmaları önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Çolakkadioğlu O. Ergenlerde karar verme ölçeğinin ortaöğretim öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2012, 9(19): 387-403.
2. Koçel T. *İşletme Yöneticiliği*. 11. Baskı. İstanbul. Arıkan Yayınları. 2007: 128-9.
3. Kuzgun Y. *Meslek Gelişimi ve Danışmanlığı*. 4. Baskı. Ankara. Nobel Yayınları. 2014: 138-40.
4. Öztürk MÜ, Erdoğan İ. Lise öğrencilerinin düşünme stilleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *HAYEF: J. Educ* 2017, 14(2): 33-5.
5. Sevim Y. *Antrenman Bilgisi*. 1. Baskı. Ankara, Tutibay Beden Eğitimi ve Spor Yayınları, 1997: 74-5.
6. Schmidt RA. *Motor Learning and Performance*. USA, Human Kinetics pub, 1991: 15-44.
7. Büyükyazı G, Tatar A. Düzenli egzersiz yapan erkeklerin mental reaksiyon zamanı düzeylerinin sedanterlerle karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2004, 9(4): 41-50.
8. Bek. N. *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*, 1. Baskı. Ankara, Klasmat Matbaacılık. 2008: 10-1.
9. Rowe P, Mars H, Schuldheisz J, Fox S. Measuring students' physical activity levels: Validating SOFIT for use with high-school students. *J Teach Phys Educ* 2004, 23(3): 235-51.
10. Biddle S. Exercise and psychosocial health. *Res Q Exerc Sport* 1995, 66(4): 292.
11. Klaperski S, Dawans B, Heinrichs M, Fuchs R. Effects of a 12-week endurance training program on the physiological response to psychosocial stress in men a randomized controlled trial. *J Behav Med* 2014, 37(6): 1118-33.
12. Marchetti R, Forte R, Borzacchini M, Spyridoula V, Tomporowski PD, Pesce C. Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-short and long forms. *J. Psychol* 2015, 6(4): 75.

13. Karabağ B. Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. Karar Verme Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Bartın: Bartın Üniversitesi, 2019.
14. Rue LW, Byars L. *Management Skills And Application*, 10 edition. Australia, Mc Graw Hill, 2003: 66-80.
15. Kurt Ü. Karar verme sürecinde karar vericilerin kişilik yapılarının etkileri, uygulama çalışması. *Savunma Bilimleri Dergisi* 2003, 2(2): 108.
16. Tekin M, Özmutlu İ, Erhan SE. Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stillerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2009, 11(3): 42-56.
17. Teale M, Dispenza V, Flynn J, Currie D. *Management decisionmaking towards an integrated approach*, (First published). United Kingdom, Pearson, 2003.
18. Can H. *Organizasyon ve Yönetim*, 1. Baskı. Ankara, Adım Yayıncılık, 1991.
19. Avşaroğlu S, Ure O. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2007. 18: 85-110.
20. Nutt PC. The influence of decision style on use of decision models. *Technol Forecast Soc Change* 1979, 14: 77-93.
21. Driver MJ, Brousseau KE, Hunsaker PL. *The Dynamic Decision Maker*. New York, Harper and Row, 1990.
22. Harren VA. A model of career decision making for college students. *J Vocat Behav* 1990, 14: 119-33.
23. Scott SG, Bruce RA. Decision making sytle. the development and of a new measure. *Educ Psychol Meas* 1995, 55(5): 818-31.
24. Mann L, Radford PB, Ford S, Bond M, Leong K, Nakamura H. Cross- cultural differences in self reported decision making style and confidence. *Int J Psychol* 1998, 33 (5): 325- 35.
25. Aracı H. *Okullarda Beden Eğitimi*, 2. Baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1999: 3.
26. Şahan H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 2008, 2: 248-66.

27. Erkan N. *Yaşam Boyu Spor*. 11.Baskı. Ankara. Bağırhan Yayınevi, 1998: 13.
28. Erkal ME. *Sosyolojik Açıdan Spor*, 2. Baskı. İstanbul, Türk Dünyası Araştırmalar Vakfı Yayınları, 1992: 86-104.
29. Karaküçük S. *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, 7.Baskı. Ankara, Seren Matbaacılık, 1995: 186.
30. Sezgin İ. Gençlik ve spor politikaları ve beden eğitimi öğretmenliği. *Beden Eğitimi Dergisi* 1997, 4: 28-9.
31. Brosnahan J, Steffen LM, Lytle L, Patterson J, Boostrom A. The relation between physical activity and mental health among hispanic and non-hispanic white adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2004, 158: 818-23.
32. Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med* 2011, 45(11): 886-95.
33. Bingham PB. *Physical Activity and Mental Health Literature Review*. Ottawa, Canadian Mental Health Association, 2009.
34. Swan J, Hyland P. A review of the beneficial mental health effects of exercise and recommendations for future research. *Psychology and Society* 2012, 5: 1-15.
35. Türk Dil Kurumu. Beceri açıklaması. <https://sozluk.gov.tr/> . Son Erişim Tarihi: 15.06.2023
36. Demircioğlu H. Organizasyonlarda Yetenek Yönetimi ve Finans Sektöründen Bir Uygulama. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yönetim ve Organizasyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, 2010.
37. Yalçın M. Yetenek Yönetiminde Kurumsal İletişim Uygulamalarının Rolü ve Etkinliği. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 2013.
38. Aktepe K. *Sporda Beceri*, 1. Baskı. Ankara, Nobel yayınevi, 2013: 41-4.
39. Arıkan G, Çimen E. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, 1. Baskı. İstanbul, Efe Akademi Yayınları, 2022: 131-50.
40. Gallahue DL, Ozmun JC, Goodway JD. *Motor gelişimi anlamak. Bebekler, Çocuklar, Ergenler, Yetişkinler*. (Çev. DS Özer ve A. Aktop), 7. Baskı. Ankara. Nobel Yayıncılık, 2014.
41. Magill RA. *Motor learning and control: concepts and applications*, 7. Edition. Boston, McGraw-Hill, 2004: 14-5.

42. Laurson KR, Welk GJ, Eisenmann JC. Çocuklarda fiziksel aktivitenin tahmin edilmesi: adım ölçerin aşınma süresi ve mesafenin etkisi. *Fiziksel Aktivite ve Sağlık Dergisi* 2015, 25(3): 124-31.
43. Kamuk YU. *Spor Bilimlerinde Temel Kavramlar*, 1. Baskı. Ankara, Akademisyen Kitapevi, 2020: 121-44.
44. T. C. Sağlık Bakanlığı. *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*, 2. Baskı. Ankara, Klas Matbaacılık. 2014: 4-6.
45. Yetim AA. *Sosyoloji ve Spor*, (4. Baskı). Ankara: Berikan Yayınevi, 2010: 170.
46. Candan SA. Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyini ve yaşam kalitelerini etkileyen nedenlerin incelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Burdur: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, 2019.
47. T.C. Sağlık Bakanlığı. *Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite*, 1.Baskı. Ankara, Klas Matbaacılık. 2019: 23-6.
48. Müftüoğlu O. *Yaşasın Hayat*. 14. Baskı. Ankara, Doğan Yayınevi, 2003.
49. Koç K. Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi. 2014.
50. Aittasalo M, Vaha-Yoya H, Vasankari T, Husu P, Jussila AM, Sievanen H. Spor bilimi. *Tıp ve Rehabilitasyon* 2015, 7: 18.
51. Butte NF, Watson KB, Ridley K, Zakeri IF, McMurray RG, Pfeiffer KA, Fulton JE. A youth compendium of physical activities: activity codes and metabolic intensities. *Med Sci Sports Exerc* 2018, 50(2): 246.
52. Buyrukçu B. Sağlıklı Yaşam. <http://www.bugrabyurucu.com/tr/blog/met-metabolikesdeger-dakika>. Son Erişim Tarihi: 2 Mayıs 2023
53. Şahin G. Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi değerlendirme yöntemleri. *Turkish Journal of Geriatrics* 2010, 2(14): 172-8.
54. Welk GJ, Corbin CB, Dale D. Measurement issues in the assesment of physical activity in children. *Res Q Exerc Sport* 2000, 71(2): 59-73.
55. Laporte RE, Montoye RG, Casperen CJ, Assesment of the physical activity in epidemiologic problems and prospect. *Public Health Rep* 1985, 100(2): 131-47.
56. Livingstone RJ, Prentice AM, Coward WA. Simultaneous measurement of free-living eneregy expenditure by the double labeled water method and heart rate monitoring. *Am J Clin Nutr* 1990, 52(1): 59-65.

57. Vanhees L, Lefevre J, Philippaerts R, Martens M, Huygens W, Troosters T, Beunen G. How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil* 2005, 12: 102-14.
58. Tremblay MS, Shephard RJ, McKenzie TL, Gledhill N. Physical activity assesment options with the context of the canadian physical activity. *Res File* 2001, 26(4): 388-407.
59. Gupta D, Ramachandran R, Venkatesan P, Ancop S, Joseph M, Thomas N. Indirect calorimetry: from bench the bedside. *Indian J Endocrinol Metab* 2017, 21(4): 594-9.
60. Strath S, Swartz AM, Bassett DR, Obrein WL, King GA, Ainsworth BE. Evaluation of the heart rate as a method for assessing moderate intensity physical activity. *Med Sci Sports Exerc* 2000, 32(9): 465-70.
61. Schonhofer B, Adres P, Geibel M, Kohler D, Jones PW. Evaluation of a movement detector to measur daily activity in patients with chronic lung disease. *Eur J Respir Med* 1997, 1: 2814-9.
62. Crouter SE, Churilla JR, Bassett DR. Estimating energy expenditure using accelerometers. *Eur J Appl Physiol* 2006, 98(6): 601-12.
63. Patterson SM, Krantz DS, Montgomery LC, Deuster PA, Hedges SM, Nebel LE. Automated physical activity monitoring; validation and comparison with physiological and self-report measures. *Psychophysiology* 1993, 30(3): 296-305.
64. Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 38. Baskı. Ankara, Nobel yayıncılık, 2013.
65. Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, 34. Baskı. Ankara, Pegem Akademi, 2013.
66. Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG. Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behav Res Methods* 2009, 41: 1149-60.
67. Öztürk M. Üniversitede Eğitim-öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2005.

68. Sağlam M, Arıkan H, Savcı S, İnal D, Boşnak M, Karabulut E. International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Percept Mot Skills* 2010, 111(1): 278-84.
69. Bozkuş. T, Türkmen M, Kul M, Özkan A, Öz Ü, Cengiz C. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport* 2013, 1(3): 49-65.
70. Balık G. İzmir İlinde 18-45 Yaş Arası Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Fiziksel Aktivite Önündeki Engeller. Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2017.
71. Deniz M, Avşaroğlu S. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yeteneklerinin karar vermede özsaygı ve karar verme stillerini açıklama düzeyinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2014, 16(1), 121-38.
72. Certel Z, Aksoy D, Çalışkan E, Lapa TY, Özçelik MA, Çelik G. Research on self-esteem in decision making and decision-making styles in taekwondo athletes. *Procedia Soc Behav Sci* 2013, 93: 1971-5.
73. Akandere M, Yazar S. Düzenli Yapılan Fiziksel Etkinliklerin Ortaöğretim Öğrencilerinin Karar Verme Düzeylerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi. 2019.
74. Becker DR, McClelland MM, Geldhof GJ, Gunte KB, MacDonald M. Open-skilled sport. sport intensity. executive function. and academic achievement in grade school children. *Early Educ Dev* 2018, 29(7): 939- 55.
75. Jacobson J, Matthaeus L. Athletics and executive functioning: How athletic participation and sport type correlate with cognitive performance. *Psychol Sport Exerc* 2014, 15(5): 521-7.
76. KoutsandrÉou F, Wegner M, Niemann C, Budde H. Effects of motor versus cardiovascular exercise training on children's working memory. *Med Sci Sports Exerc* 2016, 48(6): 1144-52.
77. Chang TC, Hung YK, Tsai YJ, Chen TT, Hung TM. The impacts of coordinative exercise on executive function in kindergarten children: an ERP study. *Exp Brain Res* 2013, 225(2): 187-96.

78. Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*, 1. Baskı. Ankara, Sağlık Bakanlığı Yayınları. 2008: 8-12.
79. Davis CL, Tomporowski PD, McDowell JE, Austin BP, Miller PH, Yanasak NE, Naglieri JA. Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: a randomized. controlled trial. *Health Psychol* 2011, 30(1): 91-8.
80. Fedewa AL, Ahn S. The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a metaanalysis. *Research quarterly for exercise and sport* 2011, 82(3): 521-35.
81. Halloway J, Baechle T, Strenght Training For Female Athletes. *Int J. Sports Med.* 1990, 24: 216-28.
82. Certel Z. Bahadır Z. Sönmez GT. Takım sporları açısından karar vermede öz saygı ve karar verme stillerine yönelik bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2013, 7(1): 92-9.
83. Mann DT, Williams AM, Ward P, Janelle CM. Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Psychol Sport Exerc* 2007, 29(4): 457-78.
84. Starkes JL, Ericsson KA. *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise*. Champaign, Human Kinetics 2003: 251-72.
85. Aslan Ş. Examination of cognitive flexibility levels of young individual and team sport athletes. *J Educ Train Stud* 2018, 6(8): 149-54.
86. Tsai CL, Pan CY, Chen FC, Tseng YT. Open and closed-skill exercise interventions produce different neurocognitive effects on executive functions in the elderly: a 6-month randomized. controlled trial. *Front Aging Neurosci* 2017, 9: 294.
87. Tekkanat Ç. Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, 2008.
88. De Looze M, Elgar FJ, Currie C, Kolip P, Stevens GW. Gender inequality and sex differences in physical fighting. physical activity. and injury among adolescents across 36 countries. *J Adolesc Health* 2019, 64(5): 657-63.

89. Lakot H. 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Eğitime İlişkin Yatkınlıklarının İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Trabzon Üniversitesi, 2019.
90. Al-Zandee SA, Ünlü H. Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2019, 17(3): 100-18.
91. Badicu G. Physical activity and sleep quality in students of the faculty of physical education and sport of Braşov. *Romania Sustainability* 2018, 10(7): 2410.
92. Myers A, Beam N, Fakhoury J. Resistance training for children and adolescents. *Translational Pediatrics* 2017, 6(3): 137.
93. Kıloğlu M. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine Devam Eden Sporcuların Karar Verme Stilllerinin Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2017.
94. Deryahanoğlu G. Kick Boks Hakemlerinin Karar Verme ve Atılganlık Düzeylerinin Algılanan Mesleki Yeterlilik Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2014.
95. Çetin Ç, Taşkın Ö, Arslan F. The relationship between reaction time and decision-making in elite kickboxing athletes. *World Appl Sci J* 2011, 12(10): 1826-31.
96. Akpınar Ö, Temel V, Birol SŞ, Akpınar S, Nas K. Üniversitede okuyan hokey sporcularının karar verme stillerinin belirlenmesi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 2015, 9: 92-9.
97. Marmeleira J, Melo F, Fernandes J. Tennis playing is related to psychomotor speed in older drivers. *Percept Mot Skills* 2013, 117(2): 457-69.
98. Günay E, Çelik A, Aksu F. 14-16 yaş voleybol ve tenis oyuncularının görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarının incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2011, 25(2): 63-7.
99. Aslan CS, Özer U, Dalkıran O. Kız çocuklarında koordinasyon ve reaksiyon özelliklerinin yaş değişkenine göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 2016, 4(1): 27-33.

EKLER

EK-1 Özgeçmiş



EK-2 Etik Kurul Onay Belgesi



EK-3 Gönüllü Onam Formu

ARAŞTIRMA BİLGİLENDİRME METNİ

Sizi Doç. Dr. Faruk Akçınar tarafından yürütülen " **Açık ve Kapalı Beceri Gerektiren Spor Branşlarındaki Adölesan Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Karar Verme Süreçlerinin İncelenmesi**" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. 18 yaşının altındaki Katılımcı/Gönüllülerin, Velayet veya Vesayetindeki yasal temsilcilerine gerekli açıklamalar yapılarak bilgilendirildi. Çalışma için gerekli izin/Onam alındı. **Çalışmaya katılmanız, soruları yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam/onay verdiğiniz anlamına gelmektedir.** Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen **Araştırma amacı** ile kullanılacaktır. **Araştırma yayınlansa bile isminiz ve kimlik bilgileriniz kesinlikle gizli kalacak ve 3. bir şahısa verilmeyecektir.**

Açıklama (isteğe bağlı)

ONAM FORMU

*

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, Soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana; çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak ta anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Kısa yanıt metni

.....

EK-4 Melbourne Karar Verme Ölçeği

Kısım I	DOĞRU	BAZEN DOĞRU	DOĞRU DEĞİL
1 Karar verme yeteneğime güvenirim.			
2 Karar verirken kendimi birçok kişiden aşağı görürüm.			
3 Kendimi karar vermede başarılı biri olarak düşünürüm.			
4 Kendimi o kadar cesaretsiz hissederim ki, karar verme uğraşından vazgeçerim.			
5 Verdiğim kararlar iyi sonuçlanır.			
6 Diğer insanların, benim kararımdan ziyade, kendi kararlarının doğru olduğu konusunda beni ikna etmeleri kolaydır.			

Kısım II	DOĞRU	BAZEN DOĞRU	DOĞRU DEĞİL
1 Karar verirken kendimi, sanki büyük bir zaman baskısı altındaymışım gibi hissederim.			
2 Bütün alternatifleri göz önünde tutmayı severim.			
3 Kararları diğer kişilere bırakmayı tercih ederim.			
4 Bütün alternatiflerin dezavantajlarını ortaya çıkarmaya çalışırım.			
5 Son kararı vermeden önce, önemsiz konular üzerinde çok zaman harcarım.			
6 Kararı en iyi şekilde nasıl uygulayabileceğimi enine boyuna düşünürüm.			
7 Bir kararı verdikten sonra bile kararı uygulamayı geciktiririm.			
8 Karar verirken, karar hakkında pek çok bilgi toplamaktan hoşlanırım.			
9 Karar vermekten kaçınırım.			
10 Karar vermek zorunda olduğum zaman, karar üzerinde düşünmeye başlamadan önce uzun süre beklerim.			
11 Karar verme konusunda sorumluluk üstlenmeyi sevmem.			
12 Karar vermeden önce amaçlarımı netleştirmeye çalışırım.			
13 Önemsiz, küçük olayların yolunda gitmeyebileceği olasılığı, benim aniden tercihlerimden dönüş yapmama neden olur.			
14 Bir karar benim tarafımdan veya başka biri tarafından verilecekse, ben karar vermeyi diğer kişiye bırakırım.			
15 Ne zaman zor bir kararla karşı karşıya gelsem, iyi bir çözüm yolu bulma konusunda kendimi kötümser hissederim.			
16 Seçim yapmadan önce çok fazla dikkatli davranırım.			
17 Zorunda kalmadıkça karar vermem.			
18 Son ana kadar karar vermeyi geciktiririm.			
19 Çok daha bilgili kişilerin benim yerime karar vermelerini tercih ederim.			
20 Karar verdikten sonra, kararın doğru olduğuna kendimi inandırmak için çok zaman harcarım.			
21 Karar vermeyi ertelerim.			
22 Acilen karar vermem gereken bir durumda doğru düşünemem			

EK-5 Uluslararası Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi (Kısa Form)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri. Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___gün < Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? (Yürüme hariç)

Haftada ___gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadıysanız. → (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız? Günde ___ saat Günde ___ dakika <Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 günde bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?
Haftada ___ gün ‹Yürümediyseniz. → (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat Günde ___ dakika ‹Bilmiyorum/Emin değilim

Bu soru geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir.

İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde. Günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat Günde ___ dakika ‹ Bilmiyorum/Emin değilim