



ISSN:1306-3111
e-Journal of New World Sciences Academy
2009, Volume: 4, Number: 2, Article Number: 2B0009

SPORT SCIENCES

Received: August 2008
Accepted: February 2009
Series : 2B
ISSN : 1308-7266
© 2009 www.newwsa.com

R.Timuçin Gençer
Ege University
timucin.gencer@ege.edu.tr
Izmir-Turkiye

SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ARASINDA ALKOL VE SİGARA KULLANIMI İLE SPORA KATILIM VE SPORA YÖNELİK GÜDÜLENME İLİŞKİSİ

ÖZET

Bu çalışma, alkol ve sigara kullanımının, spor ve fiziksel aktivitelere katılan üniversite öğrencilerinin spora katılım ve spora yönelik güdülenme düzeyleri ile olan ilişkisini belirleyebilmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmada, Sporda Güdülenme Ölçeği'nin (Pelletier ve ark., 1999) yanı sıra spora katılım düzeyi ile alkol ve sigara kullanım davranışını belirlemek için bir anket kullanılmıştır. Sonuç olarak, alkol kullanımının erkeklerde daha yaygın olduğu; spora katılım düzeyi arttıkça sigara kullanımı davranışının azaldığı; alkol kullanım davranışı ile spora katılım düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı; sigara içmeyenlerin dışsal güdülenmenin içeatım alt boyutunda sigara içenlere göre daha üst düzeyde güdülendiği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Alkol, Sigara, Üniversite Öğrencileri,
Spora Katılım, Güdüleme

THE RELATIONSHIP OF SPORT PARTICIPATION AND SPORT MOTIVATION WITH ALCOHOL AND CIGARETTE USAGE AMONG UNIVERSITY STUDENTS PARTICIPATING SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITIES

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the relationship of alcohol and cigarette usage with sport participation and sport motivation among university students participating in sport and physical activities. In addition to the Sport Motivation Scale (Pelletier et. al., 1999), a questionnaire was applied to determine sport participation level and, alcohol and cigarette usage in the study. As a result it is determined that; the level of alcohol consumption is more common in male students; the level of cigarette consumption decreases as the participation level in sports increases; there is no significant difference between the alcohol consumption behavior and the participation level of sports and physical activities, but as the level of sport participation for females increases, their level of alcohol usage behavior decreases; the students who do not smoke cigarette were much more motivated in introjected dimension of external motivation.

Keywords: Alcohol, Cigarette, University Students,
Sport Participation, Motivation



1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Alkol ve sigara bağımlılığı, çağımızın en büyük toplumsal sorunlarından birisidir. Birçok ülkede üniversite öğrencileri arasında alkol ve diğer maddelerin kullanımı, bu gruplara yönelik çeşitli koruyucu programların sürdürülmesine rağmen, tehlikeli düzeydedir [1]. Ülkemizde yapılan çalışmalarda da madde kullanımı sorununun önemli olduğu görülmektedir [2, 3 ve 4].

Sporculuk kimliği toplum içerisindeki bireyler tarafından son derece olumlu bir özellik olarak algılanmaktadır. Özellikle sporculuk davranışı ile alkol ve sigara tüketimi davranışı birbirleriyle pek bağdaştırılamamakta, spor yapan bireylerin alkol ve sigaradan uzak durduğu düşünülmektedir. Ancak bu düşüncenin gerçekler ile ne oranda örtüştüğü çok net değildir. Sadece rekreasyonel spor katılımcıları değil, elit sporcuların da sigara ve/veya alkol kullandıkları bilinmektedir.

Fiziksel aktivite ve spora katılım, genel olarak, sağlıklı alışkanlıkların geliştirilmesi ve sağlık açısından riskli davranışların ortadan kaldırılması yönünde kullanılabilir etkin bir araç olarak görülmektedir [1 ve 5]. Ancak bu durum, sporun farklı katılım türlerinde tartışmalı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin madde kullanım nedenleri farklı ve karmaşıktır. Bu nedenle, bu olguyu ortadan kaldıracak basit ve kolay çözümler yoktur [6].

Spor ve fiziksel aktivite, bireylerin çok çeşitli ve birbirinden farklı nedenlerle uğraş verdikleri en yaygın aktivitelerden birisi olup, bireyin içinde bulunduğu toplumla bütünleşebilmesine yardımcı olan önemli bir olgudur. Bireylerin spor ve fiziksel aktivitelere katılım isteklerinin en temel nedeni, onların spor ve fiziksel aktiviteye yönelik güdülme yönelimlerinin karmaşıklığı altında yatmaktadır [7].

Güdülenme, bireyi harekete geçiren ve bu harekete yönelik çabasının yönünü ve yoğunluğunu belirleyen gereksinim veya istek olarak tanımlanmaktadır [8 ve 9]. Güdülenme sürecinin dinamik ve kompleks yapısının anlaşılması, insan davranışlarının anlaşılabilmesi yönünden önemlidir. Deci ve Ryan (1985), öz-belirleme (hür irade/self-determination) teorisi ile harekete neden olan farklı amaç veya nedenlere dayanarak güdülenmeyi, içsel ve dışsal güdülenme olarak ikiye ayırmışlardır. Buna ek olarak, insan davranışlarının tam olarak anlaşılabilmesi yönünden güdülenme eksikliği olarak açıklanabilen güdülenmeme kavramı da ortaya atılmıştır [10, 11 ve 12].

Dışsal güdülenme başkalarının yapılandığı engeller veya ödüller tarafından kontrol edilen davranıştır. Bu davranışlar daha çok sosyal tanınma, içsel baskılardan ve suçluluk duygusundan kurtulmak amacının [13] yanı sıra bireyin davranışın sonucuna değer vermesi ile de gerçekleşir [14]. İçsel güdülenme, başkaları tarafından dayatılan engeller olmadan, bireyin kendi içinden gelen istekle ortaya konulan davranışlardır [15]. İçsel güdülenme içerisinde bireylerin herhangi bir aktiviteyi öğrenmelerinden doğan zevk ve onu başarmanın verdiği yeterlilik duygusunun yanı sıra [16], spordan alınan keyif, neşe, heyecan ve estetik deneyimleri etkendir [14]. Güdülenmeme ise, hem içsel hem de dışsal güdülenmenin yetersizliği durumunda ortaya çıkar ve bireyin ilgili aktiviteye değer vermemesi veya aktivitenin birey için arzulan sonuçları doğurmayacağı inancı ile oluşur [17].

Bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye katılıp katılmamasına yönelik çalışmalar yapan spor ve egzersiz psikologları, bu konuda, güdülenmenin önemli bir unsur olduğunu belirtmişlerdir [18]. Dolayısıyla spor yapan bireylerin sigara ve alkol kullanma davranışları ile onların spora katılım ve spora yönelik güdülenme düzeyleri arasında bir ilişki olabilir.



2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Üniversite öğrencilerinin spor ve fiziksel aktiviteye katılımı ile madde kullanım düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik az sayıda çalışma bulunmaktadır. Çalışmaların büyük bir kısmı da üniversitelerdeki sporcu öğrenciler üzerine gerçekleştirilmiş olup, rekreasyonel amaçlı spor ve fiziksel aktivitelere katılan öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalar yok denecek kadar azdır.

Bu çalışma, alkol ve sigara kullanımının, spor ve fiziksel aktiviteye katılan üniversite öğrencilerinin bu aktivitelere katılım düzeyi ve bu yöndeki güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkileri belirleyebilmek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmadan elde edilecek sonuçlar, üniversite öğrencilerinin spora katılımlarında alkol ve sigara kullanımını engelleyici ya da azaltıcı etkin programların planlanmasında ve geliştirilmesinde kullanılabilir. Bireylerin sigara ve alkol kullanımı ile spor ve fiziksel aktiviteye katılımı ve güdülenme düzeyi arasında bulunabilecek bir ilişki, spor programcıları, antrenörleri ve yöneticilerine, geliştirilecek olan spor ve fiziksel aktivite programlarına yönelik çalışmalarda katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Diğer taraftan, spor yapan üniversite öğrencilerinin sigara ve alkol kullanma davranışları ve spora yönelik güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ararken, spor yapan üniversite öğrencilerinin sigara ve alkol kullanımına ilişkin sıklık ve yoğunluğun yanı sıra, bu bireylerin kaç yıldan beri bu alışkanlıklara sahip olduklarına ilişkin veriler ayrıntılı olarak ele alınamamıştır. Konu ile ilgili yapılacak gelecek çalışmalarda bu noktaların dikkate alınması önemli yararlar sağlayabilir.

3. YÖNTEM (METHOD)

Araştırma, yaşları 17 ile 29 arasında değişen (M=21.66, Sd=2.26), 404 üniversite öğrencisi (127 kız, 277 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere Pelletier ve ark. (1999) tarafından geliştirilen "Sporda Güdüleme Ölçeği" yöntemi uyarınca sorulan, "Spor yapıyor musunuz?" sorusuna ilaveten "bir seansta en az 30 dakika olmak üzere" ifadesi de eklenmiştir. Bu ilave ile araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapıp yapmadıkları biraz daha netleştirilmeye çalışılmıştır. Araştırmacı ve iki yardımcı üniversite öğrencisi tarafından olumlu yanıt alınan öğrencilere veri toplamak için hazırlanmış olan anket formu yüz yüze görüşme yöntemi ile gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra dağıtılmış ve toplanmıştır.

3.1. Veri Toplama Araçları (Data Instruments)

Anketin birinci bölümünde, Pelletier ve ark. (1995) tarafından geliştirilen ve Türk sporcuları üzerinde geçerliliği ve güvenilirliği Kazak (2004) tarafından gerçekleştirilen "Sporda Güdülenme Ölçeği" (SGÖ) yer almıştır (19). Bu ölçekte, insanların niçin spora katıldığı ve spor yapmayı sürdürdüğü ile ilgili sorular yer almaktadır. Bu sorulara ilişkin yanıtlar, "1" ile "7" arasında derecelendirilmiştir. "1", sorunun cevaplayıcıya hiç uygun olmadığını; "7" ise bütünüyle uygun olduğunu belirtmektedir.

7 alt ölçekten oluşan orijinal ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması sonucunda, ölçek maddelerinin 6 alt ölçekte toplandığı ve toplam varyansın %60'ını açıkladığı belirlenmiştir. Ölçeği oluşturan alt ölçekler, "Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme" (BBİG), "Uyarın Yaşamak için İçsel Güdülenme" (UYİG), "Dışsal Düzenleme" (DD), "İçeatım" (İ), "Özdeşim" (Ö) ve "Güdülenmeme" (G) olarak belirlenmiştir (Kazak, 2004).

Araştırmada kullanılan SGÖ'nin Türkçe uyarlamasının sporcular üzerinde gerçekleştirilmiş olması nedeniyle, ölçeğin rekreasyonel

amaçlı spor yapan bireyler tarafından anlaşılabilirliği istatistiksel olarak sınanmıştır. Elde edilen verilere Lisrel 8.51 paket programda Yapısal Eşitlik Modellemesi içerisinde Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, maddelerin r^2 ve t değerlerinin arzu edilen değerlere uygun olduğunu göstermektedir. Diğer istatistiksel değerlere bakıldığında $\chi^2=1010,42$; $df=335$; $RMSEA=0,71$; $NNFI=0,84$; $CFI=0,86$; $IFI=0,86$; $GFI=0,85$; $SRMR=0,066$ olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar ışığında elde edilen uygunluk değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları SPSS 13.0 paket programı ile değerlendirilmiş olup, alt boyutların iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, $BBİG=0,89$; $UYİG=0,75$; $DD=0,75$; $İ=0,69$; $Ö=0,72$ ve $G=0,62$ olarak tespit edilmiştir.

Anketin ikinci bölümde, araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet ve yaşları ile ilgili demografik bilgilerin yanı sıra, serbest zamanlarında, "bir seansta en az 30 dakika olmak üzere, ayda kaç gün spor yapıyorsunuz?" sorusu ile sigara ve alkol kullanıp kullanmadıklarına ilişkin ("sigara kullanıyor musunuz?" ve "alkol kullanıyor musunuz?") sorulara yer verilmiştir.

3.2. Verilerin Analizi (Data Analysis)

Yeterli düzeyde spor yapan bireylerin aktivite sıklığının haftada 3-5 gün (20) ve bir seansta en az 30 dakika olması gerektiği göz önünde bulundurularak spora katılım sıklığını, "ayda 1 gün", "ayda 2-3 gün" ve haftada 1-2 gün" olduğunu belirten öğrencilerin spor yapma düzeyi, 'yetersiz'; katılım sıklığını haftada 3-5 gün ve daha üstü olan öğrenciler ise 'yeterli' olarak değerlendirilmeye alınmış; analizler, bu gruplandırmalar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin analizlerde, SPSS 11.0 programı aracılığı ile frekans, ki-kare ve t-testi analizleri kullanılmıştır.

4. BULGULAR (FINDINGS)

Tablo 1'den, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 127'sinin kız (%31.4), 277'sinin erkek (%68.6); çok büyük bir oranda yetersiz düzeyde spor yapan bireyler olduğu; öğrencilerin %59.9'unun hiç sigara içmediği; %40.3'ünün hiç alkol kullanmadığı izlenebilmektedir.

Tablo 1. Üniversite öğrencilerine ilişkin betimsel istatistikler
(Table 1. Descriptive statistics for university students)

		N	(%)
Cinsiyet	Kız	127	(31.4)
	Erkek	277	(68.6)
Spora Katılım Düzeyi	Düşük	296	(73.3)
	Yüksek	108	(26.7)
Sigara Kullanımı	Hayır	242	(59.9)
	Evet	162	(40.1)
Alkol Kullanımı	Hayır	163	(40.3)
	Evet	241	(59.7)

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, sigara ve alkol kullanım davranışlarının cinsiyet ve yaşa göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan ki-kare analizi sonuçları, Tablo 2'de gösterilmiştir.

Kız ve erkekler arasında sigara tüketimi açısından anlamlı bir farkın olmadığı; ancak erkeklerin kızlara göre daha fazla alkol kullandığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, sigara kullanım davranışları ile spora katılım düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2=4.557$, $p=.033$). Alkol kullanım davranışı ile spora katılım düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2=1.028$, $p>.05$).

Tablo 2. Sigara ve alkol kullanımı ile cinsiyet farklılıklarına ilişkin ki-kare analiz sonuçları
(Table 2. Chi-square results regarding the differences of gender on cigarette and alcohol usage)

	Cinsiyet			
	Kız		Erkek	
	n	(%)	n	(%)
Sigara Kullanımı				
Hayır	84	(34.7)	158	(65.3)
Evet	43	(26.5)	119	(73.5)
	$X^2 = 3.003$			
Alkol Kullanımı				
Hayır	65	(51.2)	98	(35.4)
Evet	47	(37.0)	179	(74.3)
	$X^2 = 9.034^*$			
* $p<.05$				

Uygulanan ki-kare analiz sonuçlarına göre sigara kullanımının kızlarda ve erkeklerde spora katılım düzeyine göre farklılıklar göstermediği; alkol kullanımının erkek öğrencilerde spora katılım düzeyine göre farklılık göstermezken, kız öğrenciler arasında spora katılım düzeyine göre farklılık gösterdiği; spora yeterli düzeyde katılan kızların daha az alkol kullandığı belirlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Sigara ve alkol kullanımı ile spora katılım düzeyinin cinsiyete göre ki-kare sonuçları
(Table 3. Chi-square results regarding the differences of gender and sport participation level on cigarette and alcohol usage)

	Spora Katılım Düzeyi							
	Yetersiz				Yeterli			
	Kız		Erkek		Kız		Erkek	
	n	(%)	N	(%)	N	(%)	n	(%)
Sigara Kullanımı								
Hayır	60	(71.4)	108	(68.4)	24	(28.6)	50	(31.6)
Evet	36	(83.7)	92	(77.3)	7	(16.3)	27	(22.7)
	Kız $X^2=2.329$, Erkek $X^2=2.713$							
Alkol Kullanımı								
Hayır	44	(67.7)	71	(72.4)	21	(32.3)	27	(27.6)
Evet	52	(83.9)	129	(72.1)	10	(16.1)	50	(27.9)
	Kız $X^2=4.502^*$, Erkek $X^2=.005$							
* $p<.05$								

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, sigara ve alkol kullanım düzeyleri ile güdülenme alt ölçekleri arasındaki farklara ilişkin t-testi analiz sonuçları, Tablo 4'de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sigara kullanım davranışı ile sadece

İçeatım alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunurken diğer güdülenme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yine alkol kullanım davranışı ile spora yönelik güdülenme düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4. Sigara ve alkol kullanımı ile güdülenme düzeylerine ilişkin t-testi sonuçları
(Table 4. T-test results regarding cigarette and alcohol usage and motivation levels)

	Sigara Kullanımı				Alkol Kullanımı			
	Hayır		Evet		Hayır		Evet	
	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS
Bilmek ve Başarmak	4.29	1.45	4.17	1.48	4.23	1.52	4.25	1.42
	t=.775				t=-.117			
Uyaran Yaşamak	4.69	1.34	4.59	1.49	4.62	1.38	4.66	1.42
	t=.706				t=-.226			
Dışsal Düzenleme	3.17	1.44	3.33	1.56	3.10	1.46	3.33	1.51
	T=-.993				t=-1.486			
Özdeşim	4.09	1.37	3.82	1.39	3.98	1.35	3.99	1.40
	T=1.938				t=-.024			
İçeatım	5.07	1.24	4.65	1.29	4.92	1.26	4.88	1.28
	T=3.252*				t=.299			
Güdülenmeme	2.77	1.34	2.92	1.25	2.81	1.37	2.84	1.26
	t=-1.178				t=-.237			
*P<.05								

5. TARTIŞMA (DISCUSSION)

Alkol ve sigara kullanımının, spor yapan üniversite öğrencilerinin spora katılım ve spora yönelik güdülenme düzeyleri ile arasında bir farkın olup olmadığını inceleyen bu çalışmada, çalışmaya katılan (spor yaptığını belirten) üniversite öğrencilerinin sadece %26.7'sinin "yeterli düzeyde" spor yapıyor olması (Tablo 1), üniversitelerimizde, öğrenci yaşamında spora katılım etkinliğinin oldukça düşük düzeylerde olduğunu göstermekte, önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bulgularımız, sigara kullanımının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini; ancak alkol kullanımının, erkeklerde kızlara göre daha yüksek düzeylerde olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumun, içinde yaşadığımız toplumsal normlardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sigara kullanımı ile spora katılım düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunurken, spora katılım düzeyi ile alkol kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yeterli düzeyde spor yapan üniversite öğrencilerinin daha düşük düzeyde sigara kullanması, spor yapma düzeyi arttıkça, sigara kullanma düzeylerinin azaldığını ortaya koyan çalışmalarla [1, 5, 21, 22 ve 23] tutarlılık göstermekte; Moore ve Werch'in (2005) bulguları ile [24] çelişmektedir. Spor yapma düzeyi arttıkça, sigara kullanma davranışının azalması, bireylerin sağlık amaçlı spor yaptıklarını düşündürmekle birlikte, bu bireylerin toplumsal yargıların da etkisiyle, sporcu kimliği ile özdeşleşmelerinden, Daniels ve ark. (2005)'nin da belirttiği gibi kendi benlik yapılarını, spor ve bununla ilgili öğeler üzerinde oluşturarak amaçladıkları hedeflerine ulaşabilmek için daha düzenli ve disiplinli bir yaşam biçimi davranışı



sergilemelerinden [25], dolayısıyla sigarasız bir yaşam biçimini benimsemelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Bireylerin alkol kullanım davranışının spora katılım düzeyine göre farklılaşmadığını gösteren bulgularımız, Moore ve Werch'in (2005), Leaver-Dunn, Turner ve Newman'ın (2007) çalışmalarını [24 ve 26] desteklemektedir. Bu bulgular, Dunn ve Wang'ın (2003) rekreasyonel fiziksel aktivitenin, alkol kullanımını arttırdığı yönündeki bulgularıyla [1] çelişmekte; bu konuda toplumun kültürel yapısının etkin olabileceği görüşünü ortaya koymaktadır. Daha yüksek düzeyde spor yapan kız öğrencilerin daha düşük düzeyde spor yapan kızlara göre anlamlı düzeyde daha az alkol kullanmaları, bu kızların daha çok zayıflamak için spor yapan, dolayısıyla alkol tüketimine dikkat eden bireyler olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sigara kullanım davranışı ile sadece dışsal güdülenmenin içeatım alt boyutu arasında anlamlı bir farkın bulunması dikkat çekmektedir. Bu durum spor ve fiziksel aktivitelere katılan bireylerin, büyük olasılıkla, sporcu kimliği ile özdeşleşmiş, sosyal tanınmaya önem veren bireyler olmasından kaynaklanmaktadır. Genelde, içeatım yönünde güdülenmiş bireyler, bir davranışı sürdürmek için ona etkili olan dışsal nedenleri içselleştirirler. Aslında, bu kişilerin davranışları, kendileri tarafından oluşturulan bir davranış biçimi olmayıp, içinde buldukları spor ve fiziksel aktivitenin sonuçlandıracağı bir takım yapılanmaların, birey tarafından benimsenmesi ile oluşmakta; içselleştirilebilen bir davranış biçimi yapısına girebilmektedir. Bu yapılanma içinde, oluşturulan çabalar doğrultusunda, amaçlanan sonuçların alınmaya başlanması, davranışın daha çok benimsenmesine, daha sık tekrarlanmasına ve sürdürülebilir bir yapılanmaya kavuşmasına, bir diğer değişle yaşam biçimi haline gelmesine neden olabilmektedir.

Sporcu kimliği ile bu bireyler, Daniels ve ark. (2005)'nin da belirttiği gibi kendi benlik yapılarını, spor ve bununla ilgili öğeler üzerinde oluşturarak amaçladıkları hedeflerine ulaşabilmek için daha düzenli ve disiplinli bir yaşam biçimi davranışını benimseyebilmekte, hiç ya da daha az sigara içmekte, bunu yaşam biçimi şekline sokabilmektedirler. İçeatım yönünde güdülenmiş bireylerin, Ntoumanis'in (2001) belirttiği gibi, daha çok sosyal tanınmaya önem veren bireyler olmaları [13], bu bireylerin, genelde, başkalarının kendileriyle ilgili düşüncelerine de önem vermeleriyle ilişkilidir. Örneğin, "Onun, benim iyi bir kişi olduğumu düşünmesini istiyorum" gibi fikirler, içeatım yönünde güdülenmiş bireylerin düşüncelerini yansıtmaktadır. Dolayısıyla bu bireylerin spora katılım ile sigara içme davranışını birbirleriyle bağdaştıramaması ve bireyin içinde bulunduğu çevrenin de bu yönde yapılandığına yönelik inanisından kaynaklanabileceği yorumunu güçlendirmektedir. Bu durum aslında toplum içerisinde sigaraya yönelik olumsuz bakış açısının yerleşmeye başladığını da göstermesi açısından önemlidir.

Alkol kullanımı ile spora yönelik güdülenme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamaması, bu kişilerin serbest zamanlarında tamamen kendi hür iradeleri ile spor yapan bireyler olmalarından kaynaklanabilir.

6. SONUÇ (CONCLUSION)

Sonuç olarak, bu çalışma, spora katılımın, üniversite öğrencileri arasında düşük düzeylerde kaldığını göstermektedir. Spor ve fiziksel aktivitenin, bu aktivitelere rekreasyonel amaçlı katılan bireyler için, sigara kullanımı davranışı üzerinde etkili, alkol kullanımı davranışı üzerinde ise etkili olmayan yönde bir fonksiyonunun olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bu sonuçlar,



spor ve fiziksel aktivitenin, insan ve dolayısıyla toplum sağlığı için sahip olduğu gücü ve önemi ortaya koyar niteliktedir. Sadece sigara boyutuyla ele alındığında dahi üniversitelerde, öğrencilerin spora yönelik güdülenme düzeyini artırabilecek aktivite ve programların oluşturulmasının gerekli olduğu söylenebilir.

Bu yönde gerçekleştirilecek çalışmalar içerisinde spor ve fiziksel aktivite katılımına yönelik fiziksel çevrenin iyileştirilmesi, sağlıklı yaşam koşullarının sürdürülebilir bir yapılanma içinde gerçekleştirilmesine yönelik çalışmaların yanı sıra sosyal pazarlama faaliyetlerinden de yararlanılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu pazarlama faaliyetleri içerisinde sporun bireyler açısından algılanan değerinin arttırılmasına yönelik çabalara daha yoğun bir önem verilmelidir.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. Dunn, M.S. and Wong, M.Q., (2003). Effects of physical activity on substance use among college students. *American Journal of Health Studies*. 18 (2/3), pp:126-132.
2. Ogel, K., Tamar, D., and Cakmak, D., (1998). An overview of Turkey's situation in abuse problem. *Turkish Journal of Psychiatry*, 9(4), pp:301-307.
3. Sevinçok, L., Küçükardalı, Y., Dereboy, Ç., and Dereboy, F., (2000). Substance use among a group of young males: Sociodemographic features and psychiatric diagnoses. *Turkish Journal of Psychiatry*, 11 (1), pp:40-48.
4. Ogel, K., Tamar, D., Evren, C., and Cakmak, D., (2001). Tobacco, alcohol and drug use among high school students. *Turkish Journal of Psychiatry*, 12(1), pp: 47-52.
5. Pate, R.R., Heath, G.W., Dowda, M., and Trost, S.G., (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US Adolescents. *American Journal of Public Health*, 86 (11), pp:1577-1581.
6. Greydanus, D.E. and Patel, R., (2005). The adolescent and substance abuse: current concepts. *Dis Mon*, 51, pp:392-431.
7. Baldwin, C.K. and Caldwell, L.L., (2003). Development of the free time motivation scale for adolescents. *Journal of Leisure Research* 35, pp:129-151.
8. Tiryaki, Ş., (2000). Spor Psikolojisi (Kavramlar kuramlar ve uygulama). Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.
9. Weiss, M.R. and Caja, F.E., (2002). Motivational orientations and sport behavior. In *Advances in Sport Psychology*. Edt: Thelma S. Horn. Human Kinetics, 2nd edt. p:101-184, Champaign, IL.
10. Deci, E.L. and Ryan, R.M., (1985). Intrinsic motivation and self determination in human behavior. Planum Press, NewYork.
11. Vallerand, R.J. and Bissonette, R., (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of personality* 60 (3), pp:599-620.
12. Ryan, R.M. and Deci, E.L., (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, pp:54-67.
13. Ntoumanis, N., (2001). A self determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*. 71, pp:225-242.
14. Williams, L. and Gill, D.L., (2000). Cognitive Approaches to Motivation. *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Edt. Diane L. Gill. Human Kinetics, 2nd edition. Champaign, IL.
15. Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M., and Blais, M.R., (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in



- sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psyc.* 17, pp:35-53.
16. Vallerand, R.J., (2000). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psycho. Inquiry*, 11 (4), pp:312-318.
 17. Thogersen-Ntomani, C., Ntoumanis, N., (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sport Sciences.* 24 (4), pp:393-404.
 18. Werch, A., (1997). Individual differences and intrinsic motivations for sport participation. in *Young People's Involvement in Sport*. Edt:John Kremer, Karen Trew, Shaun Ogle. Taylor & Francis Group. Routledge, London.
 19. Kazak, Z., (2004). "Sporda güdülenme ölçeği-SGÖ-"nin Türk Sporcuları için güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi* 15(4), ss:191-206.
 20. Akgün, N., (1986). *Egzersiz Fizyolojisi*. 2. Baskı. İzmir Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
 21. Baumert, P.W., Hendersen, J.M. and Thompson, N., (1998). Health risk behaviors of adolescent participants in organized sports. *Journal of Adolescent Health.* 22, pp:460-465.
 22. Castrucci, B., Gerlach, K.K., Kaufman, M.J., and Orleans, T., (2004). Tobacco use and cessation behavior among adolescents participating in organized sports. *Am. J. Health Behav.* 28 (1), pp:63-71.
 23. Rodriguez, D. and Audrain-McGovern, J., (2005). Physical activity, global physical self-concept, and adolescent smoking. *Ann Behav Med*, 30 (3), pp:251-259.
 24. Moore M. and Werch C.E., (2005). Sport and physical activity participation and substance use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 36, pp: 486-493.
 25. Daniels, E., Sincharoen, S. and Leaper, C., (2005). The relation between sport orientations and athletic identity among adolescent girl and boy athletes. *Journal of Sport Behavior*, 28 (4), pp:315-332.
 26. Leaver-Dunn, D., Turner, L., and Newman, B.M., (2007). Influence of sports' programs and club activities on alcohol use intentions and behaviors among adolescent males. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 51(1), pp:57-72.