

TAM METİN KİTABI
FULL TEXT BOOK

Editörler/Editors

Dr. Öğr. Üyesi / Assistant Prof. Süleyman GÖNÜLATEŞ
Dr. Öğr. Üyesi / Assistant Prof. Mehmet Ali ÖZTÜRK

2018 - ALANYA/TURKEY

KURULLAR / COMMITTEES

ONUR KURULU / HONORARY BOARD

Musa YILDIZ	Ahmet Yesevi Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı
Hüseyin BAĞ	Pamukkale Üniversitesi Rektörü, ÜAK Başkanı
İbrahim USLAN	Gazi Üniversitesi Rektörü
Fethi Ahmet POLAT	Muş Alparslan Üniversitesi Rektörü
Ju-Ho CHANG	TAFİSA Başkanı
Wolfgang BAUMANN	Tafisa Genel Sekreter
Mehmet BAYKAN	Spor Genel Müdürü
Menderes Mehmet Tevfik TÜREL	Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı
Yasin BÖLÜKBAŞI	Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu Başkanı
Metin ŞAHİN	Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanı
Hidayet TÜRKOĞLU	Türkiye Basketbol Federasyonu Başkanı
Alper Cavit KABAKCI	Türkiye Kano Federasyonu Başkanı
Burhanettin HACICAFEROĞLU	Antalya Gençlik Hizmetleri İl Müdürü
Murat ALTINAY	Uluslararası Hemsball Derneği Başkanı
Mehmet GÜNAY	Spor Bilimleri Derneği Başkanı
Hakan SEYRAN	SAYDES Yönetim Kurulu Başkanı

KONGRE BAŞKANLIĞI / CHAIRMANSHIP OF CONGRESS

Erdal ZORBA	Kongre Başkanı
Süleyman GÖNÜLATEŞ	Kongre Başkan Yardımcısı

KONGRE SEKRETERLİĞİ / CONGRESS SECRETARİAT

Metin YAMAN	Kongre Sekreteri
Mehmet Ali ÖZTÜRK	Kongre Sekreter Yardımcısı
Ozan SEVER	Kongre Sekreter Yardımcısı
Akan BAYRAKDAR	Kongre Sekreter Yardımcısı

BİLİM KURULU SORUMLULARI / SCİENTİFİC COMMİTTEE RESPONSİBİLİTİES

Özcan SAYGIN	Antrenman ve Hareket Bilimleri
Bülent AĞBUBA	Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi
Hülya AŞÇI	Sporda Psiko-sosyal Alanlar
Mitat KOZ	Spor ve Sağlık Bilimleri
Azmi YETİM	Spor Yönetimi ve Organizasyon

Hüseyin KIRIMOĞLU	Engellilerde Beden Eğitimi Ve Spor
Suat KARAKÜÇÜK	Rekreasyon

BİLİM KURULU ÜYELERİ / MEMBERS OF SCIENTIFIC COMMITTEE

Dr. Adela BADAU - ROMANYA	Dr. Mehmet GÜNAY - TURKEY
Dr. Ahmed BOUSSAKRA - CEZAYİR	Dr. Mehmet KILIÇ - TURKEY
Dr. Ali Ahmet DOĞAN - TURKEY	Dr. Mehmet KUTLU - TURKEY
Dr. Alin LARION - ROMANYA	Dr. Metin KAYA - TURKEY
Dr. Arslan KALKAVAN - TURKEY	Dr. Mewlud DUDIC - SIRBİSTAN
Dr. Asuman Seda SARACALOĞLU	Dr. Mitat KOZ - TURKEY
Dr. Aysel PEHLİVAN - TURKEY	Dr. Mitra Rouhi DEHKORDI - İRAN
Dr. Ayşe KİN İŞLER - TURKEY	Dr. Mehmet GÜÇLÜ
Dr. Azmi YETİM - TURKEY	Dr. Mona Saleh Al ANSARI - BAHREYN
Dr. Bahram GADIMI - IRN	Dr. Muhsin HAZAR - TURKEY
Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN	Dr. Musa SELİMİ - KOS
Dr. Baojun ZHANG - TAYVAN	Dr. Müslüm BAKIR - TURKEY
Dr. Bechir HOUSSAM - CEZAYİR	Dr. Nadhim AL-WATTAR - IRQ
Dr. Bekir YÜKTAŞIR - TURKEY	Dr. Neagu NICOLEA - ROM
Dr. Birol DOĞAN - TURKEY	Dr. Osman İMAMOGLU
Dr. Branislav ANTALA - SK	Dr. Ömer ŞENEL - TURKEY
Dr. Bselat KZAZOVIC - MAKEDONYA	Dr. Özbay GÜVEN - TURKEY
Dr. Cecilia GEVAT - ROMANYA	Dr. Peter BONOV - BUL
Dr. Cengiz ARSLAN - TURKEY	Dr. Peter KAPUSTIN - AVUSTURYA
Dr. Dana BADAU - ROMANYA	Dr. Ramiz ARABACI - TURKEY
Dr. Daniela DASHEVA - BUL	Dr. Recep GÜRSOY - TURKEY
Dr. Demenescu VERONICA - ROMANYA	Dr. Renato MANNO - ITA
Dr. Dragulin STELA - ROMANYA	Dr. Reza BEHTARİ - IRN
Dr. Dusan MITIC - SRB	Dr. Rina POONIA - HİNDİSTAN
Dr. Farshad TOJARI - IRN	Dr. Saadet Rana VAROL - TURKEY
Dr. Erzhan MAKHANBET - KAZ	Dr. Saadullah Abas RASHID - IRAK
Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU - TURKEY	Dr. Salih PINAR - TURKEY
Dr. F. Hülya AŞÇI - TURKEY	Dr. Sami MENGÜTAY - TURKEY
Dr. Faruk YAMANER - TURKEY	Dr. Scott POWERS - ABD
Dr. Fatih KILINÇ - TURKEY	Dr. Selda BEREKET - TURKEY
Dr. Ferman KONUKMAN - QATAR	Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU
Dr. Feza KORKUSUZ - TURKEY	Dr. Seydi KARAKUŞ - TURKEY
Dr. Gabriel TALAGHIR - ROMANYA	Dr. Shadmehr MIRDAR - IRN
Dr. Gazanfer DOĞU - TURKEY	Dr. Suat KARAKÜÇÜK - TURKEY
Dr. Georgiados COSTANTİNOS - GRE	Dr. Stevo POPOVIC - KARADAĞ
Dr. Güner EKENCİ - TURKEY	Dr. Vladimir PUZOVIC - SIRBİSTAN
Dr. Gülfem ERSÖZ - TURKEY	Dr. Tayfun AMMAN - TURKEY
Dr. H. Birol ÇOTUK - TURKEY	Dr. Teodora Mihaela ICONOMESCU - ROMANYA
Dr. Halil TAŞKIN - TURKEY	Dr. Turgay BİÇER - TURKEY
Dr. Hanem MEKNI - TUNUS	Dr. Turgut KAPLAN - TURKEY
Dr. Hasan ASADI - IRN	Dr. Yavuz TAŞKIRAN - TURKEY
Dr. Hasan KASAP - TURKEY	Dr. Zaid Kazi GASIM - IRAK
Dr. Hayri ERTAN - TURKEY	Dr. John A. JOHNSON - GÜNEY KORE
Dr. Hikmat ALMADHKHORI - IRAK	Dr. Kairat ZAKİRYANOV - KAZ
Dr. Ivo JIRASEK - CZ	Dr. Kalliope PAVLI - YUNANİSTAN
Dr. İbrahim SABATIN - FİLİSTİN	Dr. Kanat CANUZAKOV - KGZ
Dr. İbrahim YILDIRAN	Dr. Kaukab AZEM - IND
Dr. İlhan TOKSÖZ - TURKEY	Dr. Kaukab AZEEM - SUUDİ ARABİSTAN
Dr. İlker YILMAZ - TURKEY	Dr. Kemal TAMER - TURKEY
Dr. Malik SERBOUT - CEZAYİR	Dr. M. Settar KOÇAK - TURKEY
Dr. Mahmood GOUDARZİ - IRN	Dr. Magdy ABOUZEID - MISIR
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL - TURKEY	

DAVET YAZISI

Değerli Dostlar;

Kongreler, bilim insanlarının araştırmalarının yanı sıra bilgi ve deneyimlerini paylaşabileceği, ulusal veya uluslararası pek çok bilim insanını bir araya getirerek dostluklarını pekiştirdiği sosyal ortamlardır.

Bu kongrenin hedefleri de herkes için spor ve wellness kavramlarının doğasına uygun olarak, doğru yaşam tarzı, düzenli fiziksel aktivite, egzersiz yapma, dengeli ve doğru beslenme, sevgiye dayalı pozitif enerjiye sahip olma, üst düzey sporcuları destekleme, spor yönetimi ve rekreasyonu planlama ve değerlendirme, engelli bireyleri için fiziksel aktivite anlayışını geliştirme, çevre ve tıbbi konularda bilinçli olma olarak belirlenmiştir.

Bu nedenle de kongrenin ana teması; **"Dostluk için Spor"** olarak belirlenmiştir.

5-8 Nisan 2018 de Alanya/Antalya'da yapılacak olan **Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi'ni** bilimsel ve rekreatif etkinlikler yanı sıra dostlarımızla birlikte olmaktan zevk alacağımız bir buluşma olarak düşünüyoruz. Aramızdan ayrılan değerli hocalarımız **Dr. Ahmet Hamdi TURGUT, Dr. Yaşar SEVİM, Dr. Faik İMAMOĞLU, Dr. Hasan Basri ÖNGEL ve Dr. Kadir GÖKDEMİR** adına kongre kapsamında çeşitli ödüller verilecektir. Ayrıca Türk Sporunu onurlandırmış tüm şampiyonlar adına Olimpiyat Şampiyonumuz **Naim SÜLEYMANOĞLU** ve bu vatanı savunurken şehit olanlar anısına Muğla B.E.S.Y.O Rekreasyon bölümü ilk mezunlarından **Şehit Yüzbaşı Özgür ÖZEKİN** ödülleri verilmesi planlanmıştır.

Kongreye gösterdiğiniz ilgi, katkı ve desteklerinizden dolayı teşekkür ederim.

Prof. Dr. Erdal ZORBA
Kongre Başkanı

INVITATION LETTER

Dear Friends;

Congresses are social environments where national and international scientists come together in order to share their research, knowledge and experiences, and reinforce their friendships.

The aims of this congress, in accordance with the nature of sports for all and wellness, are identified as appropriate lifestyle, regular physical activity, training, adequate and balanced nutrition, having positive energy, support for elite athletes, sports management, recreation organization and evaluation, developing physical activity consciousness for people with disabilities, and awareness for environmental and medical issues.

Accordingly, the main theme of the congress is identified as **"Sports for Friendship".**

The International Congress of Sports for All and Wellness will be held on 5-8 April, 2018 in Alanya/ANTALYA. In addition to scientific and recreational activities, as the organizing committee, we also consider the congress as a meeting where we will come together with our friends. During the congress various prizes will be given in the honor of deceased colleagues **Dr. Ahmet Hamdi TURGUT, Dr. Yaşar SEVİM, Dr. Faik İMAMOĞLU, Dr. Hasan Basri ÖNGEL and Dr. Kadir GÖKDEMİR**. Besides, The Prize of Olympic Champion **Naim SÜLEYMANOĞLU** will be given in the name of all athletes who has honored Turkish Sports and The Prize of **Martyr Cpt. Özgür ÖZEKİN** the graduate of Muğla University Physical Education and Sports Department, will be given in the name of all martyrs who sacrificed their lives for the defense of our country.

Thank you for your interest, contributions and supports for our congress.

Prof. Erdal ZORBA
Congress Chair

İÇİNDEKİLER

KURULLAR / COMMITTEES ..... **- 1 -**
DAVET YAZISI ..... **- 3 -**
INVITATION LETTER ..... **- 4 -**
İÇİNDEKİLER ..... **- 5 -**
Kadın ve Erkek Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Optimal Performans Duygu Durumlarının Karşılaştırılması ..... **- 12 -**
Bülent Ağbuğa ..... - 12 -
ORTAOKUL VE İMAM-HATİP ORTAOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SOSYALLEŞMESİNE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI (ANKARA ÖRNEĞİ) ..... **- 18 -**
Hilal ÇAR***, Doç. Dr. Latif AYDOS**, ... - 18 -
Assoc. Prof. Dr. Latif AYDOS**, Hilal ÇAR*** ..... - 18 -
SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN LİDERLİK ÖZELLİKLERİNİN BELİRLENMESİ ..... **- 26 -**
Bekir ÇAR***, Doç. Dr. Atilla PULUR** ..... - 26 -
Bekir ÇAR**, Assoc. Prof. Dr. Atilla PULUR*** ..... - 26 -
Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfke Düzeylerinin İncelenmesi . - **32 -**
Nas KAZIM*,Temel VEYSEL**, ... - 32 -
Öğretmenlerin Bazı Değişkenler Açısından Olumlu Düşünme Düzeylerinin Belirlenmesi ..... **- 41 -**
Temel VEYSEL*, Nas KAZIM** ..... - 41 -
ERKEK YÜZÜCÜLERDE YÜZME PERFORMANSINA ETKİ EDEN BAZI ANTROPOMETRİK DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ ..... **- 50 -**
Emin ÖZTOP*,Halit EGESOY* ..... - 50 -
EĞİTİM FAKÜLTESİ VE SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN UZAMSAL GÖRSELLEŞTİRME VE UZAMSAL KAYGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI ..... **- 55 -**
* Sümmani EKİCİ, Gönül Babayiğit İREZ*, Özcan SAYGIN*, Ali Gürel GÖKSEL*, Yasin YILDIZ** - 55 -
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZSAYGI - ERTELEME DAVRANIŞLARINA ETKİSİNİN ARAŞTIRLMASI ..... **- 65 -**
* Sümmani EKİCİ, ALİ UGUR ORUÇ***, TEKİN ÇOLAKOĞLU** ..... - 65 -
THE EFFECT OF ELECTRONIC BODY PROTECTOR AND GAMIFICATION ON THE PERFORMANCE OF TAEKWONDO ATHLETES ..... **- 72 -**
Duygu SEVİNÇ[1] Mergül ÇOLAK[1] ..... - 72 -
Farklı Lise Türlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi ..... **- 82 -**
Yunus Emre YARAYAN[*], Emre SERİN[**], Musa ŞAHİN[***] ..... - 82 -
KADIN FUTBOLCULARDA KOR ANTRENMANLARIN BAZI FİZYOLOJİK DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ ..... **- 91 -**
Halit EGESOY* ..... - 91 -
Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği: Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması ..... **- 98 -**
Ender ŞENEL[*]- Mevlüt YILDIZ2[**] - Mehmet ULAŞ[***] ..... - 98 -
Kuvvet Antrenmanlarında Hareketin Yapılış Hızının Kuvvet Üzerine Etkisi ..... **- 106 -**
Gürcan ÜNLÜ[1,2], Ömer Batın GÖZÜBÜYÜK[3], Settar KOÇAK[1] ..... - 106 -
Spor Yaralanmalarını Önlemede Giyilebilir Teknoloji ..... **- 110 -**
Anıl IŞIK[1] ve Gürcan Ünlü[2] ..... - 110 -
Hentbol Hakemlerinin Yıldırma (Mobbing) Davranışlarına Maruz Kalma Düzeylerin İncelenmesi. - **114 -**

Serkan HACICAFEROĞLU* Burhanettin HACICAFEROĞLU** ..... - 114 -

Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Yıldırma (Mobbing) Davranışlarına Yönelik Algılarının İncelenmesi ..... - 123 -

Serkan HACICAFEROĞLU* Burhanettin HACICAFEROĞLU** ..... - 123 -

Beden Eğitimi Ve Spor Bölümlerindeki Öğrencilerin Giriş Mülakat Puanları, YGS Sınavı Başarı Düzeyleri Ve Çoklu Zeka Alanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ..... - 131 -

Sibel TETİK* Kerim DÜNDAR** Duygu SEVİNÇ*** Uğur DÜNDAR**** ..... - 131 -

9 Haftalık Elastik Bant Egzersizlerinin Fiziksel Parametreler Üzerine Etkisinin İncelenmesi ..... - 138 -

Duygu SEVİNÇ* Sibel TETİK** ..... - 138 -

ÖĞRETMENLERİN SERBEST ZAMAN TUTUMLARININ YAŞAM DOYUMLARINA ETKİ EDEN BAZI DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ ..... - 144 -

Fikret Soyer 1 Gülten Hergüner2 Ayşe Çakırlar 3 ..... - 144 -

Lise Düzeyi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Güdülerinin Değerlendirilmesi (Iğdır İli Örneği) ..... - 156 -

[1]Alper Cenk GÜRKAN, [1]Mehmet Ali ÖZTÜRK ..... - 156 -

ELİT DÜZEYDEKİ TÜRK DÖVÜŞ SPORCULARININ TAHMİNİ GÜÇ ESNEKLİK VE DİNAMİK POSTURAL DENGE DEĞERLERİNİN BELİRLENMESİ ..... - 166 -

Bahar Ateş*, Özlem Orhan**, Ebru Çetin** ..... - 166 -

İLKÖĞRETİM OKULLARINDA SAĞLIKLA İLGİLİ BEDEN EĞİTİMİ PROGRAMININ ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ ..... - 171 -

İmdat Yarım*, Hadi Nabizadeh Khayyat* ..... - 171 -

FARKLI SPOR BRANŞIYLA İLGİLENEN SPORCULARIN AEROBİK KAPASİTESİNİN KARŞILAŞTIRILMASI ..... - 178 -

Ebru Çetin *, Bahar Ateş** ..... - 178 -

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETLERİ ROMANTİK İLİŞKİ DURUMLARI VE SOSYAL AĞ KULLANIMLARINA GÖRE ETKİLEŞİM KAYGISI VE SOSYAL DESTEK ALGILARININ İNCELENMESİ ..... - 183 -

Osman GÖDE* Gülen VURAL**Halit EGESOY*Oğuzhan AVCI *** Yılmaz ERBAY* ..... - 183 -

YÜZÜCÜLERDE TRX İLE YAPILAN 8 HAFTALIK KUVVET ÇALIŞMALARININ 100M SIRT ÜSTÜ YÜZME PERFORMANSINA ETKİSİ ..... - 191 -

Muratcan CAMGÖZ[1]*-Gazanfer Kemal GÜL[2]**- Müge SARPER KAHVECİ[3]*** Gönül TELLİOĞLU[4]**** ..... - 191 -

ÖZEL HAZIRLIK DÖNEMİNDEKİ 14 YAŞ ERKEK YÜZÜCÜLERİN 4 HAFTALIK PLİOMETRİK ÇALIŞMALARININ 50M SIRT PERFORMANSINA ETKİSİ ..... - 203 -

Müge SARPER KAHVECİ[1]*-Muratcan CAMGÖZ[2]**-Gönül TELLİOĞLU[3]*** ..... - 203 -

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli Türkiye ..... - 203 -

240, 120 ve 60°/sn' lik İzokinetik Hızlarda Yapılan Güçlendirme Antrenmanının Kan Basıncı ve Damar Sertliği Üzerine Akut Etkisi ..... - 210 -

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları ve Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ..... - 213 -

Merve Karaman*-Akan Bayrakdar*- Metin Yaman*- Erdal Zorba* ..... - 213 -

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerin Yabancı Dil Kaygılarının İncelenmesi ..... - 226 -

Zekeriya Göktaş*, Alp Kaan Kilci,* Nahit Özdayı* ..... - 226 -

Oyunculuk Bölümü Öğrencileri ile Opera Bölümü Öğrencilerinin Solunum Fonksiyonlarının Karşılaştırılması ..... - 235 -

Mehmet Alper KAZANCIOĞLU* Sibel TETİK** Kerim DÜNDAR*** Uğur DÜNDAR**** ..... - 235 -

FUTBOLCULARA UYGULANAN 8 HAFTALIK CORE ANTRENMAN PROGRAMININ DENGE, ÇEVİKLİK VE SIÇRAMA PERFORMANSLARI ÜZERİNE ETKİSİ ..... - 241 -

Engin Güneş ATABAŞ - Ayşegül YAPICI - Gülin FINDIKOĞLU ..... - 241 -

Tüm Vücut Titreşimi Antrenmanlarının Kilo Vermeye ve Kas Kütlesi Artışına Etkileri ..... - 248 -

Mehmet Ali ÖZTÜRK ..... - 248 -

Fiziksel Aktiviteye Katılımda Mekân Seçimi ve Katılımı Engelleyen Unsurların İncelenmesi: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Kampüsü ..... - 258 -

Tolga BEŞİKÇİ- Kadir YILDIZ- Pınar GÜZEL* ..... - 258 -

Google Ve Youtube'da 2017 Yılında Sağlık Ve Fiziksel Aktivite Terimlerinin Aranma Oranlarının Karşılaştırılması ..... - 266 -

Mehmet Akif Ziyagil* Ferhat Büyükkalkan** Aytekin Hamdi Başkan** ..... - 266 -

SKECHERS GO RUN 2 REKLAMININ GÖSTERGEBİLİMSEL ANALİZİ ..... - 276 -

Hakan ÜNAL , Ali ÇEVİK , Sümmani EKİCİ ..... - 276 -

TÜRKİYE OLİMPİK HAZIRLIK MERKEZLERİNE (TOHM) DEVAM EDEN SPORCULARIN KARAR VERME STİLLERİNİN BELİRLENMESİ ..... - 284 -

Merve AY - Turgut KAPLAN ..... - 284 -

TÜRK HAVA YOLLARI (A MİLLİ BASKETBOL TAKIMI) REKLAMININ GÖSTERGEBİLİMSEL ANALİZİ ..... - 295 -

Ali ÇEVİK , Hakan ÜNAL , Sümmani EKİCİ ..... - 295 -

FARKLI BRANŞLARA UYGULANAN 6 HAFTALIK FONKSİYONEL ANTRENMANIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ ..... - 302 -

Sibel DÜNDAR[1], Ayşegül YAPICI[1], Engin Güneş ATABAŞ[2], Gülin FINDIKOĞLU[3] ..... - 302 -

Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sportmenliğe Yönelik Tutumlarının İncelenmesi ..... - 309 -

Alp Kaan Kilci*, Zekeriya Göktaş*, Nahit Özdayı* ..... - 309 -

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Medyadaki Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi ..... - 315 -

Alp Kaan Kilci*, Zekeriya Göktaş* ..... - 315 -

Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ..... - 322 -

Serbay KAYA, Zekeriya GÖKTAŞ, Alp Kaan KİLCİ, Nahit ÖZDAYI ..... - 322 -

Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi ..... - 328 -

Selçuk AKIN*, Serbay KAYA*, Zekeriya GÖKTAŞ*, Alp Kaan KİLCİ*, Nahit ÖZDAYI* ..... - 328 -

ÖĞRENCİLERİN YAŞAM KALİTE DÜZEYLERİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ ..... - 333 -

Gülçin Gözaydın[1] Abdulmenaf KORKUTATA[2] Özlem KESKİN[3] ..... - 333 -

REKREASYONEL FAALİYETTE SANAT TERAPİSİ ..... - 341 -

Gülten İMAMOĞLU* - Özlem DEMİRTAŞ** - Osman İMAMOĞLU*** ..... - 341 -

Futbol Hakemlerinin Farklı Egzersiz Şiddetlerinde Sezinleme Zamanı, Kan Laktat Düzeyi ve Karar Verme Becerilerinin İncelenmesi ..... - 349 -

[1]Kurtuluş ASLAN, [2]Özcan SAYGIN, [3]Halil İbrahim CEYLAN ..... - 349 -

CURLİNG SPORCULARINDA KAZANMA ALGISININ FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ ..... - 359 -

*Baykal KARATAŞ, *Serkan Tevabil AKA ..... - 359 -

*Gökhan BAYRAKTAR, **M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU, *Metin BAYRAM ..... - 359 -

Milli Takım Kayak Sporcularının Cesaret Algılarının Belirmesi ..... - 369 -

*Baykal KARATAŞ, *Serkan Tevabil AKA. Metin BAYRAM. ..... - 369 -

*Gökhan BAYRAKTAR, **M.Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU ..... - 369 -

LİSEDE ÖĞRENİM GÖREN SPORCU ÖĞRENCİLERİN OKULA YÖNELİK TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ..... - 377 -

Ümit YETİŞ* ..... - 377 -

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİSEL BESLENME ALIŞKANLIĞININ ARAŞTIRILMASI .....- 389 -

Orhan Ahmet ŞENER* Osman İMAMOĞLU** ..... - 389 -

SPOR FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE BESLENME YAKLAŞIMLARI ..... - 399 -

Orhan Ahmet ŞENER* Osman İMAMOĞLU** ..... - 399 -

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyonlarının İncelenmesi ..... - 406 -

Mehmet Çebi* ..... - 406 -

Master Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyonlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi ..... - 411 -

Süleyman M. YILDIZ*, Ercan Zorba*, H. Nur Zorba** ..... - 411 -

Özel Yetenek Sınavları İle Alınan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri İle Güzel Sanatlar Fakültesi Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanlarının Karşılaştırılması..... - 415 -

Sibel TETİK[1] Kerim DÜNDAR[2] Uğur DÜNDAR[3] Süleyman GÖNÜLATEŞ[4]..... - 415 -

Duygu SEVİNÇ[5] Tansu YAAN[6] ..... - 415 -

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatminlerinin Değerlendirilmesi ..... - 422 -

Spor Bilimleri Fakültesi Özel Yetenek Sınavına Başvuran Adayların Ahlaki Kimlikleri ve Akademik Kontrol Odakları..... - 426 -

Zehra CERTEL* - Buse ÇELİK** - Ziya BAHADIR*** - Melek KOZAK****..... - 426 -

REKREASYON VE SPOR ALANLARINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR ÜZERİNE İNCELEME ....- 435 -

Aytekin Hamdi BAŞKAN*- Muhammed GÜNER** – Ömer GÜZEL**-Merve AKTAŞ**- Erdal ALACA**- Hande ULUDAĞ BAŞKAN*** ..... - 435 -

YAŞAM BOYU SPOR VE REKREASYON ALANLARINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR ÜZERİNE İNCELEME..... - 442 -

Aytekin Hamdi BAŞKAN*- Mehmet Akif ZİYAGİL* –Ömer GÜZEL*-Merve AKTAŞ*-Süleyman GÖNÜLATEŞ**-Hikmet TÜRKAY*** ..... - 442 -

REKREASYON VE SPOR SOSYOLOJİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE ARAŞTIRMA ..... - 448 -

Aytekin Hamdi BAŞKAN*- Muhammed GÜNER*** –Sena KARAKOÇ***- Kayhan AKAT***-Çağrı AKKAYA***- Hande ULUDAĞ BAŞKAN**..... - 448 -

Antalya'da Bazı Liselerde Bulunan ve Farklı Branşlarda Yer Alan Sporcular İle Sedanterlerin El Tercihi ve Okul Akademik Başarısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi..... - 456 -

Tolga ALTUĞ[1], Recep GÜRSOY[1], Özcan SAYGIN[1], Mehmet DALLI[1] ..... - 456 -

Lise Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi..... - 465 -

Tolga ALTUĞ[1], Özcan SAYGIN[1], Recep GÜRSOY[1] ..... - 465 -

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN SINIF YÖNETİMİNDE YAŞADIĞI SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ..... - 470 -

[1]Fikret ALINCAK, [2]Mehmet Ali ÖZTÜRK..... - 470 -

YILDIZ ERKEK BASKETBOLCULARINA UYGULANAN ÇABUK KUVVET ÇALIŞMALARININ BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİLERİ..... - 477 -

Ömer Zambak..... - 477 -

SPOR EĞİTİMİ ALMA VE KİLO DÜŞMEDE ÖĞRENCİLERİN NEDENSEL YÜKLEMELERİ - 483 -

Feyzullah KOCA* Osman İMAMOĞLU** M Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL**..... - 483 -

KADIN TEKVANDO VE KARATECİLERDE KİLO DÜŞME DAVRANIŞLARI ..... - 491 -

Osman İMAMOĞLU* Feyzullah KOCA** Hasan TAT*..... - 491 -

Üniversite Öğrencilerinin Beden Kompozisyonu ve Yaşam Kalitelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Değerlendirilmesi ..... - 502 -
Duygu YILDIRIM[1], Özcan SAYGIN[1], Recep GÜRSOY[1] Halil İbrahim CEYLAN[1] ..... - 502 -
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ LİDERLİK STİLLERİNİN İNCELENMESİ ..... - 508 -
Öznur AKPINAR, Selahattin AKPINAR, Hacı Murat ŞAHİN, Figen ŞAHİN ..... - 508 -
SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ ..... - 516 -
Selahattin AKPINAR, Öznur AKPINAR, Murat BAY, Sinan DİNÇ ..... - 516 -
Farklı Mevkilerde Görev Alan Adölesan Kadın Voleybolcuların Sezinleme Zamanı ve Reaksiyon Zamanı Performansların Karşılaştırılması ..... - 521 -
Ahmet Rahmi GÜNAY[1], Halil İbrahim CEYLAN[1], Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU[2], Özcan SAYGIN[1] .... - 521 -
Bireysel ve Takım Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi ..... - 528 -
Yasemin Funda AKYÜZ[1] , Özcan SAYGIN[1] , Recep GÜRSOY[1] , Aykut AKSU[1] ..... - 528 -
Cinsiyet ve Spor Branşının Sezinleme Zamanı Performansı Üzerindeki Etkisi ..... - 535 -
Hali İbrahim CEYLAN[1] Ahmet Rahmi GÜNAY[1] Recep GÜRSOY[1] Kürşat HAZAR[1] ..... - 535 -
Spor Yapan ve Yapmayan Çocukların Seçilmiş Fiziksel Uygunluk Özeliklerinin Karşılaştırılması .. - 540 -
Aykut AKSU[1], Özcan SAYGIN[1], Kürşad KARACABEY[1], Yasemin Funda AKYÜZ[1] ..... - 540 -
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ MESLEKİ ÖZ-YETERLİLİK ALGILARININ İNCELENMESİ ..... - 545 -
Öznur AKPINAR, Selahattin AKPINAR, Mustafa Yaşar ŞAHİN, Sinan DİNÇ ..... - 545 -
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ ..... - 553 -
HANDE İNAN*, FATİH MURATHAN**, MEHMET KARTAL*** ..... - 553 -
**Öğr.Gör.Dr., Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, hinan@adiyaman.edu.tr - 553 -
***Dr.Öğr.Üyesi, Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, fmurathan@adiyaman.edu.tr ..... - 553 -
*Arş.Gör., Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, m.kartal@adiyaman.edu.t .... - 553 -
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN HEDEF BAĞLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ ..... - 560 -
MEHMET KARTAL*, HANDE İNAN**, FATİH MURATHAN*** ..... - 560 -
240, 120 ve 60°/sn' lik İzokinetik Hızlarda Yapılan Güçlendirme Antrenmanının Kalp Hızı Değişkenliği Üzerine Akut Etkisi ..... - 566 -
Gülin FINDIKOĞLU[1], Özkan BURAK[1], Ayşegül YAPICI[2] ..... - 566 -
SEZON ÖNCESİ VE SEZON ORTASI FUTBOLCULARIN DİKEY SIÇRAMA, 10 M. VE 30 M. SÜRAT SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ. ..... - 569 -
Ömer Zambak ..... - 569 -
Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi ..... - 573 -
Ümit ÇOLAKOĞLU[1], Özcan SAYGIN[1], Hakan ÜNAL[1] ..... - 573 -
Artistik Cimnastik Branşına Yeni Başlayan Çocuklarda Farklı Antrenman Yaklaşımları ..... - 580 -
Ceren SUVEREN-ERDOĞAN ..... - 580 -
AKTİF SPOR YAPAN SPORCULARIN UYKU KALİTESİ VE ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ ..... - 585 -
Fatih SARISOY [1], Sefa LÖK [2], Neslihan LÖK[3] ..... - 585 -
ALZHEİMER HASTALIĞINA SAHİP BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ ..... - 590 -
Neslihan LÖK[1], Fatih SARISOY[2], Sefa LÖK[3] ..... - 590 -

Fair Play Ödüllerinin Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi ..... - 597 -
Didem Gülçin KEMEÇ*-Mehmet GÜNAY**-Emre ÇAVDAR*** ..... - 597 -
FİZİKSEL AKTİVİTE VE BENLİK GELİŞİMİ. ..... - 608 -
Gökhan BAYRAKTAR..... - 608 -
Profesor Doctor. Gökhan BAYRAKTAR ..... - 608 -
FİTNES-WELLNESS MERKEZLERİNİN FARKLI PARAMETRELERE GÖRE ALGILANAN HİZMET KALİTESİNİN İNCELENMESİ: ÇANAKKALE İLİ ÖRNEĞİ ..... - 616 -
[1]Abdulmenaf Korkutata, [2]Bilgetekin Burak Günar, [3]Fatma Öztürk ..... - 616 -
SPOR VE SANAT EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERDE BOŞ ZAMAN ENGELLERİNİN ARAŞTIRILMASI ..... - 625 -
Özlem DEMİRTAŞ* - Gülten İMAMOĞLU** - Hasan Erdem MUMCU* ..... - 625 -
SANAT VE SPOR EĞİTİMİNİN ÖĞRENCİLERİN UYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ ..... - 635 -
Özlem DEMİRTAŞ* - Gülten İMAMOĞLU**..... - 635 -
Basketbolcularda Çeviklik, Beden Kütle İndeksi, Dikey Sıçrama ve Denge Performansı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ..... - 646 -
[1] Kaan SALMAN, [1] Kemal GÖRAL, [1] Özcan SAYGIN, [2] Efecan TEZCAN ..... - 646 -
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ..... - 651 -
Erdal ZORBA1*- Mutlu TÜRKMEN2**- Hayri AKYÜZ3**- İsmail KARATAŞ4** ..... - 651 -
Dayanıklılık Antrenmanları Sonucu Plazma Hacim Değişiklikleri Ve Performans İlişkisi ..... - 660 -
Uğur DÜNDAR[1], Sibel TETİK[2], Kerim DÜNDAR[3], Süleyman GÖNÜLTEŞ[4], Tansu YAAN[5]..... - 660 -
AMATÖR FUTSAL SPORCULARI VE REKREATİF AMAÇLI SPOR YAPAN KADINLARIN REAKSİYON ZAMANININ İNCELENMESİ ..... - 668 -
Ayça GENÇ [1*], M.Furkan ŞAHİN [2**], M.Fatih Bilici [3***], Savaş GENÇ [4****], Hande BAŞKAN [5*****] - 668 -
MUŞ İLİNDE AMATÖR FUTBOL TAKIMLARININ ALT YAPISINDA OYNAYAN KALECİLERİN DİĞER MEVKİLERDE OYNAYAN FUTBOLCULARA GÖRE DOMİNANT EL REAKSİYON ZAMANININ İNCELENMESİ ..... - 678 -
M.Furkan ŞAHİN[1*], M.Fatıh BİLİCİ[2**], Ayça GENÇ[3***] ..... - 678 -
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK VE HOŞGÖRÜ DÜZEYLERİ ..... - 689 -
Ziya BAHADIR[1] - Zehra CERTEL[2] - Melek KOZAK[3] - Buse ÇELİK[4]..... - 689 -
Doğa Sporlarıyla İlgilenen Bireylerin Yaşam Amaçları ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ..... - 697 -
Kadir YILDIZ- Pınar GÜZEL- Ercan POLAT..... - 697 -
Kadın ve Erkek Futbolcuların Açık Beceri Çabukluk (Reaktif Çabukluk) Performanslarının Karşılaştırılması ..... - 705 -
Ahmet ALPTEKİN*, Halit EGESOY**, Bülent AĞBUĞA***..... - 705 -
Plazma Hacim Değişikliği ile Üre ve Kreatinin İlişkisi ..... - 712 -
Sibel TETİK ..... - 712 -
Futbol ve Basketbol Oyuncularının Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması ..... - 719 -
Sezen Çimen Polat[1] ..... - 719 -
İP ATLAMA EGZERSİZİNİN ISINMA VE SIÇRAMA PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ ..... - 724 -
Bahar Ateş*, Ebru Çetin**..... - 724 -
DÜZENLİ BRANŞ EĞİTİMİ ALAN FUTBOL VE BASKETBOLCU ÇOCUKLARIN SIÇRAMA PERFORMANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI..... - 729 -
İmdat Yarım*, Bahar Ateş** ..... - 729 -

10 ve 12 YAŞ ARASINDAKİ BASKETBOLCULARDA BACAK UZUNLUĞUNUN SIÇRAMA PERFORMANSINA ETKİSİ..... - 734 -

Ebru Çetin* İmdat Yarım*..... - 734 -

Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Öğretim Teknolojileri Ve Materyal Tasarımı Dersine Yönelik Görüşlerinin İncelenmesi..... - 738 -

Fikret ALINCAK[1],Uğur ABAKAY[1]..... - 738 -

TÜRK HOKEY OYUNCULARININ (ERKEK-KADIN) BAZI BİYO-MOTORİK ÖZELLİKLERİ VE REAKSİYON ZAMANLARININ ARAŞTIRILMASI..... - 745 -

Kadın ve Erkek Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Optimal Performans Duygu Durumlarının Karşılaştırılması

Bülent Ağbuğa

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Başarı elde edebilmek için kişilerin optimal duygu durumlarının hangi seviyede olması gerektiği tespit edilmelidir. Özellikle cinsiyet farklılıklarına bakılarak kişilerin optimal performans duygu durumlarını inceleyerek daha doğru bir çalışma ortamı sağlanabilir. Bu yüzden, araştırmanın amacı kadın ve erkek Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumlarının karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya 167 kadın (X yaş = 21.26, SS=2.31 yıl), ve 183 erkek (X yaş = 23.74 8, SS=2.28 yıl), olmak üzere toplam 240 spor bilimleri fakültesi öğrencisi gönüllü katılmıştır. Katılımcıların "optimal performans duygu durumları" için Türkçeye Aşçı vd. (2007) tarafından kazandırılan "Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçekleri-2" kullanılmıştır. Bu ölçeklerde her bir alt boyutu 4 maddeden oluşan 9 alt boyut ve toplam 36'şar maddeden oluşmaktadır. Ölçeklerde yer alan her bir madde 5'li ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Verilerin analizinde açımlayıcı ve bağımsız gruplarda t-testi istatistik analizleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucu erkek lisans öğrencilerinin genel optimal performans duygu durumlarının kadın lisans öğrencilerinden daha fazla olduğu görülmüştür ($t = -3.71$, $p < .001$). Alt boyutlardan sadece "kontrol duygusu" alt boyutunda kadın lisans öğrencilerinin erkek lisans öğrencilerinin sonuçlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t = -2.48$, $p < .01$). "Eylem-farkındalık" ($t = 2.95$, $p < .01$), "açık hedefler" ($t = 4.14$, $p < .001$), "belirli geri bildirim" ($t = 6.85$, $p < .001$) , "göreve odaklanma" ($t = 4.89$, $p < .001$) , "zamanın dönüşümü" ($t = 2.60$, $p < .01$)ve "amaca ulaşma deneyimi" ($t = 2.73$, $p < .01$) alt boyutlarında erkek lisans öğrencileri ile kadın lisans öğrencileri arasında erkekler lehine farklılıklar tespit edilmiştir. Sonuç olarak, optimal performans duygu durumları incelenirken kadın ve erkek farklılığı göz önüne alınmalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalar daha fazla sayıda ve farklı fakültelerdeki öğrencileri de içine alacak şekilde genişletilerek yapılmalıdır.

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencisi, optimal performans duyumu, cinsiyet

Comparison of Female and Male Students' Flow Experience in Faculty of Sport Sciences

ABSTRACT

In order to achieve success, it is necessary to determine at what level of flow experience of the person should be. A more accurate working environment can be provided by examining flow experience of the persons, especially considering the gender differences. Therefore, the purpose of the research is to compare male and female students' flow experience in Faculty of Sport Sciences. A total of 240 volunteers from Faculty of Sport Sciences participated in the study, including 167 women (X age = 21.26 years, SS = 2.31 years) and 183 men (X age = 23.74 years, SS = 2.28 years). For comparing flow experience of the participants, Turkish version of "Dispositional Flow Scale-2" and "Flow State Scale-2" were used (Aşçı et al.,2007).There are 9 sub-dimensions consisting of 4 items and 36 items in total in these scales. Each item in the scales is evaluated on a five-point Likert scale. In the analysis of the data, descriptive and independent t-test statistical analyzes were used. The results showed that the male undergraduate students had more flow experience scores than female undergraduate students ($t = -3.71$, $p < .001$). Female undergraduate students had higher scores than male undergraduate students ($t = -2.48$, $p < 0.01$) for only the "control of the activity" subscale. On the other hand, male undergraduate students had higher scores than female undergraduate students for merging action and awareness ($t = 2.95$, $p < .01$), " Clear goals" ($t = 4.14$, $p < .001$), " Unambiguous Feedback" ($t = 6.85$, $p < .001$), "Focusing on the task" ($t = 4.89$, $p < .001$), "time transformation" ($t = 2.60$, $p < .01$), and "Autotelic experience, intrinsically rewarding experience" ($t = 2.73$, $p < .01$) subscales. As a result, male and female diversity should be considered when examining flow experience. Future research should be extended to include more students from different faculties.

Keywords: Undergraduate students, flow experience, gender

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Spor ister rekreasyonel amaçlı isterse profesyonel amaçlı olarak yapılsın sporcunun zihinsel ve fiziksel olarak kendini hazır hissetmesi gereklidir. Her ne koşulda olursa olsun sporcunun sporunu yapmaya istekli olması, bu isteği sürdürebilmesi, dikkat ve konsantrasyonunu sağlaması, stres ve kaygısını optimal seviyeye getirmesi, zorluklar karşısında yılmaması, sporcunun en üst performansını göstermesi için olmazsa olmazdır. Bu yüzden spor yapan bireylerin duygu durumları ve bununla bağlantılı olarak sergiledikleri davranışlar araştırmacıların ilgi odağı olmuştur.

Optimal performans duygu durumu, spor ve egzersiz ortamında yaşanan optimal performans deneyimi ile oluşan zihinsel ve psikolojik durumu yansıtması açısından ele alınan önemli yapılardan ve kavramlardan biri haline gelmiştir denilebilir (Csíkszentmihályi , 1990; Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998; Jackson ve Marsh, 1996; Jackson, Thomas, Marsh, Smethurst, 2001 Akt: Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş vd., 2007). Optimal performans duygu durumu, bireyin yapmış olduğu görevin içinde zamanı unutması, bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesi, yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel haz ve zevk olarak da tanımlanmaktadır (Kivikangas, 2006; Moneta, 2004 Akt: Aşçı vd., 2007).

Optimal performans duygu durumu ile ilgili olarak yapılan çalışmalar genellikle egzersiz ve video oyunları üzerinde yapılmıştır (Jackson & Eklund, 2002; Procci, Singer, Levy, & Bowers, 2012; Wang, Liu, & Khoo, 2009). Spor ve egzersiz ortamında sporcuların optimal performans duygu durumları ile ilgili araştırmalarda farklı değişkenler ile ilgisine bakılmıştır. Örneğin, bu çalışmlarda geçerlik, güvenirlik, motivasyon, motivasyonel iklim, kaygı, öz karar verme, benlik algısı gibi konularla ilişkisi incelenmiştir (ör., Fournier, Gaudreau, Demontrond-Behr, Visioli, vd., 2007; Jackson ve Roberts, 1992; Jackson vd., 1998; Jackson vd., 2011; Akt., Altıntaş, Kelecek & Aşçı, 2013).

Ülkemizde yapılan araştırmalardan en önemlilerinden biri Aşçı ve diğ. (2007) yaptığı ölçek uyarlamasıdır. Bu araştırmada Durumluk ve Sürekli Optimal Duygu Durum-2 Ölçeklerinin Türkçe versiyonunun geçerliğine ve güvenirliğine bakılmıştır. Araştırmada f*aktör yükleri düşük iki madde modelden çıkarıldığında, her iki ölçek modelinin uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve faktör yapısının Türkçe versiyonu için desteklendiği görülmüştür.* Bu ölçek kullanılarak yapılan bir araştırma Altıntaş, Aşçı ve Çağlar'ın (2010) yaptığı araştırmadır. Altıntaş vd. (2010) sürekli optimal performans duygu durumu ile egzersiz davranılşlarını incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda "egzersiz süresi, sıklığı ve türünün bireylerin yapmış olduğu aktivitede yüksek konsantrasyona sahip olmasında, aktivite üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesinde ve yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel hazın artmasında etkili olduğu" bulunmuştur (s. 71). Diğer bir araştıma Altıntaş vd. (2013) elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, sporcuların güdülenme düzeyleri ile optimal performans duygu durumları arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Özellikle, içsel güdülenme optimal performans duygu durumunun oluşmasını kolaylaştırırken, dışsal güdülenme bu durumu engellemekte olduğu görülmüştür.

Altıntaş vd. (2010) belirttiği gibi "Özellikle de ülkemizde son zamanlarda egzersiz psikolojisi ile ilgili çalışmalara olan ilginin artması, uluslararası yazılı kaynaklarda irdelenen ve popüler hale gelen optimal performans duygu durumu kavramının ülkemizdeki çalışmalarda yeterince ele alınmaması ve bu duygu durumunun egzersiz katılımcılarının egzersiz davranışlarına olan pozitif etkisinin anlaşılması, hangi egzersiz davranışı ile daha yoğun ortaya çıktığının spor uzmanları, antrenörler ve bilim adamları tarafından bilinmesinin

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

getireceği katkılardan dolayı bu çalışma planlanmıştır" (s.73).

Başarı elde edebilmek için kişilerin optimal duygu durumlarının hangi seviyede olması gerektiği tespit edilmelidir. Özellikle cinsiyet farklılıklarına bakılarak kişilerin optimal performans duygu durumlarını inceleyerek daha doğru bir çalışma ortamı sağlanabilir. Bu yüzden, araştırmanın amacı kadın ve erkek Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumlarının karşılaştırılmasıdır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, kadın ve erkek spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin performans duygu durumlarının ne düzeyde olduklarını tespit etmek için tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Fraenkel & Wallen, 2006).

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 167 kadın (X yaş = 21.26, SS=2.31 yıl), ve 183 erkek (X yaş = 23.74 8, SS=2.28 yıl), olmak üzere toplam 350 spor bilimleri fakültesi öğrencisinden oluşmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmacılar tarafından gerekli izinlerin alınmasını takiben araştırmaya katılacak gönüllü öğrencilere ders saatlerinden hemen önce ölçek verilmiştir. Ölçeğin doldurulmasından önce, araştırmanın amacı ile ilgili gerekli açıklamalar yapılarak ölçeğin doldurulması hakkında bilgilere de yer verilmiştir. Araştırmacı tarafından toplanan veriler, kontrol edilerek eksik doldurulanlar araştırma dışında tutulmuştur. Katılımcıların sürekli optimal performans duygu durumları Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen SOPDDÖ-2 (Dispositional Flow Scale-DFS-2) ile belirlenmiştir. SOPDDÖ-2, fiziksel aktivite sırasında katılımcıların optimal performans duygulanımını genel olarak yaşama eğilimini değerlendirmektedir. Katılımcılar, dokuz alt boyuttan (Görev zorluğu-beceri dengesi, Eylem-farkındalık birleşimi, Açık hedefler, Belirli geri bildirim, Göreve odaklanma, Kontrol duygusu, Kendilik farkındalığının azalması, Zamanın dönüşümü ve Amaca ulaşma deneyimi) oluşan bu ölçeği doldururken yaptığı aktiviteler sırasında genel olarak optimal performans duygulanımını ne sıklıkla yaşadığını düşünerek cevaplandırmaya yönlendirilmektedir. Ölçekte yer alan her madde Hiç bir zaman (1) ile Her zaman (5) arasında değişen 5'li Likert ölçek üzerinde cevaplandırılmaktadır. Envanterin Türk egzersiz katılımcıları için geçerlik ve güvenirlik çalışması Aşçı vd. (2007) tarafından yapılmıştır. Aşçı vd. (2007), Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 için hesaplanan iç tutarlık katsayılarını 0.55 (Görev zorluğu/beceri dengesi) ile 0.87 (Kendilik farkındalığının azalması) arasında bulmuşlardır. Aşçı vd. (2007) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analiz sonuçları, her alt boyutun 4 maddeden oluştuğu 9 alt boyutlu, toplam 36 maddeden oluşan ölçeklere ait uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için elde edilen iç tutarlık katsayıları ise 0.49 (Görev zorluğu/beceri dengesi) ile 0.88 (Kendilik farkındalığının azalması) arasında değişiklik göstermektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Ölçek verileri fakültelere göre karşılaştırılmadan önce verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda, verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle verilerin analizinde açımlayıcı ve bağımsız gruplarda t-testi istatistik analizleri kullanılmıştır. Yapılan testlerde anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Yapılan bağımsız gruplarda t-testi istatistik analizi sonucu erkek lisans öğrencilerinin genel optimal performans duygu durumlarının kadın lisans öğrencilerinden daha fazla olduğu görülmüştür (t = -3.71, p < .001). Alt boyutlardan sadece "kontrol duygusu" alt boyutunda kadın lisans öğrencilerinin erkek lisans öğrencilerinin sonuçlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur (t = -2.48, p < .01). "Eylem-farkındalık" (t = 2.95, p < .01), "açık hedefler" (t = 4.14, p < .001), "belirli geri bildirim" (t = 6.85, p < .001) , "göreve odaklanma" (t = 4.89, p < .001) , "zamanın dönüşümü" (t = 2.60, p < .01)ve "amaca ulaşma deneyimi" (t = 2.73, p < .01) alt boyutlarında erkek lisans öğrencileri ile kadın lisans öğrencileri arasında erkekler lehine farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Bağımsız gruplarda t-testi istatistik analizi sonucu

	Cinsiyet	**X**	**Ss**	**t**	***p***
Görev zorluğu	kadın	4.108	.651	-.917	.360
	erkek	4.174	.594		
Eylem farkındalık	kadın	3.687	.860	-2.966	.003**
	erkek	3.928	.508		
Açık hedef	kadın	3.668	.649	-.618	.537
	erkek	3.720	.802		
Belirli geri bildirim	kadın	4.011	.569	-5.218	.000*
	erkek	4.312	.418		
Göreve odaklanma	kadın	3.938	.720	-5.488	.000*
	erkek	4.343	.547		
Kontrol duygusu	kadın	4.120	.589	4.416	.000*
	erkek	3.810	.626		
Kendilik farkındalık azalma	kadın	4.069	.519	-1.752	.081
	erkek	4.183	.595		
Zamanın dönüşümü	kadın	3.391	1.561	-4.203	.000*
	erkek	3.947	.485		
Amaca ulaşma deneyimi	kadın	3.802	.569	-6.679	.000*
	erkek	4.292	.429		

*p<.01
**p<.001

SONUÇ

Bu çalışmanın amacı kadın ve erkek Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumlarının karşılaştırılmasıdır. Erkek üniversite öğrencilerin kadın üniversite

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

öğrencilerinden daha fazla optimal performans duygusuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuç önceki yapılan araştırmalar ile örtüşmemektedir (Altıntaş vd., 2010; Russell, 2001; Stavrou, Zervas, Karteroliotis, & Jackson, 2007). Altıntaş vd. (2010) erkek ve kadın egzersiz katılımcılarının optimal performans duygu durumlarının farklılaşmadığını göstermiştir. Aynı şekilde, Russell (2001)'ın yapmış olduğu çalışmanın bulguları da benzerlik taşımaktadır. Bu araştırmacılar, erkek ve kadın egzersiz katılımcılarının benzer şekilde etkinliklere odaklandıklarını ve içsel haz duyduklarını bulmuşlardır. Bu farklılığın nedeni katılımcıların özelliklerinden kaynaklanabilir. Şimdiki araştırma da katılımcılar Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Oysaki bu önceki yapılan araştırmalarda katılımcılar aktif egzersiz programlarına katılan bireylerden oluşmaktadır. Ayrıca, şimdiki araştırmanın sonucu, kadınların cinsiyetten ve toplumun verdiği roller ya da kendini daha fazla kanıtlama isteği gibi nedenlerden dolayı daha fazla kaygılanmaları, streslenmeleri sebebiyle ilgili olabilir. Bu yüzden gelecek araştırmalar bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyebilir. Optimal performans duygu durumları incelenirken kadın ve erkek farklılığı göz önüne alınmalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalar daha fazla sayıda ve farklı fakültelerdeki öğrencileri de içine alacak şekilde genişletilerek yapılmalıdır. Sonuç olarak, optimal performans duygu durumları incelenirken kadın ve erkek farklılığı göz önüne alınmalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalar daha fazla sayıda ve farklı fakültelerdeki öğrencileri de içine alacak şekilde genişletilerek yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A., & Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 18 (4) 182-196.

Altıntaş, A., Aşçı, F. H., & Çağlar, E. (2010). Sürekli optimal performans duygu durumu ve egzersiz davranışı. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 21*(2), 71-78.

Altıntaş, A., Kelecek, S., & Aşçı, F. H. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4*, 14-21.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.

Fournier, J., Gaudreau, P., Demontrond-Behr, P., Visioli, J., Forest, J., & Jackson, S. A. (2007). French translation of the Flow State Scale-2: Factor structure, crosscultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 897-916.

Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV, USA: Fitness Information Technology, Inc.

Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *24*, 133–150.

Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S., & Marsh, H. W. (1998). Psycological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *20*, 358–378.

Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*, 17–35.

Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, *6*, 156–171.

Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 129–153.

Kivikangas, J. M. (2006). *Psychophysiology of flow experience: An explorative study*. Unpublished Thesis. Department of Psychology. University of Helsinki.

Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies, 5*(2), 115-121.

Procci, K., Singer, A. R., Levy, K. R., & Bowers, C. (2012). Measuring the flow experience of gamers: An evaluation of the DFS-2. *Computers in Human Behavior, 28*(6), 2306–2312.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Russell, W. D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior, 24*(1), 83-107.

Stavrou, N. A., Zervas, Y., Karteroliotis, K., & Jackson, S. A. (2007). Flow experience and athletes' performance with refernce to the ortogonal model of flow. *The Sport Psychologist, 21*, 438-457.

Wang, C. K. J., Liu, W. C., & Khoo, A. (2009). The psychometric properties of dispositional flow scale-2 in internet gaming. *Current Psychology, 28*(3), 194–201.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ORTAOKUL VE İMAM-HATİP ORTAOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SOSYALLEŞMESİNE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI (ANKARA ÖRNEĞİ)

Hilal ÇAR***, Doç. Dr. Latif AYDOS**,

ÖZET

Kişilerin sosyal bir insan, iyi bir vatandaş olmasını sağlamaya yardımcı olan spor faaliyetlerine katılımı sağlamak için ailenin, öğretmenlerin, okulun, toplumu oluşturan resmi ve özel kurumların üzerlerine düşen sorumlulukları yerine getirmeleri için sporda sosyalleşmenin etkilerinin artırılması gerekmektedir.

Araştırma ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi derslerinin öğrencilerin sosyal gelişim düzeylerine etkilerinin araştırılması için yapılmıştır.

Araştırmanın evreninі Ankara il merkezindeki ortaokul ve imam hatip ortaokulları, örneklem gurubunu ise bu ortaokullarda okuyan 8. Sınıf erkek ve kadın öğrenciler oluşturmuştur.

Araştırmada Hasan Şahan (2007) tarafından geliştirilen geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış "Spor ve Sosyalleşme Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek formu tüm örneklem gurubuna uygulanmıştır. Bu gurupta 12 ortaöğretim kurumundan 574 tane öğrenci bulunmaktadır. Öğrenciler çalışmaya gönüllülük esasına göre katılmıştır. Ölçekleri hatasız dolduran 574 kişi değerlendirmeye alınmıştır.

Beden eğitimi dersi alan bütün öğrencilerin sosyalleştiği, bayan öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sosyalleştiği, okul türü bakımından imam-hatip ortaokullarının, haftalık ders saati 1 (bir) saat olanların, spora ilgi duyanların ve lisanssız sporcuların arasında farklar olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ortaöğretim kurumları, beden eğitimi, spor, sosyalleşme

THE RESEARCH OF THE EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION COURSES ON SOCIALIZING OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS AND ISLAMIC DIVINITY SECONDARY SCHOOL STUDENTS (ANKARA SAMPLE)

Assoc. Prof. Dr. Latif AYDOS**, Hilal ÇAR***

ABSTRACT

The help the inclusion in sportive activities that help the people to be a well behaved civilian and a social person; the parents, the teachers, the schools and all private or government based foundations should do their responsibilities; also it is needed to improve the effects of socializing in person.

The research has been made to investigate the effects of physical education courses on the level of secondary school students. Studies environment included the secondary schools and Islamic divinity secondary schools and sample group is created by the 8th grade male or female students studying in these schools.

In this research 'Sports and Socialization Scale' developed by Hasan Şahan (2007), whose reliability and validity is proven is used. The scale questionnaire is applied all sample group. This group includes 574 students from 12

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

secondary school institutions. The students joined the study on the basis of voluntariness. 574 students who filled the questionnaires correctly ware evaluated.

As a result with the help of physical education courses it is proven that the students are socialized and famela students are socialized more than male students and there are differences from the different types of schools is like Islamic divinity secondary schools, schools which have 1 (one) hour per a week, students who have interest in sports and students who haven't got a licence.

Key Words : Secondary education institutions, physical education, sports, socialization

1.GİRİŞ

Eğitim bireyin doğumundan ölümüne kadar devam eden bir süreçtir. Yeni doğan bireyin dünyaya uyum sağlayabilmesi, kendisini ve çevresini tanıyabilmesi için eğitimini ilk üstlenen kurum ailedir. Birey büyüdükçe eğitim aldığı çevre de zamanla değişir. Arkadaş çevresi ve eğitim kurumları insanın eğitim hayatını etkileyen diğer önemli faktörlerdir. (Fidan ve Erdem, 1994).

Bireyin sosyal ilişkilerini geliştirmesine yardım eder, birey insanlığa saygı duymayı öğrenir, dostluğa önem verir, zengin bir sosyal yaşam sürer, başkalarıyla çalışmada iş birliğine yönelir, Spor ve serbest zaman uğraşlarına katılır, kendi yaşamına yön vermeyi bilir (Varış, 1994).

Sosyalleşme sürecinin içeriği ve biçimi öğrenme yoluyla belirlenmektedir. Sosyalleşme bireyi toplumun ve çeşitli grupların birer üyesi haline getiren değer, tutum ve davranışlarını kurumsallaşmış normlarla uygun olarak tanımlayabilmesine imkân veren bir kültürleşme sürecidir (Ökmen, 2003, s.25).

Beden Eğitimi, kişinin fiziksel hareketlerle katılmak suretiyle davranışlarında kasıtlı olarak beden eğitimi amaçlarına uygun (bedensel, duygusal, sosyal ve zihinsel) değişme meydana getirme sürecidir. Beden eğitimde eğitimin diğer alanlarından farklı olarak ‘‘hareket öğrenme ve hareket yoluyla öğrenme’’ esas alınmaktadır. Bir başka deyişle beden eğitimi ‘‘fiziksel hareketler yoluyla insanın eğitilmesidir’’ (Tamer ve Pulur, 2001).

İnsanın beden ve ruh yapısını geliştirmek ve iradeyi güçlü kılmanın yanı sıra, grup çalışmasını kolaylaştırmak, karşılıklı dayanışmayı sağlamak, kendine güveni gerçekleştirmek, ferdin toplum üyeliğini kazanması olan sosyalleşmesinde de spor önem taşımaktadır. Sosyalleşmenin ve ferdin gelişmesinin ömür boyu sürdüğünü düşünürsek, konunun önemi daha iyi fark edilebilir (Güven, 1998, s. 114).

2.ARAŞTIRMANIN AMACI:

Bu çalışmanın amacı Beden eğitimi derslerinin 8. Sınıfta olan öğrencilerin sosyal gelişimleri üzerine olan katkılarını araştırmaktır.

3.YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli:

Araştırma için ortaöğretim öğrencilerine “Spor ve Sosyalleşme Ölçeği” uygulanmıştır. Bu ölçek ile elde edilen verilerle araştırmanın problemine çözüm aranmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2016 – 2017 öğretim yılı Ankara ili merkezindeki Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi ortaokulu öğrencileri , örneklem gurubunu ise, Keçiören ilçesinde kura yöntemi ile seçilen 12 devlet ortaokulunda öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur.

3.2.Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak, öğrencilerin sosyal gelişim düzeylerinin belirlenmesi için Şahan (2007) tarafından geliştirilen "Spor ve Sosyalleşme Ölçeği" kullanılmıştır.

Ölçekler 35 sorudan oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi soru ölçeğidir.

Alfa (α) katsayısına bağlı olarak ölçeğin güvenirliği aşağıdaki gibi yorumlanır:

$0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir,

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçeğin güvenirliği düşük,

$0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek oldukça güvenilir ve

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir. (Tavşancıl,2002,s.29; Alpar, 2001, s.284).

Tablo 1. Araştırmanın Güvenirliği

Konu	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Spor ile Sosyalleşme	35	0,802

Kaynak: Tavşancıl, E. (2002). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Tablo incelendiği zaman spor ile sosyalleşme ölçeğimizin cronbach alpha değerinin 0.802 olduğu görülmektedir ve yüksek derecede güvenilir bir ölçek olduğu ortaya çıkmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada ölçek yoluyla toplanan veriler kullanılarak frekans ve yüzde dağılımları bulunmuş, çift yönlü varyans aralığı bulunacak, öğrencilerin spor yapma durumlarına göre ve cinsiyet durumlarına göre, ölçek'e verdikleri cevapların karşılaştırılmasında t-testi, öğrencilerin sınıf durumlarına göre ölçek' e verdikleri cevapların karşılaştırılmasında Anova testi kullanılmıştır.

Tablo 2. Spor ile Sosyalleşme Ölçeğinin Seçenekleri ile Puan Aralıkları

Seçenekler	Verilen Puanlar	Puan Aralığı

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kesinlik Katılıyorum	5	4.20-5.00
Katılıyorum	4	3.40-4.19
Emin Değilim	3	2.60-3.39
Katılmıyorum	2	1.80-2.59
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1.00-1.79

Kaynak: Ahi Evran Üniversitesi *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* Cilt 9, Sayı 3, (2008), (67).

4.BULGULAR

Tablo 3. Frekans ve Yüzde Değerleri

MADDE	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Emin Değilim		Katılıyorum		Kesinlik Katılıyorum	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1. İlgilendiğim spor dalını seçmede kişisel ilgim ve yeteneğim belirleyicidir.	13	2.3	17	3.0	72	12.5	172	30.0	300	52.3
2. Kendimi daha çok bireysel sporlarda başarılı bulurum.	51	8.9	111	19.3	207	36.1	115	20.0	90	15.7
3. Spor alanında bir şey yapmaya karar verirsem başkalarının düşüncelerinden etkilenmem.	39	6.8	92	16.0	127	22.1	159	27.7	157	27.4
4. Her yaş grubunda ve cinsiyette ve gelir seviyesinde insanlarla spor yapmaktan hoşlanırım.	39	6,8	61	10.6	80	13.9	172	30,0	222	38.7
5. Spor aktivitelerinde başkalarını memnun etmek için kendime ters düşen davranışlar yapmam.	25	4,4	36	6,3	55	9,6	170	29,6	288	50.2
6. Diğerleri tarafından spor aktivitelerinde beğenilip sevilmek benim için önemli değildir.	82	14.3	144	25.1	92	16.0	140	24.4	116	20.2

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

7. İnsanlar beni spor aktivitelerinde daha kolay tanıyabilirler.	44	7.7	89	15.5	179	31.2	145	25.3	117	20.4
8. Hayatımdaki en büyük zevklerden birisi tanımadığım insanlarla spor yapmaktır.	112	19.5	118	20.6	145	25.3	96	16.7	103	17.9
9. Takım sporlarının yapıldığı spor faaliyetlerinde kendimi yalnız hissederim.	175	30.5	172	30.0	98	17.1	59	10.3	70	12.2
10. Duygularımı spor aktiviteleri boyunca kontrol altında tutmaktan hoşlanmam.	63	11.0	110	19.2	176	30.7	115	20.0	110	19.2
11. Takım olarak yapılan spor aktivitelerinde grubun lideri olurum.	74	12.9	120	20.9	195	34.0	107	18.6	78	13.6
12. Takım sporlarında takımı yönlendirmekte başarılıyım.	44	7.7	84	14.6	159	27.7	153	26.7	134	23.3
13. Spor yapan bireyler kendi kendisiyle barışık olur.	19	3.3	27	4.7	78	13.6	177	30.8	273	47.6
14. Spor aktivitelerinde tartışmaktan ziyade çözmeyi tercih ederim.	21	3.7	31	5.4	79	13.8	179	31.2	263	45.8
15. Spor aktivitelerinin organize edilmesinde katkıda bulunurum.	31	5.4	68	11.8	130	22.6	190	33.1	154	26.8
16. Her türlü spor aktivitelerine katılmaktan hoşlanırım.	59	10.3	64	11.1	128	22.3	143	24.9	180	31.4
17. Diğer insanlar beni reddedecek olsa dahi haklarımı savunurum ve doğruyu söylerim.	12	2.1	22	3.8	46	8.0	146	25.4	348	60..6
18. Takım sporları ile ilgili faaliyetleri tercih ederim.	29	5.1	36	6.3	148	25.8	166	28.9	195	34.0
19. Spor toplumlar arası sosyal bütünleşmeyi sağlar.	14	2.4	23	4.0	83	14.5	184	32.1	270	47.0
20. Spor aktivitelerinde kendimi daha özgür ifade ederim.	21	3.7	32	5.6	114	19.9	205	35.7	202	35.2
21. Spor ve spor aktiviteleri toplumsal bütünleşmeyi sağlar.	16	2.8	22	3.8	73	12.7	201	35.0	262	45.6
22. Spor aktivitelerinde kurallara uymayan davranışlar hoşgörülü karşılanabilir mi centilmenlikten uzak hareketler)	201	35.0	86	15.0	108	18.8	78	13.6	101	17.6
23. Bir gurubun üyesi olmaktansa kendime özgü bir değer yapısına sahip bir birey olmayı tercih ederim.	48	8.4	93	16.2	145	25.3	155	27.0	133	23.2

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

24. Spor insanlar arası iletişime olumlu katkılar sağlar.	16	2.8	27	4.7	77	13.4	187	32.6	267	46..5
25. Her türlü spor faaliyetine ve spora kolayca uyum sağlarım.	30	5.2	52	9.1	141	24.6	167	29.1	184	32.1
26. Spor faaliyetlerinde başkaları ile daha kolay iletişim kurarım.	27	4.7	36	6.3	138	24.0	195	34.0	178	31.0
27. Spor eğitimi topluma faydalı bireyler yetiştirilmesinde önemli rol oynar.	18	3.1	25	4.4	77	13.4	201	35.0	253	44.1
28. Spor bireysel yeteneklerin keşfedilmesini sağlar.	15	2.6	23	4.0	46	8.0	177	30.8	313	54.5
29. Spor insanlara karşı olumlu duygular geliştirilmesini sağlar.	13	2.3	26	4.5	96	16.7	202	35.2	237	41.3
30. Sevdiğim insanlardan ayrı olmak benim için zordur.	49	8.5	55	9.6	106	18.5	139	24.2	225	39.2
31. Boş zamanlarımı diğer insanlarla birlikte geçirmekten hoşlanırım.	30	5.2	32	5.6	90	15.7	206	35.9	216	37.6
32. Arkadaşlarla birlikte spor yapmaktan hoşlanırım.	18	3.1	31	5.4	58	10.1	146	25.4	321	55.9
33. İlgilendiğim spor dalını seçmemde ailem ve çevremin etkisi belirleyicidir.	84	14.6	88	15.3	122	21.3	158	27.5	122	21.3
34. Diğer insanlara yardım etmeyi, onların bana yardım etmesinden daha çok tercih ederim.	40	7.0	51	8.9	118	20.6	177	30.8	188	32.8
35. Bireysel hareketlerden ziyade diğer insanlarla hoş zaman geçirecek aktiviteler yapmayı tercih ederim.	24	4.2	51	8.9	118	20.6	177	30.8	188	32.8

Araştırmaya katılan öğrencilerin "Diğer insanlar beni reddedecek olsa dahi haklarımı savunurum ve doğruyu söylerim" maddesine kesinlikle katılmıyorum diyenler % 2,1'tür. Katılımcıların %60,3'ü kesinlikle katılıyorum demiştir

Araştırmaya katılan öğrencilerin "Spor aktivitelerinde kurallara uymayan davranışlar hoşgörülü karşılanabilir mi (centilmenlikten uzak hareketler)?" maddesine kesinlikle katılmıyorum diyenler %35'tür. Katılımcıların %17,6'sı kesinlikle katılıyorum demiştir.

Mülayim, (2014)' ün "Beden Eğitimi Dersinin Öğrencilerin Sosyal Gelişim Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması (Ankara Örneği)' nde "İlgilendiğim spor dalını seçmede kişisel ilgim ve yeteneğim belirleyicidir" maddesine kesinlikle katılmıyorum diyen %0' dır. Katılımcıların % 76,2' si kesinlikle katılıyorum demiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin "Spor aktivitelerinde kurallara uymayan davranışlar hoşgörülü karşılanabilir mi(centilmenlikten uzak hareketler)?" maddesine

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

kesinlikle katılmıyorum diyenler %22'dir. Katılımcıların % 25,5'i kesinlikle katılıyorum demiştir.(Bizim sonuçlarımız ile aynı bulunmuştur)

Gök (2016)'nın "Ortaöğretimde Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezinde de İlgilendiğim spor dalını seçmede kişisel ilgim ve yeteneğim belirleyicidir" maddesine kesinlikle katılmıyorum diyen %7,8' dir. Katılımcıların % 47,6' sı kesinlikle katılıyorum demiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin "Spor aktivitelerinde kurallara uymayan davranışlar hoşgörülü karşılanabilir mi(centilmenlikten uzak hareketler)?" maddesine kesinlikle katılmıyorum diyenler %32'dir. Katılımcıların %13,6'sı kesinlikle katılıyorum demiştir.

Tablo 8. Okul Türü Değişkenine Göre Ölçekler İçin Ortalama Standart Sapma Değerleri

Değişken	Okul Türü	N	Ort.	Ss	t	P
Sosyal Gelişim	Ortaokul	291	2.26	0.43		
	İmam-Hatip	283	2.34	0.45	2.161	.031
	Toplam	**574**	**2.30**	**0.44**		

Tablo 8'e göre katılımcıların sosyalleşmeye yönelik görüş puanlarının okul türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ortaokulda beden eğitimi dersi alan öğrenciler biraz daha yüksek ortalamaya sahiptir. Okul türünün sosyal gelişim düzeyleri bakımından ortalamaları arasında görülen farklılıkların anlamlılığını test edebilmek için t testi yapılmıştır. Analizi sonuçları incelendiğinde, ortaokulunda beden eğitimi dersi alan öğrencilerin imam-hatip ortaokulunda beden eğitimi dersi alan öğrencilere göre sosyal gelişim konusundaki görüşlerinin istatistiksel olarak farklılaştığı tespit edilmiştir.

Gök (2016)'nın "Ortaöğretimde Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezinde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 7. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçekler İçin Ortalama Standart Sapma Değerleri

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	P
Sosyal Gelişim	Erkek	296	2.23	0.45		
	Kadın	278	2.36	0.42	3.57	.000
	Toplam	**574**	**2.29**	**0.43**		

Tablo 7' ye göre katılımcıların sosyalleşmeye yönelik görüş puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre sosyal değişim düzeyleri açısından kadın öğrenciler(0,00<0,05) erkek öğrencilere göre biraz daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmaya göre kadınların spor sayesindeki sosyal gelişimlerinin erkeklere kıyasla arttığı görülmüştür. Gelenek ve göreneklerine bağlı olan toplumlarda kadınlar sosyal çevreye adapte olmakta güçlük çekiyordu. Ancak bu farkın ortadan kalktığı ve kadınların beden eğitimi derslerine katılarak özellikle sosyallik yönleri üzerinde pozitif bir etki görüldüğü düşünülebilir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Mülayim, (2014)' ün "Beden Eğitimi Dersinin Öğrencilerin Sosyal Gelişim Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması (Ankara Örneği)' nde de aynı sonuçlar ortaya çıkmış olup, Gök (2016)'nın "Ortaöğretimde Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezinde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

5.SONUÇ

Sonuç olarak; Beden eğitimi dersi alan bütün öğrencilerin sosyalleştiği, bayan öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sosyalleştiği, okul türü bakımından imam-hatip ortaokulu ve ortaokul öğrencileri arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır.

6.KAYNAKÇA

Açak, M. (1997). Spor ve sosyalleşme, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi(KEFAD), 9 (3), 67.

Fidan, N. & Erdem, M. (1994). Eğitime giriş. Ankara: Alkım.

Güven, Ö. (1998). Spor Psikolojisi Ders Notları 1997-1998, Ankara: Gazi Üniversitesi BESYO

Ökmen, A. Ş. (2003). Okullarda beden eğitimi ve sporun öğrencilerin toplumsallaşmasındaki rolü, Yayınlanmamış Doktora Tezi Erzurum Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 125560, 2003; 168-176.

Şahan, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Araştırma Yöntemleri Bilim Dalı, Konya.

Tamer, K. & Pulur, A. (2001). Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri. Ankara: Kozan

Tavşancıl, E. (2002). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Ankara: Nobel.

Varış, F. (1994). Eğitim bilimlerine giriş. Konya: Atlas.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN LİDERLİK ÖZELLİKLERİNİN BELİRLENMESİ

Bekir ÇAR***, Doç. Dr. Atilla PULUR**

ÖZET

Liderlik olgusu, bir toplumun bulunduğu her ortamda, insanları ortak hedeflere yönlendirebilme ve motive edebilme becerisine sahip olan kişilere ihtiyaç duyulması nedeniyle önemlidir. Özellikle spor alanında, bireylerin performanslarını en iyi şekilde gösterebilmeleri ve başarının sağlanabilmesi için iyi liderlere ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmada; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada öncelikle spor ve liderlik ile ilgili kaynak taraması yapılmıştır. Sonrasında Ankara ilinde 2012-2013 eğitim-öğretim yılında spor eğitimi alan üniversite öğrencilerine anket uygulanarak, veriler elde edilmiştir. Toplamda 705 gönüllü öğrenciden elde edilen bilgiler değerlendirilmiştir.

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS(Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0 programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart Sapma) kullanılmıştır. Hipotez testleri olarak t-testi, anova, korelasyon analizleri yapılmıştır.

Çalışmada; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde liderlik özellikleri araştırılırken, öğrencilerin cinsiyet, öğrenim gördükleri okul, okuduğu bölüm, okuduğu sınıf, yaptıkları spor branşı, aktif spor yapma süresi, yaş aralığı, yaşadığı yer ve aile gelir seviyesi araştırmanın sonucu için önemli bulunmuştur.

Çalışma sonucunda, demografik değişkenlerin spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde liderlik gelişimlerinde farklılıklar meydana getirdiği çok fazla görülmemiştir. Bu çalışma ile; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik düzeyleri belirlenmiş, spor aracılığı ile bu özelliklerin geliştirilebilmesi için çeşitli öneriler sunulmuştur. Ayrıca bu çalışma bu alanda yapılacak diğer çalışmalara da katkı sağlanması noktasında önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Liderlik,Eğitim

SUMMARY DETERMINATION OF PROPERTIES OF LEADERSHIP ON THE COLLEGE STUDENTS TAKING SPORT EDUCATION

Bekir ÇAR**, Assoc. Prof. Dr. Atilla PULUR***

ABSTRACT

The phenomenon of leadership, in every enviroment of a society, because of the need for people who have the ability to motivate people and manipulate the common goal is important. Especially on the sports field, individuals may nominate, and the best way to achive success in the performance of good leadership is needed.

This is mad efor the purposes of determining the leadership characteristics of college students sports training area.

The research was conducted primarily on the sports and leadership-related resoure scan. The province in Ankara, in the aftermath of the 2012-2013 academic year sports training afea has been ontained by applying to the data measure for university students. A total of 705 volunteer interns the information obnaited were evauated.

Study findings of the evaulation, for statistical analysis, SPSS(Statistical Package for Social Sciences) for Windoes 17.0 is used. The evaluation of the work of the deciptive data statistical methods (number, percentage, mean, standard deviation) are used.

As hypothesis testing, correlation analysis, t-test, anova has been made. In this study; the Unıversity students sport edeucation leadership features is being researched; students gender, school of education, section, class, their sports branch, duration of active sports, age range, where the family income level was important fort he result of the research.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

As the result of study, demographic variables in the college studendts having sports tarining, too much differences are not seen in leadership development differences. With this work; designated leadership levels of University students in sports training area, intervention of sports in order to improve these features several recommenditaions are presented. In addition, this study will also be important in terms of contributing to other work in this area.

Key Words:Sports, Leadership,Education

1.GİRİŞ

İnsanlar topluluk halinde yaşayan varlıklar olduğundan sosyal özelliklere sahiptirler ve bu özelliğe sahip oldukları için oluşturdukları grupları yönetecek ve hedeflerine ulaştıracak liderlere gereksinim duyarlar. Bazı özellikleriyle farklı konumda bulunan kişilere "Lider" denilmeye başlamıştır.

Liderlik yaklaşımlarına araştırmacılar birçok yorum getirmişlerdir. ”Askeri alanda çalışan bir komutan, siyasi partinin lideri spor takımını çalıştıran antrenör, spor takımında bulunan bir yönetici ya da beden eğitimi ve spor öğretmenidir.” (Güner, 2002, Eren, 2001). Lider kendisini izleyenler tarafından liderliğe özeleştiren ve öyle kabul eden kişidir(Özçer, 1998).

Sporda liderlik önemli bir olgudur. Sporcular veya spora ilgi duyan diğer pek çok kişi için takımın başarıya ulaşmasında, takım ruhunun oluşturulmasında veya amaçlanan hedefe ulaşmak için liderliğin ve etkili bir liderin büyük katkısı vardır (Rayburn ve ark.2001,Todd ve Kent 2004). Liderlik sürecinin diğer alanlarda olduğu gibi spor ortamında da bu kadar önemli olması araştırmacıları ve teorisyenleri sporda liderlik sürecinde etkili olabilecek faktörlerin belirlenmesi için yapılabilecek araştırmalara yönlendirmiştir. Bu araştırmalar sonucunda pek çok model geliştirilmiştir (Chelladurai ve Carron, 1978).

Liderlik Çeşitleri

Karizmatik Liderlik;

Dönüşümsel Liderlik;

İnsana Yönelik Liderlik;

Yapıya Yönelik Liderlik;

2.Araştırmanın Amacı:

Bu araştırmanın genel amacı spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik davranışları ile ilgili görüşlerini saptamaktır.

Ayrıca bu amaca bağlı olarak spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik özelliklerinin alt boyutlarının, cinsiyetin ve yaşın liderlik üzerine etkilerinin incelenmesidir.

3.YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli:

Bu araştırmada, spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik özelliklerini belirlemeye yönelik görüş ve tutumlarını ortaya çıkarmaya yönelik tarama yöntemi tercih edilmiş bunun için de evren ve örnekleme çalışması yapılarak, anket formları kullanılmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

3.2.Verilerin Toplanması

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik stilleri değerlendirmek amacıyla Lee G. Bolman ve Terrence E.Deal(1990) tarafından geliştirilmiş ülkemizde geçerlilik güvenirlilik çalışmaları Dereli tarafından gerçekleştirilmiş (Dereli, 2003) Liderlik Yönelimleri Ölçeği yer almaktadır. Ölçekte toplam 32 ifade yer almakta ve ölçek insana yönelik liderlik, yapıya yönelik liderlik, dönüşümsel liderlik ve karizmatik liderlik olmak üzere 4 temel liderlik stililini analiz etmektedir. Katılımcılar ölçekte yer alan her ifadenin belirttiği davranışı sergileme sıklığı 5' li Lilert ölçeğinde değerlendirmektedir. Değerlendirmeler her zaman seçeneğine 5, hiç seçeneğine 1 puan verilerek gerçekleştirilmiştir. Buna göre ölçeğin boyutlarından alınan yüksek puan kişinin ilgili liderlik stilini her zaman sergilediğini; düşük puan ise hiç sergilemediğini ifade etmektedir. Yapılan faktör analizi sonucu, ölçeğin öngörüldüğü üzere dört boyuttan olduğunu doğrulamaktadır. Ölçeğin boyutları itibariyle Cronbach alpha) değerleri incelendiğinde ölçeğin iç tutarlığa sahip olduğu görülmektedir (cronbach alpha > 0.60). Dereli' nin (2003) çalışmasında ölçeğin boyutlarına ilişkin hesaplanan cronbach alpha değerleri sırasıyla 0.87, 0.87, 0.84 ve 0.88 olarak raporlanmıştır (Dereli, 2003).

3.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini spor eğitimi alan üniversite öğrencileri, örneklemi ise Ankara ilinde spor eğitimi alan Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu , Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulunda okuyan 705 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Uygulamanın yapıldığı günlerde ulaşılabilen toplam 730 üniversite öğrencisine anket dağıtılmıştır. 25 ölçek verisinin yetersiz olması nedeniyle elenmiştir. 705 ölçek değerlendirmeye alınmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0 programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart Sapma) kullanılmıştır. Hipotez testleri olarak t-testi, anova ve korelasyon analizleri yapılmıştır.

Bağımsız örnek t-testi, iki ilişkisiz grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için kullanılır. İkiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarda Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Post Hoc Tukey testi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi, ilişkisiz ikiden daha çok örneklem ortalaması arasındaki farkın sıfırdan anlamlı bir şekilde farklı olup olmadığını test etmek üzere uygulanır (Büyüköztürk, 2002:39).

4.BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sporun liderlik yönelimleri ölçeği alt boyutlarının ortalamaları

	N	Mean	SS	Max	Min
İnsana Yönelik	705	3,95	0,555	5,00	1,00
Yapıya Yönelik	705	3,92	0,540	5,00	1,00

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Dönüşümsel	705	3,82	0,566	5,00	1,00
Karizmatik	705	3,84	0,550	5,00	1,00

Tablo 1'de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sporun liderlik yönelimleri ölçeği alt boyutlarının ortalamaları incelendiğinde, insana yönelik liderlik puanlarının ortalamasının en yüksek, dönüşümsel liderlik puanlarının ortalamasının en düşük olduğu görülmektedir.

Semiz' in (2011) "Ortaöğretim Öğrencilerinde Sporun Liderlik Üzerine Etkisi (Hendek Örneği)" konulu çalışmasında da benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Sonuçları aktarılan sorulara verilen yanıtlar genel olarak değerlendirildiğinde sorularda insana ve yapıya yönelik liderlik özelliklerine ilişkin seçeneklerin ortaöğretim öğrencileri tarafından en sık olarak kendilerini en iyi tanımlayan seçeneler olarak değerlendirildiği (sırasıyla mod değerleri 4 ve 4) ortaya çıkmaktadır. Karizmatik liderlik özelliklerini içeren seçeneklerin aldığı yanıtların sıklıkla incelendiğinde ise, bu seçenekleri ortaöğretim öğrencilerinin sıklıkla kendilerini "az tanımlayan" seçenekler olarak gördükleri, dönüşümsel liderlik özelliklerini içeren seçeneklerin ise ortaöğretim öğrencileri tarafından sıklıkla kendilerini "en az tanımlayan" seçenekler olarak görüldüğü ortaya çıkmaktadır. İnsana yönelik liderlik özelliklerini içeren seçeneklerin ise oratöğretim öğrencileri tarafından sıklıkla "en iyi tanımlayan" seçenekler olduğu ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak liderlik ölçeğinden de elde edilen puanlarla ortaöğretim öğrencilerinin liderlik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulmuş sorulara alınan yanıtların paralellik gösterdiği görülmektedir (Semiz, 2011:58).

Tablo 2. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sporun liderlik yönelimleri ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşması

	Cinsiyet	N	Mean	SS	Max	Min	t	p
İnsana Yönelik	Kadın	231	3,93	,570	5,00	1,00	-0,529	0,597
	Erkek	474	3,96	,548	5,00	1,00		
Yapıya Yönelik	Kadın	231	3,88	,540	5,00	1,00	-1,346	0,180
	Erkek	474	3,94	,539	5,00	1,00		
Dönüşümsel	Kadın	231	3,80	,593	5,00	2,00	-0,750	0,454
	Erkek	474	3,83	,553	5,00	1,00		
Karizmatik	Kadın	231	3,81	,559	5,00	2,00	-1,444	0,253
	Erkek	474	3,86	,545	5,00	1,00		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin insana yönelik liderlik puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t = -0,529; p = 0,597>0,05).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yapıya yönelik liderlik puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t = -1,346; p = 0,180>0,05).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yapıya dönüşümsel liderlik puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t = -0,750; p = 0,454>0,05).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yapıya karizmatik liderlik puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (t = -1,444; p = 0,253>0,05).

Tablo 3. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sporun liderlik yönelimleri ölçeği alt boyutlarının yaş grupları değişkenine göre farklılaşması

	Yaş	N	Mean	S.S	Max	Min	F	p
İnsana Yönelik	17-19	64	3,88	,538	5,00	2,00	0,881	0,451
	20-22	276	3,94	,592	5,00	1,00		
	23-25	270	3,99	,518	5,00	2,00		
	26-28	95	3,91	,560	5,00	1,00		
Yapıya Yönelik	17-19	64	3,83	,577	5,00	2,00	1,009	0,388
	20-22	276	3,91	,574	5,00	1,00		
	23-25	270	3,96	,493	5,00	2,00		
	26-28	95	3,91	,538	4,88	2,00		
Dönüşümsel	17-19	64	3,77	,595	5,00	2,00	0,794	0,498
	20-22	276	3,80	,580	5,00	1,00		
	23-25	270	3,86	,54566	5,00	2,00		
	26-28	95	3,81	,56636	4,88	2,00		
Karizmatik	17-19	64	3,77	,54882	4,75	2,00	0,700	0,552
	20-22	276	3,85	,57569	5,00	1,00		

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	23-25	270	3,87	,53346	5,00	2,00		
	26-28	95	3,81	,52143	4,75	2,00		

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin insana yönelik liderlik puanları ortalamalarının yaş grupları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi(Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (F = 0,881; p = 0,451>0,05).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yapıya yönelik liderlik puanları ortalamalarının yaş grupları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi(Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (F = 1,009; p = 0,388>0,05).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yapıya dönüşümsel liderlik puanları ortalamalarının yaş grupları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi(Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (F = 0,794; p 0,498>0,05).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yapıya karizmatik liderlik puanları ortalamalarının yaş grupları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi(Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (F = 0,700; p = 0,552>0,05).

5.SONUÇ

Sonuç olarak spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sporun liderlik yönelimli ölçeği alt boyutlarının ortalamaları incelendiğinde liderlik özelliklerinin yüksek oranda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlarında ise şunlarda farklılık olduğu görülmüştür; insana yönelik liderlik puanlarının ortalaması en yüksek, ikinci sırada yapıya yönelik liderlik ortalaması, üçüncü sırada karizmatik liderlik ortalaması ve dönüşümsel liderlik puanlarının en düşük ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

6.KAYNAKÇA

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem Yayıncılık, 2. Baskı, s.39

CHELLADURAİ, P,& CARRON H.A. (1978) *Leadership, Ottowa: Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation*,Canada,;11.

Dereli, M. (2003). A survey research of leadership styles of elementary school principles. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Ankara.

EREN, E. (2001). *Yönetim ve Organizasyon***.** İstanbul: Beta Basım Yayım.

ÖZÇER, S.(1998). *Verimliliğe Etkileri Bakımından Sanayi İşletmelerinde Örnek Yapıları ve Liderlik Biçimleri* , Ankara :Gül Yayınevi.

SEMİZ, H. (2011), *Ortaöğretim Öğrencilerinde Sporun Liderlik Üzerine Etkisi (Hendek Örneği,* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

TODD, SY. & KENT, A. (2004) *Perceptions of the Role Differentiation Behaviors of Ideal Peer Leaders: A Study Ofadolescent Athletes, International Sports Journal*, Philadelphia,118.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfke Düzeylerinin İncelenmesi

Nas KAZIM*,Temel VEYSEL**,

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz düzeylerinin cinsiyete göre yordayıcılığını incelemektir. Araştırmanın modeli, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel niteliktedir. Araştırmada 1983 yılında Spielbergen tarafından geliştirilen 1994 yılında Özer tarafından Türkçeye çevrilen "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Envanteri" kullanılmıştır. Bu amacın çözümlenmesinde çoklu varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Bu analiz bağımsız değişkenlerin (Spor Yapma ve Cinsiyet) bağımlı değişkenlerin (Sürekli Öfke, Öfke İçe, Dışa ve Kontrol) birlikteliği üzerindeki toplam ilişkisini görme fırsatı sağlamaktadır. Araştırma grubu 207 erkek ve 193 kadın (Yaş Ort.= 20,90±1,52) öğrenciden oluşmaktadır. Spor yapma durumu değişkenine göre 240 kişi spor yaptığını beyan ederken 160 kişi ise spor yapmadığını ifade etmiştir. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin sürekli öfke ve öfke kontrol düzeyleri ortalamanın üzerinde iken öfke içe ve öfke dışa alt boyut düzeyleri ortalamanın altındadır. Spor yapma durumu değişkenine göre öfke alt boyutlarından öfke içe alt boyutunda ve öfke kontrol alt boyutunda farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre öfke alt boyutlarından öfke içe alt boyutunda ve öfke dışa alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Cinsiyet, Öğrenci

Jel Kod: L83

Investigation Of The Anger Levels According To The Gender Variable Of Students Doing Sports And Not

Abstract

The aim of this study is to look into university students' ,doing sports or not, trait anger and anger expression levels according to the gender variable. The model of the study is descriptive of quantitative research methods. The "Trait Anger and Anger Expression Style Inventory" translated into Turkish by Özer in 1994 was developed by Spielbergen in 1983. Multivariate analysis of variance (MANOVA) was used to solve this problem. This analysis gives the opportunity to see the total relationship of the independent variables (Sport and Gender) on the combination of dependent variables (Trait Anger, Anger to in, anger to out, and Anger Control). The study group consists of 207 male and 193 female students (mean age = 20,90 ± 1,52). According to doing sports variable, 240 people declare that they do sports, while 160 people do not do sports. According to the results of the study, students' trait anger and anger control levels are above average, while anger to in and anger to out sub-dimension subscale levels are below average. There were differences in anger subscale, anger to in and anger control from anger sub-dimensions according to doing sports statu variable. Significant meaningful differences were found in anger to in and anger to out from sub-dimensions according to the gender variable.

Key words: Anger, Gender, Student

* Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, kazimnas@kmu.edu.tr

** Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, veyseltemel@kmu.edu.tr

GİRİŞ

Öfke, insanın hayatının her döneminde sık sık karışılabileceği bir duygudur. Öfkeye neden olan durum ve şartlar karşısında kontrollü bir şekilde tutum ve davranışlar sergilendiğinde

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

rahatsızlık yaratan durum ve olaylardan kurtulmaya yardımcı olur. Sağlıksız bir şekilde ifade edildiğinde ise kin, nefret, kıskançlık ve düşmanlık gibi duygulara dönüşebilen öfke, sözlü ve fiziksel olarak saldırgan davranışlar sergilenmesine neden olmaktadır (Köknel, 1999).

Öfke, günlük hayatımızda önemli yere sahip duygularımızdan biridir. Genel bir duygu olmakla beraber, her kültürde farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Öfke, Biagio tarafından (1989), gerçek ya da varsayılan bir engellenme, tehdit ya da haksızlık karşısında oluşan düşüncelerle ilgili ve kişiyi rahatsız eden uyaranları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu olarak tanımlanır.

Öfke, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan olaya ya da kişiye yönelik saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif algılanan bir duygudur (Budak 2003). Olumlu bir şekilde ifade edildiğinde normal olarak değerlendirilebilen olan öfke duygusu, olumsuz bir şekilde ifade edilmesi durumunda, kişi hem kendisine hem de çevresindekilere zarar verebilmektedir. Bununla beraber insan ilişkilerinde sorun yaşanmakta ve birçok problemle karşı karşıya kalınabilmektedir (Akgül, 2005).

Öfke, ifade ediliş tarzından dolayı genellikle olumsuz bir duygu olarak tanınsa da kişiyi uyaran, koruyan veya harekete geçiren işlevleri bulunmaktadır. Soykan'a (2003) göre öfke duygusu, son derece normal ve yaşamın sürekliliği için gerekli olan duygusal bir tepki, uyarıcı özelliği olan, kişiyi tehditlere karşı uyaran ve kendisini korumasına imkan sağlayan, yeni öğrenmeler için bir motivasyon aracıdır. Öfke bu özellikleri ile kişinin uyumuna özgüdür. Fakat bireylerin öfke duygusunun kontrolünde sıkıntılar yaşaması durumunda, yoğun ve kontrol edilemeyen öfke, saldırganlığa sebep olabilir.

Öfke ifade tarzları kişilerde farklı şekillerde görülmektedir. Bunlar, dışa dönük öfke, içe bastırılmış öfke ve kontrol edilebilen öfke değişkenleri ile ölçülmektedir. Spielberger' e (1991) göre, duyguları bastırma eğilimi içe bastırılmış öfke, insanlara ve/veya nesnelere yapılan saldırgan davranışlar gösterme eğilimi dışa dönük öfke, öfkeyi engelleme eğilimi ise kontrol edebilme yeteneğini göstermektedir (Akt.;Temel, 2015).

Bireyin yaşadığı öfkenin farklı fizyolojik, sözel, davranış olarak ortaya çıkış şekilleri bulunmaktadır. Öfkeyi oluşturan faktörler araştırıldığında tek bir nedenin bulunmadığı görülmektedir. Ancak kişiyi herhangi bir şekilde engellemenin, öfkenin en çok rastlanan kaynağı olduğu ortaya konulmuştur (Yıldız, 2008).

Öfkenin ortaya çıkmasında kişinin engellenmesi, kişisel haklarına müdahale, kötülük görme, zihinsel ve duygusal engeller, kuralların ihlal edilmesi ve bazı sağlık problemleri de önenli rol oynamaktadır. Bu nedenler ve öfkenin ifade edilme biçimi bireylerin kişiliklerine göre değişebilmektedir. Engellenme, tehdit algılama, hoşlanmadığımız durumlarla karşı karşıya kalma, fizyolojik ya da psikolojik hastalıklar, zihinsel ve öğrenme bozuklukları gibi birçok faktör, öfkenin ortaya çıkmasında önemli derece de rol oynar. Uygun olmayan şekilde ifade edilen öfke, bireyde saldırgan davranışlara ve şiddete yol açabilmektedir. Bireyi koruyucu işlevi de olan öfke, bastırılması tehlikeli, ortadan kaldırılması imkansız bir duygudur. Sağlıklı olan, öfkenin kontrol edilmesi ya da uygun biçimde ifade edilmesidir. Öfkesini nasıl kontrol edebileceğini ya da nasıl ifade edebileceğini bilemeyen kişiler, çevresindeki kişi ve nesnelere saldırgan davranabilmekte ve önemli zararlar verebilmektedirler (Gültekin, 2008).

Öfkenin çeşitli biçimlerde ifade edildiği görülmektedir. Bu bağlamda öfkenin ifade biçimlerinden birisi, belki de en önemlisi saldırganlık olarak görülmektedir. Öfke, saldırganlığın iki tür ifade biçiminden birisi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel saldırganlık motor davranışlarla

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ilişkilidir ve amaç karşıdaki kişiye ya da nesneye zarar vermektir. Diğer bir deyimle hedef yönelimlidir. Ancak her saldırgan davranışın özünde her zaman öfke olmayabilir. Örneğin profesyonel tetikçi olan birisi, bir başkasına zarar verirken bunu öfke duygusuyla değil, muhtemelen maddi nedenler gibi başka ihtiyaçlar yüzünden yapmış olacaktır (Berkowitz 1990). Saldırganlığın ikinci şekli olan, sözel saldırganlık boyutu ise daha çok, dışa vurulan öfke olarak tanımlanmaktadır (Kassinove ve Sukhodolsky 1995). Hostilite, öfke duygular›n› içermesine rağmen, diğer kişilere doğrudan zarar vermek amacıyla yap›lan saldırgan davranışları da harekete geçiren bir anlama sahiptir. Öfke ve hostilite, daha çok duygu ve tutumlarla ilişkiliyken, saldırganlık, başka kişilere ya da objelere yönelik, tahrip edici ve zarar verici davranışları kapsamaktadır (Spielberger ve ark. 1995; akt: Balkaya ve Şahin 2003).

Sürekli Öfke: Öfke sürecine ilişkin anlık gelişen öfkelerin devamında daha uzun kapsamlı olarak incelenmesini ve durumluk öfkelerin bir toplamı olduğu söylenebilir. Yalnızca bir anı değil daha geniş kapsamlı bir süreci temsil eder.

Anlık-Durumluluk Öfke: Herhangi bir durumsal, olaya ya da anlık gelişmelere yönelik gelişen öfke durumudur. Tek bir öfke sürecini kapsayan durumsal öfke, durum sonrası yeniden bir durumla bunu takip edebilir ve buda yukarıda bahsedildiği gibi sürekli öfkeye dönüşür (Dunn ve diğ., 2006).

ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz düzeylerinin cinsiyete göre yordayıcılığını incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Betimsel yöntem var olan olay/olguyu araştırmacının müdahalesi olmadan tanımlamayı amaçlayan araştırma yöntemidir (Karasar, 1995). Betimsel çalışmalar belirli bir grubun tipik özelliklerini tanımlamayı, belirli bir grupta yer alan insanların belirli durumlar karşısında nasıl davranışlar ortaya koyacaklarını kestirmeyi ve bu konuda çıkarımlar yapmayı hedefler (Borg- Gall, 1989).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılı Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde (Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi) öğrenim gören, spor yapan ve yapmayan toplam 400 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Fakülte Durum Dağılımı

		n	%
Okul	BESYO	110	27,5
	İİBF	98	24,5
	Edebiyat F.	57	14,2
	Eğitim F.	73	18,3
	Sağlık Bilimleri F.	62	15,5

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, 1983 yılında Spielbergen tarafından geliştirilen 1994 yılında Özer tarafından Türkçeye çevrilen "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Envanteri" ile katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak bilgi formu kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sırasıyla aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenim gören 400 öğrencinin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 3 sorudan oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği, Charles D. Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 ile 1983 yılları arasında yapılan çalışmalar sonucu geliştirilmiştir. Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Maddeler öfkenin yokluğundan değil, varlığından hareket ederek ölçüm yapar. Bütün maddeler düzdür. Likert tipi bir ölçektir. Kişi, her maddeyi okuduktan sonra yanıtını "Hemen Hiçbir Zaman", "Bazen", "Çoğu Zaman", "Hemen Her Zaman" seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtir. Tepkilerin verilmesinde kullanılan ölçek aralıklarına ise su puanlar verilir: "Hemen Hiçbir Zaman" (1); "Bazen" (2), "Çoğu Zaman" (3), "Hemen Her Zaman" (4) (Kısaç, 1997). Ölçeğin ilk on maddesi (1,2,3,4,5,6,7,8,9 ve10. maddeler), "Sürekli Öfke" boyutunun maddeleridir. Öfke İfade Tarzlarından "Öfke-İçte" alt boyutunu 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddeler; "Öfke-Dışa" alt boyutunu 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33 no'lu maddeler, "Öfke-Kontrol" alt boyutunu ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34 no'lu maddeler olmak üzere; toplam yirmi dört madde, oluşturmaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997). Özer (1994) tarafından yapılan güvenirlilik çalışmalarında ölçeklerin iç tutarlılık değerleri üzerinde durulmuştur. Üniversite, lise, hemşirelik meslek lisesi öğrencileri, lise öğrencileri ile yöneticiler, nörotik gruplar ve hipertansiyon hastaları arasında yapılan çeşitli ölçümlerde ölçeğin sürekli Öfke ölçeğinin alfa değerleri α: .67 ile α: 92; arasında öfke kontrolü α: .80 ile α: .90; öfke dışa vurma α: .69 ile α: .91 ve öfke içe vurma α : .58 ile α : 76 arasında olduğu gözlenmiştir. Bu değerler kabul edilebilir sınırlar içinde olup ölçeklerin orijinalleriyle ilgili yayınlanmış olan verilerle genellikle tutarlılık göstermektedir. SÖÖTÖ' deki maddelerin tümü düzdür. Sürekli Öfke Alt Ölçeğinden bireyler 10 ile 40 arasında bir puan alabilirler. Öfke ifade tarzı alt ölçeğindeki her bir boyutun toplamından 8 ile 32 puan alabilirler (Özer, 1994).

Bu çalışmanın sürekli öfke tarzı iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.75 ve öfke tarzlarından öfke içe iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.64, öfke dışa 0.69 ve öfke kontrolü 0.73 olarak bulunmuştur.

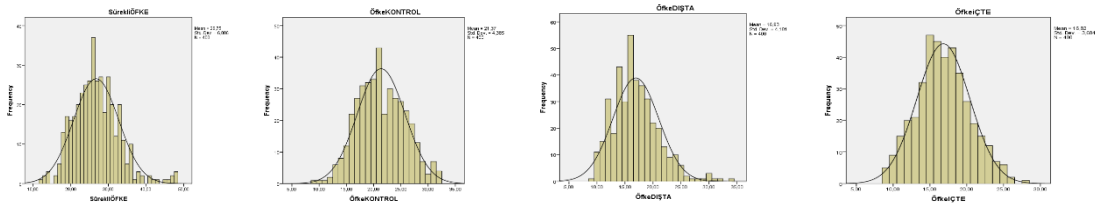
Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında sürekli öfke, öfke ifade tarzları (Öfke içe, Öfke dışa ve Öfke kontrol) için verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığına bakmak için normallik histogram tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın probleminde üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz puanları spor yapma durumu, cinsiyet ve cinsiyet ile spor yapma ortak ilişkisine göre farklılığı incelenmiştir. Bu amacın çözümlenmesinde çoklu varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Bu analiz bağımsız değişkenlerin (Spor Yapma ve Cinsiyet) bütün bağımlı değişkenler (Sürekli Öfke, Öfke İçe, Öfke Dışa ve Öfke Kontrol) birlikteliği üzerindeki toplam ilişkisini görme fırsatı sağlamaktadır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır.

Şekil 1'e bakıldığında sürekli öfke ve öfke ifade tarz alt boyutlarından öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol boyutuna ilişkin histogram tekniğine göre tüm öfke alt boyutları orta dağılım gösterdiği için (p>.05) normal dağılıma uygun olduğu anlaşılmaktadır.

Şekil 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Sürekli Öfke Tarzları ve Alt Boyutlarına İlişkin Histogram Şekilleri



Sürekli Öfke | Öfke Kontrol | Öfke Dışta | Öfke İçte

BULGULAR

Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Katılımcıların Kişisel Özellikleri		n	%
Cinsiyet	Kadın	193	48,2
	Erkek	207	51,8
Spor Yapma Durumu	Evet	240	60,0
	Hayır	160	40,0

Tablo 3'e bakıldığında, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre 207 kişi (%51,8) erkek katılımcıyken 193 kişi (%48,2) kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Spor yapma durumu değişkenine

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

göre 240 kişi (%60) spor yaptığını beyan ederken 160 kişi (%40) ise spor yapmadığını ifade etmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Alt Boyut Düzeylerine İlişkin Sonuçları

	n	Ort.	Ss	Min	Max	Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puan
Sürekli Öfke	400	26,75	6,00	12,00	48,00	10-40
Öfke İçte	400	16,82	3,60	9,00	28,00	8-32
Öfke Dışta	400	16,92	4,10	9,00	34,00	8-32
Öfke Kontrol	400	21,37	4,38	9,00	32,00	8-32

Tablo 4'de katılımcıların geneline ait sürekli öfke ve öfke alt boyutlarına ait puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; Araştırma kapsamına alınan katılımcıların sürekli öfke boyutuna ait puan ortalaması 26,75 ile ortalama değerin üzerinde, öfke içe alt boyutuna ait puan ortalaması 16,82 ile ortalama değerin altında, öfke dışa alt boyutuna ait puan ortalaması 16,92 ile ortalama değerin altında ve öfke kontrol alt boyutuna ait puan ortalaması 21,37 ile ortalama değerin üzerinde olarak bulunmuştur.

Tablo 6: Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Düzeyi MANOVA Tablosu

		F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Spor Yapma	Pillai's Trace	2,357[b]	4,000	393,000	,053
	Wilks' Lambda	2,357[b]	4,000	393,000	,053
	Hotelling's Trace	2,357[b]	4,000	393,000	,053
	Roy's Largest Root	2,357[b]	4,000	393,000	,053
Cinsiyet	Pillai's Trace	4,057[b]	4,000	393,000	,003
	Wilks' Lambda	4,057[b]	4,000	393,000	,003

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Hotelling's Trace	4,057[b]	4,000	393,000	,003
	Roy's Largest Root	4,057[b]	4,000	393,000	,003
	Pillai's Trace	1,619[b]	4,000	393,000	,169
SporYapma * Cinsiyet	**Wilks' Lambda**	**1,619[b]**	**4,000**	**393,000**	**,169**
	Hotelling's Trace	1,619[b]	4,000	393,000	,169
	Roy's Largest Root	1,619[b]	4,000	393,000	,169

p< .05

Katılımcıların spor yapma durumu ve cinsiyet türü değişkenlerine göre MANOVA tablosunda değişkenler arasında etkileşim bulunamamıştır ($F_{(4,393)}$= 1.62, p<.05.

Tablo 7: Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Düzeyi ANOVA Tablosu

	Bağımlı değişkenler	***df***	***Mean Square***	***F***	***Sig.***
Spor Yapma	Sürekli Öfke	1	,96	,026	,871
	Öfke İçe	1	65.64	5,146	**,024***
	Öfke Dışa	1	38,17	2,334	,127
	Öfke Kontrol	1	99,15	5,200	**,023***
Cinsiyet	Sürekli Öfke	1	1,26	,035	,852
	Öfke İçe	1	107,99	8,466	**,004***
	Öfke Dışa	1	187,00	11,433	**,001***
	Öfke Kontrol	1	28,71	1,506	,221
Hata	Sürekli Öfke	396	36,30		
	Öfke İçe	396	12,755		
	Öfke Dışa	396	16,36		
	Öfke Kontrol	396	19,07		
	Sürekli Öfke	399			

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Toplam	Öfke İçe	399
	Öfke Dışa	399
	Öfke Kontrol	399

* p<.05

Bağımsız değişkenler arasında etkileşim bulunmadığı için ana etkiler incelenmiştir. ANOVA tablosuna göre bireysel etkilerin spor yapma durumu değişkenine göre öfke alt boyutlarından öfke içe alt boyutunda ve öfke kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<.05). Cinsiyet değişkenine göre öfke alt boyutlarından öfke içe alt boyutunda ve öfke dışa alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın bulguları incelendiğinde, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ile öfke kontrol düzeyleri ortalamanın üzerindeyken, öfke içe ve öfke dışa düzeyleri ortalanın altında olduğu anlaşılmaktadır.

İlgili alan yazın incelendiğinde, Temel'in (2015) yapmış olduğu çalışmada; öğretmenlerin sürekli öfke ve öfke kontrol orta seviyede olması ve öfke içe ve dışa düzeylerinin ise düşük düzeyde olması yapılan çalışmaya paralellik göstermiştir. Yine Ayna'nın (2013) yapmış olduğu bir çalışmada; lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi adlı çalışmaya göre sürekli öfke alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında yüksek olması nedeniyle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Katılımcıların sürekli öfke ve öfke ifade tarz düzeylerinin, spor yapma ve cinsiyet türü değişkenler arasında etkileşim bulunmadığı sonucuna varılmıştır ($F_{(4,393)}$= 1.62, p<.05. Ancak ana etkiler incelendiğinde spor yapan öğrencilerin yapmayan öğrencilere göre öfkelerini içlerinde tutmadıkları ve öfkelerini daha fazla kontrol altında tutabildikleri sonucuna varılabilir. Bunun da nedenin hayatın her safhasında önemli bir rolü olan spordur diyebiliriz.

Cinsiyet değişkenine göre ise araştırmaya katılan erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre hem öfke içe hem de öfke dışa düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılabilir.

Bu alanda değişkenler arasında ilişkiyi inceleyen daha fazla çalışmanın yapılması gerektiği. Çünkü ilgili alan yazında ampirik çalışmaların eksikliği elde etmiş olduğumuz bulguların yorumlanmasını zorlaştırmıştır. Bu alanda çalışmanın bilime ışık tutacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akgül, H., (2005), "Grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları", Ankara: Pegem Yayıncılık,
Balkaya, F., Şahin, N.H. (2003), "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği", Türk Psikiyatri Dergisi, 14(3):192-202, Ankara.
Berkowitz, L. (1990), "On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis", Am Psychol, 45:494-503.
Biaggio, M.K. (1989), "Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger", Psychol Rep, 64:23-26.
Borg, W.R., Gall, M. (1989), "Educational research: An introduction", New York: Longmen.
Budak, S., (2003), "Psikoloji sözlüğü", Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
Dunn, J. G. H., Gotwals, J., Dunn, J. C., Syrotuik, D. G. (2006), "Examining the relationship between perfectionism and trait anger incompetitive sport", International Journal of Sport and Exercise Psychology, 4(1), 7-24.
Gültekin, F., (2008), "Saldırganlık ve öfkeyi azaltma programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık ve öfke düzeyleri üzerindeki etkisi", Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
Karasar, N. (1995), "Bilimsel araştırma yöntemi" (7. Basım), Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kassinove, H., Sukhodolsky, D.G. (1995), "Anger disorders: basic science and practice issues", Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment. Kassinove H (Ed.,), Washington.
Köknel, Ö., (1999), "Kişilik: kaygıdan mutluluğa", İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
Özer, A. K. (1994), "Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması", Türk Psikoloji Dergisi, 9 (31) 25– 35.
Savaşır, I., Şahin, N. H. (1997), "Bilişsel ve davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler", Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
Soykan, Ç., (2003), "Öfke ve öfke yönetimi", Kriz Dergisi, 11(2), 19-27.
Telman,N., Ünsal,P. (2005), "İnsan İlişkilerinde İletişim", Epsilon, İstanbul.
Temel, V., (2015), "Beden eğitimi öğretmenlerinin, problem çözme becerileri, karar verme stilleri ve öfke tarzları", Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
Yıldız, M., (2008), "Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi", Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Öğretmenlerin Bazı Değişkenler Açısından Olumlu Düşünme Düzeylerinin Belirlenmesi

Temel VEYSEL*, Nas KAZIM**

ÖZET

Belirli bir düşünme tarzı, bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları olayları yorumlarken bilgiyi seçip işleme şekilleri olarak tanımlanabilir. Bu tarz, bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterir. Herhangi bir olayı bazı bireyler olumlu bir şekilde yorumlarken, başka bir birey aynı olayı olumsuz bir şekilde ele alabilir. Pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla birlikte olumlu düşünmenin, olumlu duyguların ve davranışların hem psikolojik hem de fiziksel iyi olmaya etki edebileceğini gösteren çalışmalar da artış göstermiştir. Yapılan çalışmalar, olumlu düşünmenin hasta bireylerin hastalık deneyimleriyle daha iyi başa çıkabilmelerine ve iyileşme ihtimalinin artmasına yardımcı olduğunu göstermiştir (Akın & diğerleri, 2015). Bu çalışma, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri ile farklı branşlardaki öğretmenlerin bazı değişkenler açısından olumlu düşünme beceri düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma grubunu 123 kadın öğretmen ve 127 erkek öğretmen olmak üzere toplam 250 farklı branşlardan (Yaş Ort.= 34,57 ±6,67) öğretmenler oluşturmaktadır. Öğretmenlerin olumlu düşünme becerisini ölçmek için Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen "Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için tek örneklem Kolmogorov Smirnov Testi uygulanmıştır. Normal dağılım gösterdiği için ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ve gruplar arası farkı belirleyebilmek için de Tukey Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, öğretmenlerin olumlu düşünme beceri düzeylerinin (Ort.= 17,11) ortalamanın üzerinde olduğu söylenebilir. Kişisel özelliklere göre öğretmenlerin olumlu düşünme beceri düzeylerinin yaş, cinsiyet, branş ve spor yapma durumu değişkenlerine göre anlamlı fark bulunurken, diğer değişkenlere göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Olumlu Düşünme, Öğretmen

Jel Kod: L83

Determination Of The Levels Of Teachers' Positive Thinking Skills According To Some Variables

ABSTRACT

A particular way of thinking can be defined as the way in which individuals select and process information when interpreting the events they face in their lives. This style varies according to individual differences. Any individual can interpret the event positively, while another can handle the same event in a negative way. There has also been an increase in studies showing that positive thinking, positive emotions and behaviors can affect both psychological and physical well being, with an increase in the interest of positive psychology. Studies have shown that positive thinking helps sick individuals cope better with disease experience and increase the likelihood of recovery (Akın et al., 2015). The aim of this study is to look into effects of teachers' doing sports and age variables on positive thinking skill levels. The research group consists of a total of 250 teachers, female 123& male 127 (Age Mean = 34,57 ± 6,67). "Positive Thinking Skills Scale" developed by Bekhet and Zauszniewski (2013) was used to measure teachers' positive thinking ability. A single sample Kolmogorov Smirnov Test was applied to determine whether the measurements were appropriate for normal distribution. Because it showed normal distribution, t-test was used in binary comparisons, one way variance analysis (ANOVA) test was used in multiple comparisons, and Tukey Test was used to determine difference between groups. According to the results of the research, teachers' positive thinking skills (Mean = 17,11) is above the average. According to personal characteristics, there was a meaningful difference according to age, gender, branch and sport situations of the teachers' positive thinking ability levels, but no significant difference was found according to other variables.

Key Words: Sports, Positive Thinking, Teacher

* Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, veyseltemel@kmu.edu.tr

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

** Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, kazimnas@kmu.edu.tr

GİRİŞ

Psikoloji, birçok farklı kuram ve yaklaşımları içerisinde barındırmaktadır. Bu yaklaşım ve kuramlar bugünlerde yaygın bir şekilde çalışılmaya başlanmış, bu nedenle pozitif psikoloji hayatımızda önemli özelliğe sahip olmuştur. Yenilikçi olan en önemli özelliği, psikolojiyi laboratuar odaklı görmeyip, davranış özellikli inceleyen ve yaşamı daha olumlu ve mutlu bir noktaya götürmelerine yardımcı olan bir bilimsel çalışma alanı olmasıdır (Peterson, 2000; Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikoloji çalışmaları beraberinde bazı kavramları ön plana çıkarmıştır. Umut, kararlılık, psikolojik dayanıklılık, cesaret, affetme, mutluluk, öznel iyi oluş, iyimserlik ve yaşam anlamı bu kavramlara örnek olarak verilebilir (Akın ve Taş, 2015; Duckworth ve Seligman, 2005; Eryılmaz, 2010; Seligman, 2002).Mutluluk ve iyimserlik pozitif psikolojinin iki temel kavramı olmaları açısından önemlidir (Sapmaz ve Doğan, 2012). Belirli bir düşünme tarzı, bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları olayları yorumlarken bilgiyi seçip işleme şekilleri olarak tanımlanabilir. Bu tarz, bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterir. Herhangi bir olayı bazı bireyler olumlu bir şekilde yorumlarken, başka bir birey aynı olayı olumsuz bir şekilde ele alabilir. Pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla birlikte olumlu düşünmenin, olumlu duyguların ve davranışların hem psikolojik hem de fiziksel iyi olmaya etki edebileceğini gösteren çalışmalar da artış göstermiştir. Yapılan çalışmalar, olumlu düşünmenin hasta bireylerin hastalık deneyimleriyle daha iyi başa çıkabilmelerine ve iyileşme ihtimalinin artmasına yardımcı olduğunu göstermiştir (Akın & diğerleri, 2015). Olumlu düşünme, kişinin zihnini olumlu yönde kullanmasıdır. Davranışımızı doğru ve güzel biçimde etkilemek istiyorsak bunu ancak zihnimizi kontrol altında tutarak yapabiliriz. Bunun için olumlu yönde düşünmeli ve bunu sürekli hale getirmeliyiz. Çünkü sürekli hale getirilen olumlu düşünceler kök salar. Sürekli hale getirilmeyen düşünceler ise olumsuz sonuçlar doğurur (Peiffer, 1997; Öğretir, 2004). Olumlu düşünme son yıllarda önemini oldukça ortaya koymakta ve gelişen pozitif psikolojinin de etkisiyle bilinen bir gerçek halini almıştır. Bu düşünme tarzında kişilik özellikleri önemli rol oynamaktadır. Olaylara olumlu bakan kişiler sorunların üstesinden rahatlıkla gelebilirken, olumsuz bakış açısıyla bakan insanlar ise sorunların üstesinden rahatlıkla gelemedikleri görülmektedir. Kişiler için sorun oluşturan durumlarda olumlu beklentiler önemli rol oynamaktadır. Bu olumlu tepkilerden en önemlisi de iyimserliktir (Kutlu ve diğer. 2004). Hayatın vermiş olduğu sorun ve stres gün geçtikçe artmaktadır. Bu ortamlardan uzaklaşarak, kişinin hoşuna giden etkinliklere katılmak ve çeşitli rahatlama tekniklerinden de yararlanarak stres ve sorunla baş çıkmayı öğrenmek bireylerin olaylara daha olumlu ve pozitif yaklaşmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, insanlar kendileriyle yalnız kaldıklarında, olumlu olayları düşünüp gözünde onları canlandırmaya çalışabilirlerse, kendilerini daha fazla olumlu taraflarını ön plana çıkarmayı başarabileceklerdir. İsteklerini daha aşağıda tutmayı öğrenebilirlerse, hem kişi kendisini daha çok mutlu kılabilir, hem de gelecek için daha pozitif beklentiler içerisinde olabilirler (Öğretir, 2004). Özmen (2001: 284)"e göre insan olmanın en önemli tarafı, güzel duyguların tadını çıkarabilmektir. Ancak bu duygular arasında katlanılması en güç olanı, stres ve sorun altında kişinin çöküntü halinde olmasıdır. Tegin, (1990) depresyonu; umutsuzluk, durgunluk, çaresizlik, suçluluk hisleri, olumlu düşünmede azalma, sosyal beceri ve etkileşim de aşağıda doğru iniş ve zihinsel olarak bozulmalar gibi başlıca belirtilerle kendini gösteren, bir duygu bozukluğu olarak açıklamaktadır. Ceylan ve diğerleri, (2003) ise depresyon üzüntü, kötümserlik ve yalnızlık gibi şikayetlerle ortaya çıkan duygusal bitiş halidir. Bu bağlamda geleceğe yön veren öğretmenlerin, hayata anlam vermek, kendi yaşamlarında etkililiklerini

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

artırmak, mutlu olmaları için değişimin kendileri dışındaki durumlardan değil, kendilerinden başladığını fark etmeleri ve bunu yaşamlarında uygulanabilir kılabilmelerini sağlamak amacıyla son yıllarda psikolojinin önemli çalışma alanlarından biri olarak pozitif psikoloji karşımıza çıkmaktadır (Avcı, 2009).

Bu çalışmayla öğretmenlerin olumlu düşünme düzeylerinin belirlenerek varsa eksiklerin giderilerek olumlu düşünme becerilerinin geliştirilmesi ve öğretilmesi amaçlanmıştır. Öğretmenlerin olumlu düşünme becerilerinin geliştirilmesi yaşanabilecek pek çok sorunun ortadan kaldırılabileceği düşünülmektedir. Çünkü olumlu düşünen öğretmenin öğrencisinin de olumlu düşünme becerisinin öğrenilmesi ve uygulanması kişinin tüm yaşam alanlarında etkili olabilecektir. Son yıllarda pozitif psikolojinin gelişmesiyle bireylerin yaşama yönelik bakış açısıyla ilgili pek çok araştırma yapılmış olmasına rağmen deneysel araştırma sayısı sınırlı denecek kadar azdır. Elde edilen verilerin ışığında anne babalara, okul yöneticilerine, psikolojik danışmanlara ve öğretmenlere gençlerin daha başarılı, mutlu, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam elde edebilmelerine; bu konuda yapılacak yeni araştırmalara katkı sağlayabileceği düşüncesiyle bu araştırma önemli görülmüştür.

YÖNTEM

Bu araştırma, Karaman ilinde görev alan öğretmenlerin olumlu düşünme becerilerinin bazı değişkenlere göre yordayıcılığını incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Betimsel yöntem var olan olay/olguyu araştırmacının müdahalesi olmadan tanımlamayı amaçlayan araştırma yöntemidir (Karasar, 1995). Betimsel çalışmalar belirli bir grubun tipik özelliklerini tanımlamayı, belirli bir grupta yer alan insanların belirli durumlar karşısında nasıl davranışlar ortaya koyacaklarını kestirmeyi ve bu konuda çıkarımlar yapmayı hedefler (Borg- Gall, 1989). Veriler yüz yüze görüşülerek random yöntemi ve gönüllülük esasına dayanılarak toplanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Karaman'da görev yapan 50 Beden Eğitimi öğretmeni ve 200 diğer branşlardan öğretmenler (Matematik-48, Sosyal Bilimler-30, İngilizce-35, Türkçe-52, Müzik-18, Resim-17) oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacına uygun mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. Öğretmenlerin olumlu düşünme düzeylerini ölçmek için Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen "Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği" ile katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sırasıyla aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu

Karaman'da görev yapan 250 öğretmenin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 7 sorudan (Yaş,

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Cinsiyet, Branş, Spor Yapma durumu, Aylık gelir, Boş zaman değerlendirme, Medeni durum) oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

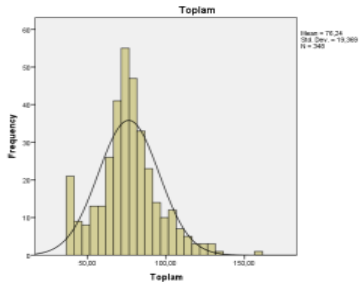
Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği (ODBÖ)

Bireyin işlevselliğinin uyumlu olmasında ve yaşam kalitesinin gelişmesinde önemli bir etkiye sahip olan olumu düşünme becerilerinin ne sıklıkla kullanıldığını değerlendirmek amacıyla Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği 8 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek 4'lü bir derecelendirmeye sahiptir ("0" Hiçbir zaman, "1" Nadiren, "2" Genellikle, "3" Her zaman). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Yüksek puanlar olumlu düşünme becerilerinin daha sıklıkla kullanıldığını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 24, en düşük puan 0'dır. Ölçeğin uyum geçerliği için yapılan çalışmada pozitif düşünme becerileri ile depresyon (r= -.45,) arasında negatif; genel iyi olma (r= .40) ve beceriklilik (r= .63) arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .54 ile .68 arasında sıralanmaktadır (Akın ve diğ., 2015). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında olumlu düşünme becerisi ölçeği verilerinin normal dağılıma uygun olup olmadığına bakmak için çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) normallik dağılım testi kullanılmış ve histogramına bakılarak (Tabachnick ve Fidell, 2013) dağılımın şekline bakılmasını önerir) normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır.

Şekil 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Olumlu Düşünme Beceri Histogram Dağılım Grafiği



Şekil 1'e bakıldığında olumlu düşünme becerisine ilişkin histogram kontrol edilmiştir. Buna göre normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır.

BULGULAR

Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Katılımcıların Kişisel Özellikleri		n	%
Cinsiyet	Kadın	123	49,2
	Erkek	127	50,8
	Total	250	100,0
Medeni Durum	Bekar	40	16,0
	Evli	210	84,0
	Total	250	100,0
Branş	Beden Eğitimi Öğretmeni	50	20,0
	Diğer	200	80,0
	Total	250	100,0
Spor Yapma Durumu	Evet	135	54,0
	Hayır	115	46,0
	Total	250	100,0
Aylık Gelir	1501-3000	21	8,4
	3001-4500	156	62,4
	4501-+	73	29,2
	Total	250	100,0
Yaş	22-33	124	49,6
	34-45	106	42,4
	46-57	20	8,0
	Total	250	100,0
Boş Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme	Bazen	114	45,6
	Hiçbir zaman	136	54,4
	Total	250	100,0

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 1'e bakıldığında, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kadın olan öğretmen sayısı 123 kişi (%49) iken erkek olan öğretmen sayısı 127 (%51) kişidir. Medeni durum değişkenine göre bekar olan öğretmen sayısı 40 kişi (%16) iken evli olan öğretmen sayısı 210 (%84) kişidir. Branş değişkenine göre beden eğitimi öğretmen sayısı 50 kişi (%20) iken diğer branştan (Mat. 48, Türkçe 52, Müzik 18, Resim 17, İng. 35 ve Sos. Bil. 30) olan öğretmen sayısı 250 (%80) kişidir. Spor yapma durumu değişkenine göre spor yapan öğretmen sayısı 135 kişi (%54) iken spor yapmayan öğretmen sayısı 115 (%46) kişidir. Aylık gelir durumu değişkenine göre 21 kişi (%8) 1501-3000 TL aralığında, 156 kişi (%62) 3001-4500 TL aralığında, 73 kişi (%29) 4501 ve + TL aralığındadır. Yaş durumu değişkenine göre 124 kişi (%49,6) 22-33 yaş aralığında, 106 kişi (%42,4) 34-45 yaş aralığında, 20 kişi (%8) 46-57 yaş aralığındadır. Boş zamanı değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre bazen diye ifade eden öğretmen sayısı 114 kişi (%46) iken hiçbir zaman ifadesini kullanan öğretmen sayısı 136 (%554) kişidir.

Tablo 2. Katılımcıların Olumlu Düşünme Beceri Düzeylerine İlişkin Sonuçları

	n	**Ort.**	**Ss**	**Min**	**Max**
Olumlu Düşünme Becerisi	250	17,11	3,87	8,00	24,00

Tablo 2'de katılımcıların geneline ait olumlu düşünme beceri puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; araştırmaya katılan öğretmenlerin olumlu düşünme beceri puan ortalaması 17,11 ile olumlu düşünme becerilerinin ortalamanın üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (ANOVA) Sonuçları

		n	Ort.	Ss	Sd	F	p-Değeri	Anlamlı farklılık tukey testi
Yaş	22-33	124	16,70	3,62	3	4,630	,011	3-1 3-2
	34-45	106	17,14	4,05				
	46-57	20	19,50	3,79				

*p<.05

Tabloda görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri ölçeği aritmetik ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=4,630; 01).

Tablo 4. Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Öğretmen Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

		N	Ort.	Ss	Sd	t	p-Değeri
Olumlu Düşünme	Kadın	123	16,81	3,77	248	2,082	,005
	Erkek	127	17,21	3,88			

*p<.05

Tabloda görüldüğü gibi, örneklemi oluşturan öğretmenlerin olumlu düşünme puanlarının öğretmenlerin cinsiyeti değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*t=2,082; p<.05*). Söz konusu farklılık erkek öğretmenlerin lehine gerçekleşmiştir.

Tablo 5. Olumlu Düşünme Beceri **Ölçeği Puanlarının Öğretmen Branş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan** Tek Yönlü Varyans Analiz (ANOVA) Sonuçları

		N		Ss	Sd	F	p-value	
Olumlu Düşünce	Beden Eğitimi Öğretmeni	50	19,5200	3,50067	6	5,398	,000	1-2 1-4 1-5 1-6
	Matematik	48	16,0208	3,49766				
	Sosyal Bilimler	30	17,0333	3,56693				
	İngilizce	35	15,6000	3,85929				
	Türkçe	52	17,2308	3,62786				
	Müzik	18	16,3889	3,44945				
	Resim	17	16,7647	4,82868				

*p<.05

Tabloda görülebileceği üzere, olumlu düşünme beceri ölçeği aritmetik ortalamalarının branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda branş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=5,398; 00).

Tablo 6. Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği Puanlarının Öğretmen Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

		N	Ort.	Ss	Sd	t	p-Değeri
Olumlu Düşünme	Spor Yapıyor	135	17,88	3,79	248	3,478	,001
	Spor Yapmıyor	115	16,21	3,79			

*p<.05

Tabloda görüldüğü gibi, örneklemi oluşturan öğretmenlerin olumlu düşünme puanlarının öğretmenlerin spor yapma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (*t=3,478; p<.05*). Söz konusu farklılık spor yapan öğretmenlerin lehine gerçekleşmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öğretmenlere uygulanan *Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği* (ODBÖ) sonuçları ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda;

Genel anlamda Karaman ilinde görev alan öğretmenlerin olumlu düşünme puan ortalaması ortalamanın üzerinde olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle öğretmenlerin olumlu düşündükleri ve olaylara daha iyimser yaklaştıkları sonucuna varılabilir. Alan yazın incelendiğinde farklı örneklem gruplarında bu çalışmayı destekleyen sonuçlara rastlanmıştır. Seligman ve Pawelski (2003) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin olumlu düşündükleri ve iyimser oldukları anlaşılmakta. Bu şekilde olan katılımcıların problemleri daha rahat çözebildiği sonucuna ulaşması yapılan bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Yaş'a göre 46-57 yaş aralığında olan öğretmenlerin 34-45 ve 22-33 yaş aralığında olan öğretmenlere göre daha çok olumlu düşünme becerisine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bunu da tecrübe olumlu düşünmede önemli bir rolünün olduğunu göstermektedir.

Cinsiyete göre erkek katılımcıların olumlu düşünme becerilerinin yüksek olduğu sonucuna varılabilmektedir. Erkek öğretmenlerin hayattaki sorumlulukları daha fazla olmasına bağlanabilir. Alan yazında cinsiyet değişkeni açısından mutluluğun incelendiği çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlar gözlenmiştir.

Branş'a göre Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin diğer branş öğretmenlerine göre daha çok olumlu düşünme becerisine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bunun en önemli nedeni sporun kişinin olumlu düşünme becerisi üzerinde olumlu etkisinin olması olarak söylenebilir.

Spor Yapma Durumuna göre spor yapan öğretmenlerin spor yapmayan öğretmenlere göre daha çok olumlu düşünme becerisine sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, çalışma kapsamındaki öğretmenlerin olumlu düşünme düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ancak yapılan literatür taraması sonucunda, sporcuların olumlu düşünme düzeylerini ortaya koyan doğrudan bir çalışma ile karşılaşılmamıştır. Bundan dolayı yapılan bu çalışmanın literatüre büyük katkı sağlayacağı ve bundan sonra yapılacak olan daha kapsamlı çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

ÖNERİ

Herkese göre farklılık gösteren düşünme becerisinin olumlu yönde olması için kişilerin sportif ve sosyal faaliyetlere yönlendirilmeleri gerekmektedir.

KAYNAKÇA

Akın, A., Uysal, R., Akın, Ü. (2015), "Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği", Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, 51, 265-270.

Akın, A., Taş, İ. (2015), "Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması", Electronic TurkishStudies, 10 (3).

Avcı, D. (2009), "Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi", Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bekhet, A. K., Zauszniewski, A. (2013), "Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale", Western Journal of Nursing Research, 35(8) 1074–1093.

Borg, W. R., Gall, M. (1989), "Educational research: An introduction", New York: Longmen, p.939.

Ceylan, A., Özen, Ş., Palancı, Y. (2003), "Lise Son Sınıf Öğrencilerinde AnksiyeteDepresyon Düzeyleri ve Zararlı Alışkanlıklar: Mardin Çalışması", Anadolu Psikiyatri Dergisi, Sayı: 4, 144-150.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Duckworth, A. L., Seligman, M. E. (2005), "Self-disciplineoutdoes IQ in predictingacademicperformance of adolescents", Psychological science,16(12), 939-944.

Eryılmaz, A., Atak, H. (2011), "Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi", Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 37(37).

Öğretir, D. A. (2004), "Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları ile Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi", Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özmen, M. (2001), "Depresyonda Dinamik Nedenler", Duygudurum Dizisi, 6: 283- 287.

Karasar, N. (1995), "Bilimsel araştırma yöntemi", Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık, 292.

Kutlu, M., Balcı, S., Yılmaz, M. (2004), "İletişim Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Kendini Ayarlama ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi", XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.

Peiffer, V. (1997), "Olumlu Düşünme", (Çev: Daryo Bahar), İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Peterson, C. (2000), "Thefuture of optimism", American Psychologist, 55, 44–55.

Sapmaz, F., Doğan, T. (2012), "İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(3). 63-69.

Seligman, M.E.P., Pawelski, J.O. (2003), "Positive psychology: FAQs", Psychological Inquiry, 14(2), 159-163.

Seligman, M. E. P. (2002), "Authentichappiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment", New York: FreePress .

Sheldon, K. M. ve King, L. (2001), "Why positive psychology is necessary", American psychologist, 56(3), 216.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013), "Using Multivariate Statistics (6th ed.)", Boston, MA: Pearson.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ERKEK YÜZÜCÜLERDE YÜZME PERFORMANSINA ETKİ EDEN BAZI ANTROPOMETRİK DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

Emin ÖZTOP*,Halit EGESOY*

**Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, DENİZLİ*

ÖZET

Bu araştırma, erkek yüzücülerde bazı antropometrik özelliklerin 50 m serbest yüzme performanslarına etkilerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmaya, yaşları 14-17 yaş arasında olan toplam 18 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların ortalama yaşları 15.41±1.08 yıl, boy 1.71±4.97 cm, vücut ağırlığı 63.7±4.96 kg. ve spor yaşı 2.2 ± 1.87 yıl olarak bulunmuştur. Sporcuların boy, vücut ağırlığı, el, kol, kulaç, bacak, ayak uzunluğu, omuz genişliği, bel çevresi ölçümleri ve tüm stillerdeki 50 m yüzme dereceleri ile ilgili veriler toplandı. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 23.0 istatistik programı kullanıldı, Pearson korelasyon analizi ile değerlendirildi ve anlamlılık düzeyi olarak $p<0,05$ değeri alındı.Elde edilen sonuçlara bağlı olarak bazı antropometrik değişkenler (vücut ağırlığı, oturma boyu, bideltoid çap, göğüs genişliği, radius uzunluğu, ön kol çevresi, baldır çevresi, fleksiyonda ve ektansiyonda biceps çevresi) ile yüzme propalsif kuvvet değerleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<0.05$).Serbest ve kurbağalama yüzme dereceleri ile bazı antropometrik değişkenler (boy, oturma boyu, biakromial çap, kol açıklığı, tibia uzunluğu) arasında anlamlı ilişkiler gözlenirken aynı zamanda, yüzme dereceleri ile propalsif kuvvet değerleri arasında da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0.05$),

Anahtar Kelimeler: Yüzme, sporcu, performans, antropometri

INVESTIGATION OF SOME ANTROPOMETRIC FEATURES EFFECTING SWIMMING PERFORMANCE IN MALE SWİMMERS

ABSTRACT

In this study, anthropometric of swimmers have been conducted to determine the effects on 50 meters freestyle swimming performance.A total of 18 male athletes aged between 14 and 17 years participated in this study voluntarily. The mean age of the athletes participating the study were 15.41 ± 1.08 years, height 1.71 ± 4.97 cm, body weight 63.7 ± 4.96 kg. and sport age 2.2 ± 1.87 years.Data related to height, weight, hand length, arm length, stroke length, leg length, foot length, shoulder width, waistline measurements and 50-meter swimming durations were collected in all the styles. Data were expressed as mean±standard deviation. Correlation between anthropometric measurements and 50-meter swimming performance in all the styles. of 14-17 ages athlete were studied with Pearson correlation analysis. All analyses were executed in SPSS 23.0 and the statistical significance was set at $p<0.05$.

Keywords: Swimming, athlete, performance, anthropometry

GİRİŞ

Yüzme; kuvvet, sürat, aerobik ve anaerobik dayanıklılık, esneklik, çabukluk, ritim, koordinasyon gibi motor becerileri içinde barındıran, sportif performans ve teknik becerinin ön planda olduğu önemli bir spor branşıdır (Tüzen, Müniroğlu ve Tanılkan, 2005). Ayrıca fiziksel faydaları yanında mental olarak da çok sayıda fayda sağlayan yüzme aktivitesi, bazı limitleri olan insanların da rehabilitasyon amacı ile tercih ettiği bir spor dalıdır. Ayrıca yapılmış çok sayıda araştırma, büyüme çağındaki çocuklarda yüzme aktivitesinin kemik dokusu üzerindeki faydalarından da bahsetmektedir (Carbuhn ve diğerleri,2010; Derman ve diğerleri, 2008; Lätt ve diğerleri, 2009). Antropometrik ve fizyolojik özellikler yüzmede de performansı etkileyen faktörler olarak bilinmektedir (Duche ve ark., 1993; Pelayo ve ark., 1997; Poujade ve ark., 2002; Kjendlie ve ark., 2004; Zamparo, 2006; Jürimäe ve ark., 2007). Zamanın önemli bir faktör olduğu yüzme branşında suda etkili ilerleyebilmek ve su çekişinin verimini arttırabilmek için el ve ayak boyutu,

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

suda batmamayı ve sürtünmeyi azaltmak için ise vücut ağırlığı ve yağ yüzdesi oranlarının önemi bilinmektedir (Siders ve ark., 1993; Geladas ve ark., 2005; Anderson ve ark, 2008; Zampagni ve ark., 2008; Cicchella ve ark., 2009). Bununla birlikte düşük vücut yoğunluğu, uzun kollar, büyük ayaklar ve geniş omuz çapı, yüksek aerobik ve anaerobik kapasite yüzücüde bulunması gereken temel özelliklerdir (Bompa, 1998; Ayan ve Kavi, 2016).

Bu çalışmanın amacı, 14-17 yaş grubu erkek yüzücülerin antropometrik özellikleri ile 50 m serbest stil yüzme dereceleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

MATERYAL ve METOD

Çalışma; Pamukkale Üniversitesi Yüzme Kulübü'nde haftada 1,5 saatlik 3 antrenman yapan, 18 erkek (yaş 15,41±1,08 yıl, boy 170,7±4,97 cm, vücut ağırlığı 64,7±4,96 kg, spor yaşı 2,5±1,87 yıl) lisanslı yarışmacı sporcunun katılımı ile yapıldı. Bu çalışma, herhangi bir yarışmanın olmadığı off sezonda, tüm sporcuların gönüllü katılımları, velilerinin yazılı izin onayları ve Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Erkek yüzücülerin sırasıyla; boy, vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi (VKİ) ve çap - çevre - uzunluk ölçümleri alındı. Vücut kompozisyonu ölçümleri, kapalı sistem vücut kompozisyon cihazı(BOD POD Express) ile yapıldı. Sporcuların antropometrik ölçümleri için Lafeyetta marka (USA) antropometrik set kullanıldı. Çap ölçümleri Omuz, pelvis, dirsek, el ve ayak bileği, diz bölgelerinden alındı. El, ayak, kulaç (iki kol açık uzunluk) uzunluk ölçümleri yapıldı ve boy kulaç farkları tespit edildi. Çevre ölçümleri ise Biceps, fleksiyon da biceps, ön kol, üst bacak, uyluk ve baldır bölgelerinden alındı.

Verilerin Analizi

Çalışma sonunda elde edilen veriler SPSS 23.0 istatistik programı kullanılarak değerlendirildi. Katılımcıların fiziksel ölçüm ve test performanslarına ait ortalama ve standart sapma değerleri hesaplandı. Veriler normal dağılım göstermiştir. Pearson korelasyon analizi ile ilişki düzeyi incelenmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bulgular

Tablo 1: Tüm katılımcılara ait değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri

Antropometrik Değişkenler	X	Ss.
Yaş (yıl)	15,41	± 1,05
Boy Uzunluğu (cm)	170,7	± 4,87
Spor Yaşı(yıl)	4,76	±1,45
Vücut ağırlığı (kg)	64,7	± 4,96
Vücut Kitle İndeksi (kg/m2)	21,74	± 3,88
El Boyu Uzunluğu (cm)	18,75	± 3,22
El Genişliği (cm)	15,04	±2,12
Kol Boyu Uzunluğu (cm)	75,28	± 2,66
Kulaç Boyu Uzunluğu (cm)	177,11	± 6,12

Antropometrik Değişkenler	X	Ss.
Bacak Boyu Uzunluğu (cm)	96,88	± 4,66
Femur Çevre (cm)	36,02	± 3,22
Femur Çap (cm)	9,24	± 2,55
Humerus Çevre (cm)	27,44	± 4,56
Humerus Çap (cm)	6,22	± 2,21
Biceps DKK(mm)	4,29	± 3,15
Triceps DKK(mm)	7,95	± 2,88
Subskapula DKK(mm)	7,05	± 3,12
Supralliak DKK(mm)	6,85	± 2,22
50 m serbest stil yüzme (sn.)	27,12	± 5,33

Tablo 2. Katılımcıların antropometrik özellikleri ile 50 m serbest stil yüzme performansları arasındaki ilişki

	Erkek (n=18)	
	r	p
Boy Uzunluğu (cm)	-0,227	1,56
Vücut Ağırlığı (kg)	-0,344	0,22
Vücut Kitle İndeksi (kg/m2)	-0,466	0,03
El Boyu Uzunluğu (cm)	-0,375	1,66
El Genişliği (cm)	-0,214	0,55
Kol Boyu Uzunluğu (cm)	-0,254	-0,27
Kulaç Boyu Uzunluğu (cm)	-0,416	0,22
Bacak Boyu Uzunluğu (cm)	-0,254	0,25
Femur Çevre (cm)	-0,424*	0,02
Femur Çap (cm)	-0,293	0,38
Humerus Çevre	-0,271	0,03
Humerus Çap (cm)	-0,240	0,00
Biceps DKK (mm)	-0,104	0,77
Triceps DKK (mm)	0,45	0,65
Subscapula DKK (mm)	-0,462	0,06
Suprailliac DKK (mm)	0,622	0,55

* p<0,05; DKK: Deri Kıvrımı Kalınlığı

Test sonuçlarına bakıldığında;yüzücülerin 50 m serbest stil yüzme değerleri ile Humerus çap (r=-.240; p<0.05), Femur çevre (r=-.424; p<0.05), Humerus çevre (r=-.271; p<0.05) ve vücut kitle endeksi (r=-.466; p<0.05) ölçümleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.Yüzücülerin 50 m serbest stil yüzme değerleri ile boy uzunluğu, el boyu uzunluğu ve genişliği, kol boyu uzunluğu, kulaç boyu uzunluğu, bacak boyu uzunluğu, femur çap, biceps, triceps, subscapula ve suprailliak deri kıvrımı kalınlığı parametreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını test sonuçları gösterdi.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA

Yüzme sporunda somatik ve fiziksel özelliklerin önemi yapılan çalışmalarda açıkça ortaya konulmuştur (Geladas ve ark., 2005; Cicchella ve ark., 2009; Ayan ve Kavi, 2016). Yapılan bu çalışmada, 14-17 yaş grubu yüzücülerin antropometrik özellikleri ile 50 m serbest stil yüzme dereceleri arasındaki ilişki incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde, erkek yüzücülerin tanımlayıcı özellikler olan boy ve vücut ağırlığı değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$) Buna karşın, yüzücülerin 50 m serbest stil yüzme değerleri ile vücut kitle indeksi değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

Yıldırım (2006) yaptığı benzer bir çalışmada, Kanada Ulusal ve Genç Ulusal Takımlarının üyesi olan genç sporcuların antropometrik özelliklerini incelemiştir. Bu çalışmada;

* 13 yaş erkeklerin boy uzunluğu 168.2±7.7 cm ve vücut ağırlığı 58.1±9,3 kg;
* 14 yaş erkeklerin boy uzunluğu 174,2±5.9 cm ve vücut ağırlığı 63.9±7.2 kg;
* 15 yaş erkeklerin boy uzunluğu 176.9±5.7 cm ve vücut ağırlığı 65.8±6.5 kg olarak tespit edilmiştir.

Çalışmamızda tespit edilen boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ortalamaları ile literatür ortalamaları kıyaslandığında paralellik göstermektedir.

literatürde bizim çalışmalarımıza benzerlik gösteren başka çalışmalarda mevcuttur. Kaya (2012), 9-11 yaş grubu, 17'si bayan toplam 40 aktif yüzücü ile yaptığı çalışmada, sporcuların 50 m serbest stil yüzme zamanları ile vücut ağırlıkları arasında bayanlarda negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu, fakat erkeklerde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığını bildirmiştir. Bond ve ark. (2015), 11-16 yaş grubu 29'u bayan 50 yüzücü ile yaptıkları araştırmada, sporcuların 100 m serbest stil yüzme zamanları ile vücut ağırlıkları arasında ($r=-0,543$; $p<0,05$) negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Kaplan (2016), 7-14 yaş grubu 114 sedanter çocukla yaptığı 16 haftalık yüzme çalışmalarının hem bayanlar hem de erkeklerde vücut ağırlığı değerlerinde anlamlı farklılık (azalma) oluşturduğunu bildirmiştir.Fakat literatürde bizim çalışmalarımıza benzerlik göstermeyen çalışmalarda bulunmaktadır. Geladas ve ark. (2005), 12-14 yaş arası 178 erkek ve 85 bayan yüzücü ile yaptıkları çalışmada, sporcuların 100 m serbest stil yüzme dereceleri ile vücut ağırlıkları arasında erkeklerde ($r=-0,639$; $p<0,05$) negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Benzer şekilde Vitör ve Böhme (2010), deneyim süreleri 3-4 yıl olan 12-14 yaş grubu 24 erkek sporcu ile yaptıkları araştırmada, yüzücülerin yüzme performansları ile vücut ağırlıkları arasında ($r=0,59$; $p<0,05$) pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki tespit etmişlerdir. Özlü (2012), 19-27 yaş aralığında 31 erkek yüzücü ile yaptığı araştırmada, yüzücülerin 50 m serbest stil yüzme dereceleri ile vücut ağırlıkları arasında ($r=-0,380$; $p<0,05$) negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğunu rapor etmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, 14-17 yaş grubu erkek yüzücülerde, vücut kitle indeksi, femur çevre, humerus çevre ve humerus çap ölçüm değerleriyle 50 m serbest stil yüzme değerleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmanın verilerine göre, sporcunun vücut yapısının uygulanan spor dalına uygun olmasının, sporcunun göstereceği performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Antrenörler sporcularının kapasitelerini belirleyip, elde edilen verilere göre uygun bireysel bir antrenman programı hazırlayarak sporcularının performanslarında artış sağlayabilirler.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Sporcuların yüzme ile ilişkili olduğu tespit edilen antropometrik değerlerinin geliştirilmesinin ya da istenilen performansın ortaya koyulabilmesi için gerekli antropometrik özelliklere sahip olan sporcuların seçilmesinin yüzmede başarıyı arttırıcı bir etmen olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

1-Açıkada,C.,Demirel,H.(1993) ' Biyomekanik ve hareket bilgisi, Anadolu Üniversitesi,AÖF Yayın No: 586.
2-Al Hazzaa,H.M.(1991) ' Antropometric characteristics of young male swimmers' 2.nd IOC World Congress on Sport Sciences,Barcelona;261.
3-Costill,D.L.,Maglischo,E.W.,Richardson,A.B.(1992) 'Handbook of sports medicine and science swimming.Oxford: Blackwell Scientific Publication.
4-Elliott,B., Ackland, T.R.,Blanskloy,B.A.,Bloomfield,J.(1990)' A prospective study of physiological and kinantropometric indicators of junıor tennis performance2 Australian jour.of sci. and med. ın sport; 22(4),87-92.
5-Faira,I.E.,Faira,E.W.(1989) ' Relationship of the antropometric and physical characteristics of male junior gymnasts to performance' journal of sport medicine and physical fitness,29(4),369-379.
6-Haywood,K.M.,Clarck,B.A.,Mayhew,J.L.(1986) ' Differential effects of age group gymnastics and swimming on body composition, strength and flexibility' journal of sport medicine,26,416-420.
7-Martínez. S.. Pasquarelli. B. N.. Romaguera. D.. and et al. (2011). Anthropometric characteristics and nutritional profile of young amateur swimmers. The Journal of Strength & Conditioning Research. 25(4). 1126-1133.
8-Mei,X.(1989) ' The influence of antropometric measurements and physical qualities on short distance swimming performance' sport sciences,9(4),21-24.
9-Morrow,J.R.,Dısch,J.G.,Ward,P.E.,and et al..(1982) 'Antropometric measurements, strength and performance characteristics of American World class Throwers' journal of sport medicine,22,73-79.
10-Özer,K.(1993) ' Antropometri-sporda morfolojik planlama, İstanbul Kazancı Matbaacılık Yayınları
11-Tamer,K.(1991) ' Fiziksel performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi' Ankara, Gökçe ofset matbaacılık.
12-Yüksek, S., Hatipoğlu, Ö., Ayan, V.,Ölmez, C. (2017). 9-12 Yaş Yüzücülerde 50 Metre Sürat Koşusu İle 25 Metre Serbest Stil Yüzme Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Turkiye Klinikleri, 9(2), 57-64.
13- Walters,N.J.,Ison,J.,Mıchaels,O.,Syed,S.(1991) ' Body composition and marathon running performance' 2.nd IOC World Congress of Sport Sciences.Baecelona; 243-244.
14-Zuniga, J., Housh, T. J., Mielke, and et al. (2011). Gender comparisons of anthropometric characteristics of young sprint swimmers. The Journal of Strength & Conditioning Research, 25(1), 103-108.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

EĞİTİM FAKÜLTESİ VE SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN UZAMSAL GÖRSELLEŞTİRME VE UZAMSAL KAYGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI

* Sümmani EKİCİ, Gönül Babayiğit İREZ*, Özcan SAYGIN*, Ali Gürel GÖKSEL*, Yasin YILDIZ**

ÖZET

Bu çalışma ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Bölümü ve Spor Bilimleri Fakültesinde okumakta olan her bir bölümden rastgele şekilde seçilecek olan toplam 500 gönüllü öğrenciye, uzamsal görselleştirme ve uzamsal kaygı ölçeği (anketi) dağıtılmıştır. Araştırmada iki fakülte öğrencilerden 176 erkek, 153 kadın toplamda 339 anket değerlendirmeye alınmıştır. Uzamsal yetenek, üç boyutlu uzayda bir ya da daha çok parçadan oluşan cisimleri ve bileşenlerini zihinde hareket ettirebilme veya zihinde canlandırabilme yeteneğidir. Bir başka ifadede ise, uzamsal beceri (yetenek) nesneleri ve onun parçalarını iki boyutlu (2D) ve üç boyutlu (3D) uzayda zihinsel olarak düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır. Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin uzamsal becerilerinin ve uzamsal kaygılarının karşılaştırmaları yapılmıştır. Elde edilen veriler istatiksel işlem yapılarak SPSS (version 16,0) programında değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler standart sapma ve aritmetik ortalama değerleriyle hesaplanmıştır. Bölümler arası farklılıkları test etmek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi, 0.05 olarak alınmıştır. Bölümlere göre uzamsal kaygı testinden alınan puanlara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (F=4.296, p<.005). Bu testin sonucunda: Sınıf Öğretmenliği Bölümü (X= 18.11) ile Beden Eğitimi Bölümü (X=14.90) ve Antrenörlük Eğitimi Bölümü (X=12.80) arasında Sınıf Öğretmenliği Bölümü aleyhine anlamlı farklılıklar görülmüştür. Test ortalaması düştükçe kaygı azalmaktadır. Bölümlere göre uzamsal görselleştirme testinden alınan puanlara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (F=3.964, p<.005). Bu testin sonucunda: Sınıf Öğretmenliği Bölümü (X= 8.20) ile Beden Eğitimi Bölümü (X=12.93) ve Antrenörlük Eğitimi Bölümü (X=12.49) ve Spor Yöneticiliği (X= 13.33) , Rekreasyon (X= 14.09) arasında Sınıf Öğretmenliği Bölümü aleyhine anlamlı farklılıklar görülmüştür. Test ortalaması yükseldikçe uzamsal görselleştirme yetisi artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Uzamsal Görselleştirme, Uzamsal Kaygı

INVESTIGATION OF SPATIAL VISUALIZATION AND SPATIAL ANXIETY OF FACULTY OF SPORT SCIENCES AND PRIMARY SCHOOL TEACHERS STUDENTS OF FACULTY OF EDUCATION

ABSTRACT

In this study, 500 volunteer students who were educated at Muğla Sıtkı Koçman University Faculty of Education Primary School Teaching Department and Sports Science Faculty were applied spatial visualization and spatial anxiety scale.who were randomly determined from each department.In the study, 336 questionnaires were collected from 176 male and 153 female students from two faculties. Spatial skill is the ability to move or reconstruct objects and components of one or more parts in three-dimensional space in their mind. In other words, it is defined as the mental arrangement of spatial skills objects and their parts in two-dimensional and three-dimensional space. The spatial Visualization and spatial anxiety skills of the students of the Faculty of Sports Sciences and the students of the Primary School Teaching Department were compared. The obtained data were evaluated in SPSS (version 16.0) program by statistical process. The obtained data were calculated by standard deviation and arithmetic mean values. One way ANOVA was used to test differences between the sections. The level of significance was taken as 0.05. There is a statistically significant difference according to the scores from the spatial anxiety test in terms of the departments (F=4.296, p<.005). As a result: There were significant against differences between the Department of Primary Teaching (X = 18.11) and the Department of Physical Education (X = 14.90) and Department of Primary School Teaching (X = 12.80) in terms of Primary School Teaching Department. Anxiety is decreasing as the test average

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

drops. There is a statistically significant difference according to the scores from the spatial visualization test according to the departments (F = 3.964, p <.005). As a result of this test: Significant differences were found between the Department of Primary Teaching (X = 8.20) and the Department of Physical Education (X = 12.93) and Department of Coaching Education (X = 12.49) and Sports Management (X = 13.33), Recreation (X = 14.09) against the department of primary teaching. As the test average increases, the spatial visualization ability increases.

Keywords: Sport, Spatial Visualization, Spatial Anxiety

GİRİŞ

Uzamsal yetenek, üç boyutlu uzayda bir ya da daha çok parçadan oluşan cisimleri ve bileşenlerini zihinde hareket ettirebilme veya zihinde canlandırabilme yeteneğidir. (Turgut, 2007). Bir başka ifadede ise, uzamsal beceri (yetenek) nesneleri ve onun parçalarını iki boyutlu (2D) ve üç boyutlu (3D) uzayda zihinsel olarak düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Olkun, 2003).

Öğrenciler spor yaparken pek çok zeka alanını aynı anda kullanarak farklı özelliklerini geliştirebilmektedirler. Örneğin bir futbol oyuncusu kinestetik zekayı koşarken, topu yakalarken ve topa vururken ise görsel/uzamsal zekayı kullanmaktadır (Armstrong, 1994).

Hoşgörür ve Katrancı (2007) sınıf öğretmenliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin baskın zekâ alanları (Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi örneği) adlı çalışmasında, sınıf öğretmenliği programı dördüncü sınıfına devam eden öğrencilerden elde edilen verilerin analizinde, öğrencilerin en gelişmiş oldukları zekâ alanının görsel uzamsal zekâ, en az gelişmiş oldukları zekâ alanının ise doğacı zeka olduğu görülmüştür. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği programı dördüncü sınıfına devam eden öğrencilerden elde edilen verilerin analizinde ise öğrencilerin en gelişmiş oldukları zekâ alanının bedensel-kinestetik zekâ olduğu görülmüştür. Görsel uzamsal zeka (yetenek) alanı sadece nesneleri görsel-uzamsal olarak kavrama yeteneği ile sınırlı değildir. Bu alanın ana elemanı, zihinsel imajlar yaratma yeteneğidir. İmajlar şeklinde düşünme yeteneğine sahip olma, diğer zeka alanlarını da geliştirir (Selçuk, Kayılı ve Okut, 2004).

Uzamsal becerinin çevresel şartlardan etkilendiğine dair çalışmalar mevcuttur. Spor alanları da bu anlamda sporcuların uzamsal becerisini geliştirmede etkili bir yere sahiptir. El ve göz koordinasyonunu içeren faaliyetlerin uzamsal becerileri geliştirdiğini belirterek bunlardan bazılarını şu şekilde sıralamıştır: Çocukluk döneminde oluşturulabilen oyuncaklarla oynamak, üç boyutlu bilgisayar oyunları oynamak, bir takım sportif faaliyetlerde bulunmak (Sorby, 1999).

Yapılan araştırmalar, uzamsal yeteneğin resim başarısı, fizik başarısı ve matematik başarısıyla yakından ilişkisi olduğunu göstermiştir (McClurg ve diğ., 1997).

Uzamsal yetenek iki nedenden dolayı araştırılması gereken bir konudur. İlk neden, uzamsal yetenek ile pozitif bilim dalları ve geometri başarısı arasında pozitif ilişki olması, diğeri ise etrafı üç boyutlu cisimlerle donatılmış dünyada yaşayan bir birey için objelerin yer değiştirmesini, yeniden yapılandırılmasını algılama, kavrama etkinliklerinin uzamsal yeteneğin geliştirilmesiyle daha etkili hale geleceğidir (Turgut, 2007). Lawton (1994) çalışmasında uzamsal kaygının çevredeki ipuçlarına odaklanmayı engellediği ve uzamsal kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kaybolmaya daha çok meyilli oldukları sonucuna varmıştır. Dolayısıyla, uzamsal kaygı seviyesinin yüksek olmasının, bireyin problem çözme başarısını olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Uzamsal yetenek ile ilgili çalışmalarda daha çok, matematik ve geometri eğitiminin uzamsal yetenek üzerine etkileri araştırılmıştır. Bu araştırmada uzamsal görselleştirme yeteneğinin özellikle sınıf öğretmenliği ve beden eğitimi öğretmen adaylarında sahip olunması gereken beceriler arasında olması nedeniyle, öğrencilerin bölümler arası farklılıkları araştırılacak ve literatüre bu anlamda katkı sağlanacaktır.

MATERYAL ve METOD

Katılımcılar

Bu çalışma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Bölümü ve Spor Bilimleri Fakültesi'nde (Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon) okumakta olan ve rastgele her bir bölümden seçilmiş olan 176 erkek ve 153 kadın öğrenci olarak toplam 329 gönüllü öğrenciyi kapsamaktadır. Araştırmada farklı bölümlerdeki öğrencilerin uzamsal görselleştirme yetenekleri ve uzamsal kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanmasında anket tekniği kullanılmıştır. Loppan ve arkadaşları tarafından geliştirilen (1983) Uzamsal Görselleştirme Testi" (UGT) nin Türkçe uyarlamasını Dursun (2010) tarafından yapılmıştır. Uyarlama sonucunda testin güvenilirlik katsayısı KR20= 0.73 olarak elde edilmiştir. UGT, 10 farklı tip (şekli zihinde ayrıştırma ve bütünleştirme, zihinde döndürme vb.) ve 32 sorudan oluşan bir testtir. Testten alınabilecek en yüksek puan 32 iken, en düşük puan sıfırdır.

Lawton (1994) tarafından geliştirilen Uzamsal Kaygı Ölçeği" (UKÖ) nin Türkçe uyarlamasını Dursun (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek faktörlü ve toplam sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sonucu elde edilen Cronbach's alpha değeri 0.87 olarak bulunmuştur. Uzamsal kaygı ölçeğinden alınabilecek en düşük puan sekiz iken, en yüksek puan 40'tır. Ölçekten alınacak puan arttıkça kişinin kaygı düzeyinin yüksek, alınacak puan düştükçe kaygı düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir.

Verilerin Analizi

İstatiksel hesaplamalar SPSS (version 16,0) programında yapılmıştır. Elde edilen veriler standart sapma ve aritmetik ortalama değerleriyle hesaplanmıştır. Bölümler arası farklılıkları test etmek için Tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi, 0.05 olarak alınmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların Bölümlere ve Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzde değerleri

		Frekans	Yüzde
Bölümler	Beden Eğitimi Öğretmenliği	85	25,8
	Sınıf Öğretmenliği	80	24,3
	Antrenörlük Eğitimi	72	21,9
	Spor Yöneticiliği	56	17,0
	Rekreasyon	36	10,9
	Toplam	329	100,0
Cinsiyet	Erkek	176	53,5
	Kadın	153	46,5

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

		Frekans	Yüzde
Bölümler	Beden Eğitimi Öğretmenliği	85	25,8
	Sınıf Öğretmenliği	80	24,3
	Antrenörlük Eğitimi	72	21,9
	Spor Yöneticiliği	56	17,0
	Rekreasyon	36	10,9
	Toplam	329	100,0
	Toplam	329	100,0

Tablo 1, katılımcıların bölümlere ve cinsiyetlerine göre demografik bilgilerini göstermektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin 153 (% 46,5)'ü kadın, 176 (% 53,5)'sı ise erkektir. Çalışmaya gönüllü olarak dahil olan öğrencilerin bölümlerine bakıldığında, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümünden 85 (% 25,8), Sınıf Öğretmenliği Bölümünden 80 (% 24,3), Antrenörlük Eğitimi Bölümünden 72 (% 21,9), Spor Yöneticiliği Bölümünden 56 (% 17,0) ve Rekreasyon Bölümünden 36 (% 10,9) öğrencinin çalışmaya katılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 2: Kadın Üniversite Öğrencilerinin Uzamsal Görselleştirme ve Uzamsal Kaygı Testleri Ortalama ve Standart Sapmaları

Değişkenler	Bölümler	N	Ortalama(X)	Standart Sapma (SS)
Uzamsal Görselleştirme	Beden Eğitimi Öğretmenliği	40	10,35	4,39
	Sınıf Öğretmenliği	60	11,68	4,80
	Antrenörlük Eğitimi	21	12,52	3,44
	Spor Yöneticiliği	17	9,52	4,19
	Rekreasyon	15	10,46	3,22
	Toplam	153	11,09	4,37
Uzamsal Kaygı	Beden Eğitimi Öğretmenliği	40	14,90	6,39
	Sınıf Öğretmenliği	60	18,11	5,48
	Antrenörlük Eğitimi	21	12,80	2,89
	Spor Yöneticiliği	17	17,11	6,94
	Rekreasyon	15	15,20	5,97
	Toplam	153	16,15	5,94

Tablo 2'de kadın üniversite öğrencilerinin uzamsal görselleştirme ve uzamsal kaygı testlerinin bölümlere göre ortalaması ve standart sapma değerleri görülmektedir. Uzamsal görselleştirme puanı en düşük ortalamaya sahip öğrencilerin X= 9,52 ile Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin, en yüksek ortalamaya sahip öğrencilerinde X= 12,52 ile Antrenörlük Eğitimi öğrencilerinin olduğu görülmektedir. Uzamsal kaygı ortalaması en düşük öğrencilerin X= 12,80 ile Antrenörlük Eğitimi öğrencilerinin, en yüksek ortalamaya sahip öğrencilerinde X= 18,11 ile Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin olduğu görülmektedir. Ortalama arttıkça katılımcıların kaygı düzeyinin yüksek, ortalama düştükçe kaygı düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 3: Kadın Üniversite Öğrencilerinin Bölümlere Göre Uzamsal Görselleştirme Testi Puanlarının Tek yönlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Gruplararası	133,429	4	33,357	1,775	,137	-
Gruplariçi	2781,290	148	18,793			-
Toplam	2914,719	152				

Tek Yönlü Anova tablosundan bölümlere göre uzamsal görselleştirme testinden alınan puanlara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p>.005).

Tablo 4: Kadın Üniversite Öğrencilerinin Bölümlere Göre Uzamsal Kaygı Testi Puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	558,356	4	139,589	4,296	,003	2-1,2-3
Gruplariçi	4809,186	148	32,495			
Toplam	5367,542	152				

Anova tablosundan bölümlere göre uzamsal kaygı testinden alınan puanlara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (F=4.296, p<.005). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gruplar birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Çoklu karşılaştırmalar (Multiple Comparisons) tablosunda Tukey testi sonuçları görülmektedir. Bu testin sonucunda: Sınıf Öğretmenliği Bölümü (X= 18.11) ile Beden Eğitimi Bölümü (X=14.90) ve Antrenörlük Eğitimi Bölümü (X=12.80) arasında Sınıf öğretmenliği bölümü aleyhine anlamlı farklılıklar görülmüştür. Test ortalaması düştükçe kaygı azalmaktadır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 5: Kadın Üniversite Öğrencilerinin Uzamsal Kaygı Testinin Post-hoc Testi ile Analizi

Tukey HSD		Çoklu Karşılaştırmalar			
Bağımlı Değişken	(I) Bölüm	(J) Bölüm	Ortalama Fark (I-J)	Std. hata	p
Uzamsal Kaygı	1.Beden Eğitimi Öğretmenliği	Sınıf Öğretmenliği	-3,21667*	1,16359	,049
		Antrenörlük Eğitimi	2,09048	1,53614	,654
		Spor Yöneticiliği	-2,21765	1,65040	,664
		Rekreasyon	-,30000	1,72588	1,000
	2.Sınıf Öğretmenliği	**1.Beden Eğitimi Öğretmenliği**	3,21667*	1,16359	**,049**
		3.Antrenörlük Eğitimi	5,30714*	1,44531	**,003**
		4.Spor Yöneticiliği	,99902	1,56621	,969
		5.Rekreasyon	2,91667	1,64556	,394
	3.Antrenörlük Eğitimi	Beden Eğitimi Öğretmenliği	-2,09048	1,53614	,654
		Sınıf Öğretmenliği	-5,30714*	1,44531	,003
		Spor Yöneticiliği	-4,30812	1,85978	,145
		Rekreasyon	-2,39048	1,92709	,728
	4.Spor Yöneticiliği	Beden Eğitimi Öğretmenliği	2,21765	1,65040	,664
		Sınıf Öğretmenliği	-,99902	1,56621	,969
		Antrenörlük Eğitimi	4,30812	1,85978	,145
		Rekreasyon	1,91765	2,01934	,877
	5.Rekreasyon	Beden Eğitimi Öğretmenliği	,30000	1,72588	1,000
		Sınıf Öğretmenliği	-2,91667	1,64556	,394
		Antrenörlük Eğitimi	2,39048	1,92709	,728
		Spor Yöneticiliği	-1,91765	2,01934	,877

*. Anlamlılık Düzeyi 0.05 level.

Tablo 6: Erkek Üniversite Öğrencilerinin Uzamsal Görselleştirme ve Uzamsal Kaygı Testleri Ortalama ve Standart Sapmaları

Değişkenler	Bölümler	N	Ortalama(X)	Standart Sapma (SS)
Uzamsal Görselleştirme	Beden Eğitimi Öğretmenliği	45	12,93	5,43
	Sınıf Öğretmenliği	20	8,20	3,22
	Antrenörlük Eğitimi	51	12,49	5,49
	Spor Yöneticiliği	39	13,33	5,81
	Rekreasyon	21	**14,09**	5,72
	Toplam	176	12,49	5,55
Uzamsal Kaygı	Beden Eğitimi Öğretmenliği	45	14,33	5,18
	Sınıf Öğretmenliği	20	16,10	8,90
	Antrenörlük Eğitimi	51	12,76	5,46

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Spor Yöneticiliği	39	13,15	4,32
Rekreasyon	21	13,71	6,73
Toplam	176	13,74	5,85

erkek üniversite öğrencilerinin uzamsal görselleştirme ve uzamsal kaygı testlerinin
e ortalaması ve standart sapma değerleri görülmektedir. Uzamsal görselleştirme
ük ortalamaya sahip öğrencilerin X= 8,20 ile Sınıf Öğretmenliği Bölümü ogrencııerının, en yüksek ortalamaya sahip öğrencilerinde X= 14,90 ile rekreasyon Bölümü öğrencilerinin olduğu görülmektedir. Ortalama yükseldikçe uzamsal görselleştirme yetisi artmaktadır. Uzamsal kaygı ortalaması en düşük öğrencilerin X= 12,76 ile Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin, en yüksek ortalamaya sahip öğrencilerinde X= 16,10 ile Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 7: Erkek Üniversite Öğrencilerinin Bölümlere Göre Uzamsal Görselleştirme ve Uzamsal Kaygı Testi Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Erkek	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Uzamsal Görselleştirme	Gruplar Arası	458,773	4	114,693	3,964	,004	2-1,2-3,2-4
	Grup İçi	4947,221	171	28,931			
	Toplam	5405,994	175				
Uzamsal Kaygı	Gruplar Arası	189,155	4	47,289	1,394	,238	-
	Grup İçi	5800,339	171	33,920			-
	Toplam	5989,494	175				-

Anova tablosundan bölümlere göre uzamsal görselleştirme testinden alınan puanlara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (F=3.964, p<.005). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için gruplar birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Çoklu karşılaştırmalar (Multiple Comparisons) tablosunda Tukey testi sonuçları görülmektedir (Tablo 8). Bu testin sonucunda: Sınıf Öğretmenliği Bölümü (X= 8.20) ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü (X=12.93), Antrenörlük Eğitimi Bölümü (X=12.49), Spor Yöneticiliği Bölümü (X= 13.33) ve Rekreasyon Bölümü (X= 14.09) arasında Sınıf Öğretmenliği Bölümü aleyhine anlamlı farklılıklar görülmüştür. Test ortalaması yükseldikçe uzamsal görselleştirme yetisi artmaktadır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 8: Erkek Üniversite Öğrencilerinin Uzamsal Görselleştirme Testinin Post-hoc Testi ile Analizi

Tukey HSD		Çoklu Karşılaştırmalar			
Bağımlı Değişken	(I) Bölüm	(J) Bölüm	Ortalama Fark (I-J)	Std. hata	p
	2.Sınıf Öğretmenliği	**1.Beden Eğitimi Öğretmenliği**	-4,73333*	1,44550	,011
		3.Antrenörlük Eğitimi	-4,29020*	1,41910	,024
		4.Spor Yöneticiliği	-5,13333*	1,47932	,006
		5.Rekreasyon	-5,89524*	1,68054	,005

*. Anlamlılık Düzeyi 0.05 level.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Schmidt ve ark.,(2016) farklı spor dallarında (oryantiring (N=20), koşu (N=20), cimnastik (N=20) sporcusu olan ve hiç spor yapmayan (N=20) gruplar üzerinde yapmış oldukları araştırmada, mental rotasyon (çevirme) yetilerini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre, spor yapanlar ve yapmayanlarda mental (rotasyon) çevirmede büyük farklılıklar tespit edilmiştir. En büyük farklılık ise oryantiring ve cimnastik sporcuları ile hiç spor yapmayan bireyler arasında görülmüştür. Yapılan bu araştırmada da benzer olarak Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin uzamsal görselleştirme testi sonuçları, sınıf öğretmenliği bölümü öğrencilerine göre daha iyi çıkmıştır.

Tuna ve Balcı (2013), coğrafya öğretmenlerine yönelik oryantiring eğitiminin özyeterlik algılarına etkisini araştırmak için 46 tane 5. sınıf üniversite öğrencisine uygulama yaptırmıştır. Ön test ve son test araştırma modelini uygulamış ve araştırmacılar tarafından geliştirilen 17 soruluk özyeterlilik anketi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre oryantiring eğitimi ile katılımcıların genel özyeterlilikleri artmıştır.

Köşker (2012), 263 sınıf öğretmeninin gönüllü olarak katıldığı çalışmasında katılımcıların mekansal bilişsel yeterliklerini belirlemek için bir anket oluşturmuş ve öğretmen adayları mekânsal beceri yeterliliklerine ilişkin düşüncelerini, çevredeki belirli mekân unsurlarına dikkat ettiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte erkek öğretmen adaylarının mekânsal beceri yeterlilikleri konusunda düşüncelerinin kadın öğretmen adaylarına göre daha pozitif olduklarını belirlemişlerdir.

Atakurt, Şahan ve Erman (2017), oryantiring eğitiminin dikkat ve bellek üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Haftada 3 gün 2 saat olmak üzere 8 hafta boyunca araştırmaya katılan 12 yaş ortalamasıyla etkinliği tamamlayan 20 çocuk araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda oryantiring eğitiminin çocukların dikkat ve bellek seviyesi üzerine olumlu etkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır.

Özdemir, N., Güreş A, Güreş Ş. (2012), oryantiring sporcularının farklı zeka alanları becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 50 kadın ve 55 erkek olmak üzere toplam 105 kişi araştırmalarının örneklemini oluşturmuştur. Çoklu zeka envanteri ve problem çözme becerisi ölçeği kullanarak veri toplamışlardır. Araştırma bulgularına göre, doğa zeka puanları daha yüksek bulunmuş ve bununla birlikte problem çözme becerisi ve bedensel kinestetik zeka puanları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

Elit oryantiring sporcularının görsel reaksiyon süreleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi araştıran Pulur ve Akcan (2017), 21 yaş üstü elit 40 oryantiring sporcusuna reaksiyon testi

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ve Melbourne karar verme ölçeğini uygulamışlardır. Sonuç olarak, katılımcıların görsel reaksiyon süreleri ve karar verme stilleri arasındaki ilişkide dikkatli karar verme stilini daha fazla tercih ettiklerini tespit etmişlerdir.

Eroğlu B.ve Eroğlu A.K (2016), oryantiring sporcularının bazı değişkenlere göre problem çözme stillerini araştırmışlardır. Araştırmalarına oryantiring sporcusu 300 kişi (157 kadın ve 43 erkek) katılmıştır. Sonuç olarak, erkek sporcuların değerlendirme yetilerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu ve aynı zamanda yaşla birlikte sporcuların problem çözme yetilerinin de pozitif yönde arttığını belirtmişlerdir.

Tekin (2009), ferdi ve takım sporlarında erkek ve kız sporcuların sınıf ve spor türü değişkenine göre farklı zekâ tiplerindeki seviyelerini araştırmıştır. 292'si erkek, 208'i kız toplam 500 lise öğrencisi araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Spor yapan 9. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin 11. sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre görsel uzamsal zekâ alanı yüksek çıkmıştır.

Ekici (2011), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin çoklu zeka düzeylerinin bazı demografik etmenlere göre araştırılması adlı çalışmasında görsel-uzamsal zeka alt boyutunda kız öğrencilerin ($\overline{X}$ =3.56±582) erkek öğrencilere ($\overline{X}$ =3.38±650) oranla daha fazla ortalamaya sahip olduklarını saptamıştır. Bölümler arası karşılaştırmada ise Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Spor Bölümü öğrencilerinin görsel-uzamsal zeka alt boyutu ortalaması diğer bölümlere göre yüksek bulunmuştur.

Sonuç olarak; Spor ile uğraşmak bireylerin uzamsal becerisini geliştirmede etkili bir yere sahiptir. Spor Faaliyetleri ve Beden Eğitimi Ders saatlerinin arttırılması uzamsal görselleştirmeyi ve böylece uzamsal kaygıyı azaltmada önemli bir yere sahip olabilir.

KAYNAKLAR

Armstrong, T. (1994). Multiple Intelligences In The Classroom, *Association For Supervision And Curriculum Development,* Alexandria, 97-99.

Atakurt, E., Şahan, A., & Erman, K.A. (2017). Oryantiring Eğitiminin Dikkat ve Bellek Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Spormetre*, 15(4): 127-134.

Dursun, Ö. (2010). The relationships among preservice teachers'spatial visualization ability,geometry self-efficacy, and spatial anxiety. (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Ekici, S. (2011). Multiple intelligence levels of physical education andsports school students. *Educational Research and Review* 6(21): 1018-1026.

Eroğlu, E., & Eroğlu, A.K.(2016). Resarch on problem solving skills of orienteering athletes in terms of some variables. *SHS Web of Conferences 31, shsconf/201108. ERPA*

Hoşgörür, V., & Katrancı, M. (2007). Sınıf ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğrencilerinin Baskın Zekâ Alanları (Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Örneği), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**,** 24: 33-42.

Köşker, N. (2012). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Mekânsal Biliş Yeterliliklerine İlişkin Düşünceleri**.** *Zeitschrift für die Welt der Türken-Journal of World of Turks.* 4(3): 161-173.

Lawton, C. A. (1994). Gender differences in way-finding strategies: relationship to spatial ability and spatial anxiety. *Sex Roles*,*30*(11/12): 765-779.

McClurg, P., Lee J., Shavalier, M. & Jacobsen, K.,(1997). Exploring Children's Spatial Visual Thinking In An HyperGami Environment. *VisionQuest: Journeys toward Visual Literacy*, 257-266.

Olkun S. (2003). Making Connections: Improving Spatial Abilities With Engineering Drawing Activities. *International Journal of Mathematics Teaching and Learning*, 3(1): 1-10. http://www.cimt.plymouth.ac.uk/journal/sinanolkun.pdf

Özdemir, N., Güreş, A., & Güreş, Ş. (2012). Oryantiring Sporcularının Baskın Zeka Alanları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2): 222-235.

Pulur, A., & Akcan, İ.O. (2017). Elit Oryantiring Sporcularının Görsel Reaksiyon Süreleri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,* 2(1): 53-61.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Schmidt, M., Egger, F., Kieliger, M., Rubeli, B., & Schüler, J. (2016). Gymnasts and orienteers display better mental rotation performance than nonathletes. *Journal of individual differences*. 37(1): 1-7. https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000180

Selçuk, Z., Kayılı, H., & Okut, L. (2004) Çoklu Zeka Uygulamaları. *Nobel Yayın Dağıtım*, Ankara, s.63.

Sorby, S. A. (1999). Developing 3-D spatial visualization skills. *Engineering Design Graphics Journal,* 63(2): 21-32.

Tekin, M. (2009). Ferdi ve Takım Sporlarında Erkek ve Kız Sporcuların Farklı Zekâ Tiplerindeki Seviyelerinin Karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(4): 29-51.

Tuna, F., & Balcı, A. (2013). Oryantiring Uygulamalarının Coğrafya Öğretmen Adaylarının Özyeterlik Algılarına Etkisi. *Marmara Coğrafya Dergisi*, 27: 1-14.

Turgut, M. (2007). *İlköğretim II. Kademede Öğrencilerin Uzamsal Yeteneklerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZSAYGI - ERTELEME DAVRANIŞLARINA ETKİSİNİN ARAŞTIRLMASI

* Sümmani EKİCİ, ALİ UGUR ORUÇ***, TEKİN ÇOLAKOĞLU**

ÖZET

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin öz-saygının erteleme davranışlarına etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi İktisadi idari bilimler fakültesi ile Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören ve rastgele seçilmiş 169 kadın öğrenci, 209 erkek öğrenci olmak üzere toplam 378 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma veri toplamak için anket yöntemi kullanılmıştır., Öz-saygı Ölçeği Erteleme davranış ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır *Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği* Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Erteleme davranışları belirlemek için *Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği kullanılmıştır.* (Tuckman, 1991), Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Uzun-Özer, Saçkes ve Tuckman (2009) tarafından yapılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerinin analizi bilgisayar ortamında istatistik paket programı (Spss 18,0) kullanılarak yapılmıştır. Yapılan analizler tablolar halinde, yorumlamaları ile birlikte bulgular kısmında verilmiştir. Araştırmada Öz saygı ölçeğinin güvenirlik katsayısı 0,783; Erteleme davranış ölçeğinin güvenirlilik katsayısı 0,775 dir ve bu değerler ölçeklerin yüksek derecede güvenirliğe sahip olduklarını göstermektedir. Korelasyon analizine göre, eğitim alanı (r=-0,192) ve özsaygı değişkeni (r=0,243) erteleme davranışı ile anlamlı ilişkiye sahiptir. Sonuç olarak; Genel öz saygı artıkça erteleme davranışı yükselmektedir. Özsaygı değişkeni erteleme davranışı değişkeni üzerinde anlamlı ve pozitif etkilidir. Ayrıca eğitim alanı erteleme davranışı değişkeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Buna göre, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin, işletme ve iktisat bölümü öğrencileri ile anlamlı farklılıkları bulunmaktadır

Anahtar Kelimeler; Spor, Öz-saygı, Erteleme Davranış

EXAMINING THE EFFECT OF SELF-ESTEEM ON PROCRASTINATION BEHAVIORS IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

This research was aimed to examine the effect of self-esteem on procrastination behaviors of university students. The research consists of a total of 378 students, 169 female students and 209 male students randomly selected from the Faculty of Economics and Administrative Sciences and Sport Sciences at Muğla Sıtkı Koçman University. Survey method was used to collect data in the research. Self-esteem Scale Behavioral Scale and Personal Information Form were used. Self-esteem Scale, Procrastination Behavior Scale and Personal Information Form were used to collect the data. Turkish validity and reliability study of the Rosenberg Self-Respect Scale was conducted by Çuhadaroğlu (1985). Tuckman Procrastination Behavior Scale (Tuckman, 1991) was used to determine procrastination behaviors. Turkish validity and reliability study of the scale was performed by Uzun-Özer, Saçkes and Tuckman (2009). The statistical analysis of the data obtained in the research was done using statistical package program (Spss 18,0). The results obtained are presented in tabular form, together with comments, in the findings section. In the study, the reliability coefficient of the self-esteem scale was 0.783; The reliability coefficient of the deferral behavior scale is 0,775 and these values show that the scales have a high degree of reliability. According to the correlation analysis, the education area (r = -0,192) and the self-esteem variable (r = 0,243) have a significant relationship with the procrastination behavior. As a result, as the general self-esteem increases, the behavior of procrastination increases. Self-esteem is a significant and positive influence on the procrastination behavior. Moreover, the field of education has a significant influence on the procrastination behavior variable. According to this result, there are statistically significant differences between the students in sport management department and those in business administration and economics department.

Keywords: Sport, Self-esteem, Procrastination Behavior

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Yüksek öğretim kurumları (Üniversiteler) bireyi mesleki ve sosyal hayata hazırlamada görev ve sorumluluk üstlenen kurumların başında gelmektedir. Üniversiteler akademik hayatın başlangıcı ve bu görevi yerine getirilmesini sağlamakla görevlidir. Özsaygı, her insanın, kendine verdiği değer ve önem olarak tanımlanır. İnsanın öz saygısı, diğer insanların o bireye yönelik davranışlarından etkilenebilir. (TEZEL 2004) Öz saygının tanımlanmasında farklı görüşler bulunmaktadır. Öz saygı bireyin kendini değerli hissetme duygusu, kendini yeterli bir insan olarak görme, kişinin kendinin iyi görmesine ve kabul etmesine ilişkin duygular ya da kendine saygı duyması gibi farklı tanımlar yapılmıştır (ERYILMAZ, ATAK 2011). Öğrenciler Üniversite eğitim dönemlerinde akademik olarak yerine getirmeleri gereken birden farklı görevler bulunmaktadır. Öğrenciler bu görevleri bir çok sebeplerden dolayı erteledikleri gözlenmektedir (Özer, Altun 2011). Erteleme davranışı, kendi kendini düzenleme becerisinin eksikliği, kendi isteğiyle bir aktiviteyi aksatma, tamamen yapmaktan kaçınma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. (Tuckman, 1991). Birden çok , erteleme davranışı bulunmaktadır. Bunlar genel erteleme, akademik erteleme, karar vermeyi erteleme, nevrotik erteleme ve takıntılı ya da işlevsel olmayan erteleme olarak sıralanabilir (Balkıs, Duru, ve ark. 2006)

(Yaakub, 2000) Erteleme davranışının nedenlerini üç aşamada ele almıştır, 1 Bir işe konsantre olmada güçlük çekme ya da düşük sorumluluk duygusuna sahip olma erteleme davranışının bireyin yaptığı işlerde sürekli başarısız olacağına yönelik olumsuz algılamalarıyla ilişkili kaygı ve korkusudur. 2 Erteleme bireyin kendisine ve performansına ilişkin geliştirdiği gerçekçi olmayan beklentileri,3 hatalı bilişsel yüklemeleri ve mükemmeliyetçilik eğilimidir.

Ancak öğrenciler hayatın içinde olan gerçekleri ertelemedikleri durumlarda mevcuttur. öğrenciler eğitim sürecinde sosyal ilişkiler geliştirmek, sportif faaliyetlere katılmak, eğlenmek, gibi birden çok sosyal sorumlulukları da vardır. (ULUKAYA ve BİLGE,2014) Yapılan Yerli yabancı birçok araştırmalarda, ertelemenin özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğunu ortaya koymaktadır (Dewitte ve Schouwenburg, 2002) (Dewitte, & Schouwenburg. 2002). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde ise, bu oranın yaklaşık % 50 olduğu tahmin edilmektedir (Balkıs, ve Duru 2009).

Gerek akademik gerekse gündelik yaşamda yaygın bir eylem olarak görülebilen erteleme davranışının nedenlerinin daha iyi anlaşılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Çünkü erteleme davranışı bireyin iyilik halini, akademik, sosyal ve psikolojik uyumunu olumsuz yönde etkileyebilmekte, yaşamın farklı görünümlerinde farklı işlevler üstlenebilmektedir. (Balkıs, Duru, ve ark. 2006)

Bireyin yaşantısında akademik erteleme eğiliminin negatif yönde etkisi olduğu bilinmektedir. Bir çok araştırmada akademik erteleme ile akademik performans arasında negatif bir ilişki olduğunu gözlenmiştir. Akademik erteleme davranışı ile öz yeterlilik, öz güven (öz saygı ve iç motivasyonun negatif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. (ÇERİ ,ÇAVUŞOĞLU ve ark. 2015) (ERYILMAZ. ATAK 2011) (Doğru, Peker. 2004) Yüksek özsaygıya sahip bireyler, birçok yetenek ve özelliklere sahip olduğundan herhangi birine gelecek bir tehdit, toplam öz kavramının pozitifliğini ciddi bir şekilde etkilememektedir. Düşük özsaygılı kişiler de ise özsaygı için alternatif destekler olmadığından dışarıdan gelen tehditlerden özsaygıları daha çok etkilenir. Özsaygısı düşük kişiler, özsaygısı yüksek olanlara göre daha çok tehditlere açıktır. Güvenli ve yüksek özsaygıya sahip kişiler olumsuz eleştirileri dikkate almazlar, çünkü bu eleştirilerin kendilerini doğru bir şekilde açıklamadıklarını düşünürler.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öz-saygının erteleme davranışlarına etkisinin incelenmesidir. Veri toplamak amacıyla *Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği ve Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği kullanılmıştır. Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği* Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çuhadaroğlu ölçeğin Türk örneklemi için geçerlik katsayısını 0.71, test-tekrar test katsayısını 0.75 olarak rapor etmiştir. *Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği* (Tuckman, 1991), Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Uzun-Özer, Saçkes ve Tuckman (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçekteki iki maddenin çıkarılmasıyla ölçek orijinalindeki yapıya ulaşmış ve 14 maddeden oluşan tek boyutlu yapıda kabul edilmiştir.

Bu araştırmanın evreni üniversite öğrencileri oluştururken, örneklemi Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerin (n=378) oluşturmaktadır.

Verilerin değerlendirilmesi SPSS istatistik paket programı kullanılarak elde edilmiştir. İlk önce ölçeklerin güvenirlik katsayılarına bakılmıştır. Öz saygı ölçeğinin güvenirlik katsayısı 0,783; Erteleme davranış ölçeğinin güvenirlilik katsayısı 0,775 dir ve bu değerler ölçeklerin yüksek derecede güvenirliğe sahip olduklarını göstermektedir.

Daha sonra, araştırmanın amacı doğrultusunda, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için korelasyon analizi, özsaygı değişkeninin erteleme davranışına etkisini belirleyebilmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizinde erteleme davranışı ile anlamlı ilişki çıkan demografik değişkenlerden eğitim alanı Tek Yönlü Varyans Analizi (Tukey HSD) ile incelenmiştir.

BULGULAR

Demografik Özellikler

Tablo 1 de katılımcıların demografik özelliklerini bakıldığında 169 (%44,7)'si kadın 209 (55,3)'ü erkek, 197 (52.1) 21-23'ü yaş arası, 224(59,3)'u orta düzeyde gelir seviyelerinde oldukları görülmektedir.

Tablo 1. Demografik Özellikler

Değişkenler	**F**	**%**
Cinsiyet		
Kadın	169	44,7
Erkek	209	55,3
Yaş	**F**	**%**
18-20	72	19,0
21-23	197	52,1
24-26	74	19,6

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

27 ve Ustü	35	9,3
Eğitim Alanı Bölümler	**F**	**%**
Öğretmenlik Bl	9	2,4
Spor Yöneticilik BL	71	18,8
Antrenörlük Eğit. Bl	42	11,1
Rekreasyon Bl	69	18,3
İşletme Bl	39	10,3
İktisat Bl	60	15,9
Kamu Yönetimi Bl	41	10,8
Uluslararası İlişkiler Bl	18	4,8
Çalışma Ekonomisi Bl.	29	7,7
Gelir Durumu	**F**	**%**
Çok zayıf	13	3,4
Zayıf	29	7,7
Orta	224	59,3
İyi	100	26,5
Çok İyi	12	3,2
Toplam	**378**	**100**

Korelasyon Analizi

Korelasyon analizine göre, eğitim alanı (r=-0,192) ve özsaygı değişkeni (r=0,243) erteleme davranışı ile anlamlı ilişkiye sahiptir (Tablo 2). Öğrencilerin eğitim alanı Spor Bilimleri Fakültesi Bölümlerinden İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Bölümlerine kaydıkça erteleme davranışı

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

düşmektedir (p<0,01). Ancak ilişki düzeyi zayıftır. Genel olarak ise, öğrencilerin özsaygısı arttıkça erteleme davranışı da yükselmektedir (p<0,01).

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Cinsiyet	1				
2. Yaş	-,026	1			
3.Eğitim alanı	,132*	-,171**	1		
4.Gelir durumu	-,005	,035	-,043	1	
5.Öz saygı	-,071	,003	-,147**	,016	1
6.Erteleme davranış	-,100	,014	-,192**	,036	,243**

*p<0,05; **p<0,01

Hiyerarşik Regresyon Analizi

Hiyerarşik regresyon analizine göre, özsaygı değişkeni erteleme davranışı değişkeni üzerinde (β=0,210) anlamlı ve pozitif etkilidir. Ayrıca korelasyon analizinde ilişkili görülen kontrol değişkenlerinden eğitim alanı erteleme davranışı değişkeni üzerinde (β=-0,155) anlamlı bir etkiye sahiptir (p<0,01), (Tablo3).

Tablo 3. Değişkenlere Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

	Erteleme Davranış	
	Adım 1	*Adım 2*
1. Cinsiyet	-,074	-,063
2. Yaş	-,021	-,016
3.Eğitim alanı	-,185*	-,155*
4.Gelir durumu	,026	,024
5.Öz saygı	-	,210*
F	4,217	7,005
R^2	,043	,086
Adjusted R^2	,033	,074

*p<0,01

Tek Yönlü Varyans Analizi

Regresyon analizinde kontrol değişkenlerinden eğitim alanı ile erteleme davranışı değişkeni arasında anlamlı ilişki çıkması üzerine tek yönlü varyans analizi uygulama ihtiyacı doğmuştur.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Eğitim alanı içerisinde anlamlılığın hangi değişkenden kaynaklandığını bulmak için ise Tukey HSD testi uygulanmıştır. Buna göre, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin, işletme ve iktisat bölümü öğrencileri ile anlamlı farklılıkları bulunmaktadır (Tablo 4).

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Erteleme Davranışlarının Bölümlere Göre Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey HSD Bulguları

	Karelerin Toplamı	Sd	Karelerin Ortalaması	F	p.	Tukey HSD
Gruplar arası	7,172	8	,896	2,627	,008	1-2*, 1-3*
Grup içi	125,563	368	,341			
Toplam	132,735	376				

*p<0,05, 1= Spor Yöneticiliği, 2= İşletme, 3= İktisat

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin Akademik erteleme davranışını ile öz-saygısına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Genel öz saygı artıkça erteleme davranışı yükselmektedir. Özsaygı değişkeni erteleme davranışı değişkeni üzerinde anlamlı ve pozitif etkilidir. Ayrıca eğitim alanı erteleme davranışı değişkeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Buna göre, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin, işletme ve iktisat bölümü öğrencileri ile anlamlı farklılıkları bulunmaktadır.

Kandemir(2014) in yapmış olduğu Çalışmada, öğrencilerin akademik Öz-yeterlik düzeyleri, akademik erteleme eğilimini anlamlı bir şekilde öngörmemiştir. Araştırmada korelasyon değerinin incelenmesi arasında akademik öz-yeterlik ve akademik erteleme eğiliminde anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçta araştırma yaygın olarak literatür tarafından desteklenmektedir

Yapılan çalışmalar da; akademik erteleme ve genel erteleme davranışı ile öz saygısı arasında düşük düzeyde olmakla birlikte anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Çakıcı, 2003; Ferrari; 1994, Yorulmaz, 2003). Erteleme davranışı, kişinin öz saygısını korumak amacıyla başvurmuş olduğu farklı bir durumdur. Kişi böylelikle, olması gerekenden farklı bir benliğe bürünerek gerçek benliğinden uzaklaşır (Aydoğan2008).

(Çeri ve Ark, 2015) yapmış oldukları çalışmada Öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ile okudukları fakültelere ve okudukları bölümlere göre anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir. Spor Bilimleri Fakültesi ile iktisadi ve İdari Bilimler fakültesinde okuyan öğrencilere akademik erteleme düzeylerinin Spor Bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır.

Yapılan çalışmada spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin, işletme ve iktisat bölümü öğrencileri ile anlamlı farklılıkları bulunmaktadır (PALA ve ark. 2011). Yapmış olduğu araştırmada erteleme davranışının, İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümü öğrencilerinin farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdiğini bulguları sonucuna varılmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmayla benzerlik göstermektedir.

Fakülteler arasında öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının farklılık göstermesinin sebepleri olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin özel yetenek sınavı ile yerleştirme yapılması iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin merkezi yerleştirme sonuçlarına göre

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

yerleşmesinden kaynaklana bilir. İktisadi idari bilimler fakültesi öğrencilerin derslerin zorluğu ile karşılaşmış olmalarından veya ben nasıl olsa yaparım düşüncesiyle düşük motivasyona sahip olmaları söylenebilir.

KAYNAKLAR

Aydoğan, D. (2008). Akademik Erteleme Davranışlarının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı Ve Öz-Yeterlik İle Açıklana Bilirliği. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Balkıs, M. Duru, E., Buluş, M., Duru, S. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Eğiliminin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, 7(2), 57-73

Balkıs, M. Duru, E. (2009). Akademik Erteleme Davranışının Öğretmen Adayları Arasındaki Yaygınlığı, Demografik Özellikler Ve Bireysel Tercihlerle İlişkisi. Eğitimde Kuram Ve Uygulama, 5(1), 18-32

Çeri, B K Y. Çavuşoğlu, C. Gürol, M (2015) Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Düzeylerinin İncelenmesi International Journal Of Social Science Number: 34 , P. 385-394

Dewitte, S. Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, Temptations, And İncentives: The Struggle Between The Present And The Future İn Procrastinators And The Punctual. European Journal Of Personality, 16, 469-489.

Doğru, N. Peker, R. (2004) Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi, Eğitim Fakültesi Dergisi Xvıı (2), 315-328

Eryılmaz. A, Atak H. (2011) Ergen Öznel İyi Oluşunun Öz Saygı Ve İyimserlik Eğilimi İle İlişkisinin İncelenmesi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi Cilt:10 Sayı:37 (170-181)

Kandemir, M. (2014) A Model Explaining Academic Procrastination Behavior, Pegem Eğitim Ve Öğretim Dergisi, 4(3), 51-72

Farran, B. (2004). Predictors Of Academic Procrastination In College Students. Unpublished Doctoral Dissertation. Fordham University. Abd, New York.

Özer, A. Altun, E. (2011) Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Nedenleri Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl 11, Sayı 21, Haziran, 45 – 72) .

Ulukaya, S. Bilge, F. (2014) Üniversite Öğrencilerinde Akademik Ertelemenin Yordayıcıları Olarak Aile Bağlamında Benlik Ve Ana-Baba Tutumları, Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 5 (41), 89-102

PALA, A., AKYILDIZ, M., ve BAĞCI, C. (2011). Academic procrastination behaviour of preservice teachers' of Celal Bayar University. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 29, 1418-1425

Tuckman, B. (1991). The Development And Concurrent Validity Of The Procrastination Scale. Educational & Psychological Measurement, 51, 473–480.

Yaakub, N. F. (2000). Procrastination Among Students İn Institutes Of Higher Learning: Challenges For K-Economy. The School Of Languages And Scientific Thinking, University Of Utara, Malaysia (10 Mayıs 2005) Http://Mahdzan.Com/Papers/Procrastinate/.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

THE EFFECT OF ELECTRONIC BODY PROTECTOR AND GAMIFICATION ON THE PERFORMANCE OF TAEKWONDO ATHLETES

Duygu SEVİNÇ[1] Mergül ÇOLAK[1]

[1] *Erzincan University, Department of Physical Education and Sports, Erzincan, Turkey*

ABSTRACT

This study aimed to analyze changes in the performance of taekwondo athletes after training with an electronic body protector and the effects of gamification on this change.

The study included 15 licensed taekwondo athletes between the ages of 10 and 13 years who train in a private taekwondo hall. The three techniques most frequently used in matches were chosen according to level of difficulty, and the athletes followed a three-month training program, to improve their technical skills and to monitör changes in their performance. In addition, five athletes were interviewed to determine the effects of using the electronic body protector system and the gamification components on their performance.

A comparison of the measurement results showed that a significant difference between the mean scores over time for all three taekwondo techniques. The data obtained through interviews indicated that training with an electronic body protector improved the participants' condition and technical skills, and also helped them learn the correct use of the techniques. The participants emphasized that scoring was fair for everyone because the electronic body protector is perceived as an objective system and that receiving a recompense for their work affected their performance. The participants also stated that announcing the scores of each measurement on the scoreboard increased competition, stimulated them to improve themselves and motivated the group.

The electronic body protector was observed to indirectly affect performance, as did gamification factors such as scoreboards and score ranking used to support the improvement of technical skills that enhance performance.

Key words: Electronic Body Protector(EBP), Gamification, Performance, Taekwondo

INTRODUCTION

Participation in taekwondo competitions has increased in recent years after it was accepted as an Olympic sport. However, the bias in scoring, which is assessed according to the referee's opinions (Ko YJ et al.,2013; Partridge et al.,2005), has led to the search for new competition systems. The World Taekwondo Federation has decided that the performance of athletes during competitions should be assessed using an electronic system to more accurately assess their performance and to eliminate doubts (Chi EH, 2005).

This electronic system consists of an electronic body protector and an in-step protector. The sensors in the electronic body protector and on the in-stepn protector automatically transfer the scores to the scoreboard when sufficient pressure is generated through the use of the correct technique (Partridge et al.,2005; Del Vecchio et al.,2011). This system, in which the strength of kicks, punches, and strikes are adjusted according to the category and weight of the athletes, provides a more objective assessment and gives fairer results than subjective scoring by a referee (Tasika, 2013; Song, 2010; Song, 2010; Chi, 2008).

Electronic systems help to analyze the performance, strength, and technical capacity of the athletes as well as helping them improve their skills and monitor this improvement (Tornello et al., 2014; Leveaux, 2010). In addition, these systems help to develop strategies, motivate athletes, and provide objective feedback (Tornello et al., 2014; Ball et al.,2011; Kim et al., 2011).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Setting concrete and achievable goals, motivating athletes, and providing objective feedback play an important role in teaching and improving technical skills in taekwondo, particularly during trainings of children (Elliot et al.,1994). Gamification can be an effective method to put these actions into practice.

Gamification can be defined as the use of game philosophy, components, and design techniques out of the context of game theory to increase motivation and encourage athletes to solve problems(Werbach et al., 2012; Deterding, et al., 2011; Zichermann et al., 2011). Although teaching via games or gamification basically has the same structural factors, teaching factors are integrated into games in "teaching via games," whereas game components are integrated into existing teaching factors in "gamification"(Fis-Erümit et al.,2015; Çağlar et al.,2015). In other words, games are used as a tool to ensure learning within game-based teaching (Bozkurt, 2014), whereas game components such as stars, badges, levels, and a leaderboard are integrated into the teaching environment in gamification instead of centralizing a game. Therefore, gamification yields effects similar to those of games per se (Huotari et al.,2012).

Although gamification is a new concept, it has already been used in many fields, such as business, marketing,health, sports, education, and social media platforms. For example, applications such as Foursquare, eBay, Samsung Nation, etc., are social platforms designed based on gamification. An example from the fields of health and sports is Nike Plus, a social fitness application developed in cooperation with Apple that aims to increase the desire of its users to participate in sports in a

competitive environment. With this application, users determine their running time and distance using a wristband and try to surpass their own scores while competing with other users. They are entered in the leadership board by fulfilling tasks such as running a certain distance in a competition. In addition, they can instantaneously share information about their daily sports in their social network profiles, each "like" is reflected as a cheering sound on the music they listen to while running, and they receive feedback about being supported by their friends while doing sports.

In addition to the effects of gamification in the social media field, studies that have been published on education up to today indicate that it leads to positive results in teaching, although these studies are in limited number (Samur, 2015). These studies show that gamification has several positive effects: creating an entertaining learning environment (De-Marcos et al.,2014; Kocadere et al.,2015), increasing motivation (Kocadere et al.,2015; Sillaots, 2014; Su et al.,2015), increasing competition between individuals (De-Marcos et al.,2014), arousing a sense of flow (Kocadere et al.,2015; Sillaots, 2014), ensuring commitment to the environment; and increasing academic success(Su et al.,2015; Ibáñez et al.,, 2014; Hanus et al.,2015).

However, these studies have been conducted mostly in the context of computer sciences and information and communications technologies; scarcely any of them have been conducted in the realms of health and sports(Dichevaet al.,2015; Karatas,2015). In parallel with this, the literatüre on taekwondo was found to include a limited number of studies analyzing the effects of electronic systems on performance(Partridge et al.,2005; Song, 2010; Song, 2010).

For this reason, this study aimed to analyze performance changes in taekwondo athletes after training with electronic body protectors, and the effects of gamification on this change. This study is expected to contribute to the literature, which includes a small number of studies, by integrating the use of electronic body protectors and gamification in sports education, which are both newly introduced concepts.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

METHODS

This study aimed to analyze changes in the performance of taekwondo athletes after training with electronic body protectors (Figure 1), and the effect of gamification on this change. For this purpose, this study was designed using a mixed research method in which both qualitative and quantitative research methods were used.



Figüre 1. Electronic body prodector and instep protector with sensors

Study Sample The study sample consisted of 15 licensed taekwondo athletes between the ages of 10 and 13 years who train in a private taekwondo hall.

Study Design

Various approaches have been used in the design of gamification, as in the studies of Nicholson(2015) and Simões, et al.,(2013) The design model of gamificationof Werbach and Hunter (2012) was used in the present study. This model is based on both the organizational objectives and the characteristics of the individuals and consists of six steps, as follows: 1. Define business objectives, 2. Delineate target behaviors, 3. Describe your players, 4. Devise activity

Define Business Objectives	• Improving the athletes' technical skills and increasing their performance
Delineate Target Behavious	• Palding-chagi, jump front turning Palding-chagi, and 360 turning Palding-chagi techniques • Mean pressure value is 20 bars • 3 rounds of 1.5 minutes for each technique and a 30-second time-out between rounds • One kick with the right foot and one kick with the left foot, respectively, during the rounds
Describe Your Players	• Licensed taekwondo athletes between the ages of 10 and 13
Devise Activity Loops	• Three techniques most frequently used in matches according to the level of difficulty • A three-month training program, three days a week, two hours each day
Don't Forget The Fun	• Telling the athletes their total scores on each technique after the three rounds • Announcing the scores of the monthly measurements on the scoreboard according to score rankings
Deploy The Appropriate Tools	• Using electronic body protectors to increase competition and motivation Deploy the among the athletes

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

loops, 5. Don't forget the fun, and 6. Deploy the appropriate tools. Figure 2 shows the research design prepared based on these steps.

Figure 2. Study Design

Data Collection

The parents of the athletes were informed about the study, and their permission was obtained to collect technical data from their children before starting the study. The three techniques most frequently used in matches were determined based on their level of difficulty, to improve the technical skills of the athletes and to monitor changes in their performance. The score values determined by the World Taekwondo Federation were used to score the techniques: Palding-chagi =1 point; jump front turning Palding-chagi =1 point; and 360 turning Palding-chagi = 3 points.

The mean pressure value was determined to be 20 bars, considering the weight and categories of the participants. Three rounds of 1.5 minutes for each technique and a 30-second time-out between rounds were designated within the framework of the rules of the match to provide a connection with a real competitive environment. In addition, the athletes were asked to continuously kick with their right and left feet, respectively, throughout the rounds while applying the techniques.

After determining the criteria, one of the researchers, who was a taekwondo trainer, prepared a three-month training program to be followed three days a week for two hours each day. The athletes trained on technical skills using the electronic body protector system and were measured at the end of each month. Then the changes in their performance were analyzed by comparing their mean scores.

The total scores for each technique were told to the athletes at the end of the three rounds, and at the end of each month, the measurement results wereannounced on the scoreboard according to a score ranking system.

After the training program, five volunteer participants selected randomly were interviewed, and their answers were recorded to analyze the effects of the electronic body protector system and gamification components on their performance.

Data Collection Tools

To analyze changes in the performance of the athletes, the researchers recorded in a table the scores they obtained from the log records of the electronic body protectors for each technique at the end of each round. Two open-ended questions were prepared to evaluate the effects of the electronic body protector system and gamification components on the athletes' performance.

Data Analysis

The scores obtained from the three measurements were analyzed using one-way ANOVA for repeated measures. The qualitative data obtained from the interviews were analyzed using the

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

content analysis method. To ensure consistency, during thematic coding it is important to pay attention to whether the data pertaining to the chosen themes constituted a meaningful whole (Patton 2014; Yıldırım et al.,2013). Thus, data were separatelyb coded by two researchers and organized according to the common grounds in this study to ensure consistency. The consistency formula (a statical calculation) was used to ensureb reliability, and the result was found to be 0.80.

RESULTS

The results of three measurements obtained for the Palding-chagi, jump front turning Palding-chagi, and 360 turning Palding-chagi techniques at the end of each month were analyzed using one-way ANOVA for repeated measures. The homogeneity of the variances was tested using Mauchly's test of sphericity before the comparison. The measurement variances for all three techniques were found to be homogeneous (p>0.05).

A significant difference was found between the mean scores for each technique ($F_{\text{Palding-chagi}}$ = 50.323, p<.05; $F_{\text{jump front turning Palding-chagi}}$ = 14.241,p<.05; $F_{\text{360 turning Palding-chagi}}$ = 19.322, p<.05) according to the ANOVA test. The post hoc test results were used to analyze the mean measurement scores that significantly differed from each other in terms of change over time.

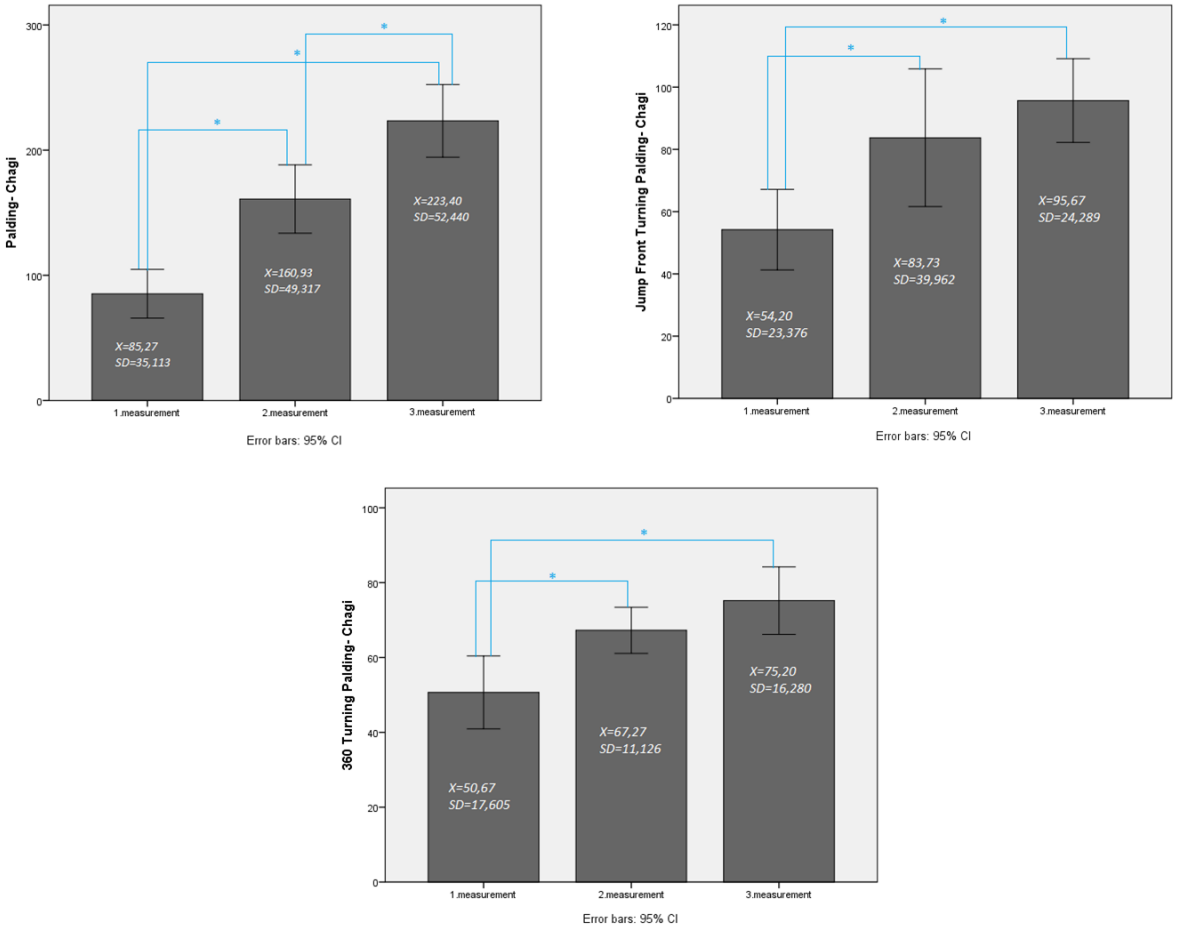


Figure 3. Comparison of the mean scores for Palding-chagi, jump front turning Palding-chagi and 360 turning Palding-chagi techniques.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Figure 3 shows that the differences between measurements 1 and 2, 1 and 3, and 2 and 3 were significant for the Palding-chagi technique. The differences between measurements 1 and 2 and measurements 1 and 3 were significant, whereas the differences between measurements 2 and 3 were not significant for the jump front turning Palding-chagi and 360 turning Palding-chagi techniques.

In addition to these findings, data obtained from open-ended interview questions were analyzed using the content analysis method. The findings were then tabulated under thematic codes, and the findings for each question were supported by the opinions of the participants in order to describe the effects of the electronic body protector system and gamification on the athletes' performance.

The thematic codes were analyzed based on the opinions of five participants who trained with an electronic body protector for the first time. Codes were classified under two categories: the contribution made by training with an electronic body protector and the effect of using a scoreboard on performance (Table 1).

Table 1. Opinions of Participants on Electronic Body Protector and Scoreboard Use

Theme	**Code**	**Participants (n=5)**
Contribution of the electronic body protector	Improvement of condition	5
	Improvement of technical skills	4
	Correct use of the techniques	3
	Footwork improved	1
	Objective and fair system	4
Effect of scoreboard on performance	Increased competition	5
	Stimulated to improve themselves	4
	Motivated to the group	3

As seen in Table 1, all participants (*n*=5) stated that training with an electronic body protector improved their condition. In addition, four of them stated that it improved their technical skills, three of them stated that they learned the correct use of the techniques, and one of them stated that his footwork improved.

"First of all, our condition has improved. Our techniques have become better, and our technical skills in kicking have improved." [P2]

"It has improved my condition, my footwork and technical skills in kicking." [P5]

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

The majority of participants (*n*=4) emphasized that scoring was fair for everyone, as the electronic body protector is an objective system.

"In the manual system, the referees were giving scores according to their own opinions even if my technique was totally correct. However, the electronic body protector has sensors on it, and it is a fairer system because it gives the scores itself." [P4]

Table 1 also shows that the participants stated that announcing the scores of each measurement on the scoreboard increased competition (5 participants), stimulated them to improve themselves (4 participants), and motivated the group (3 participants).

"It has helped me to improve myself because we have done it for the first time. I have reached a certain score and tried to pass that score. We have discussed who got a better score after each training. Everyone has tried to increase their scores. And we were working more to do this." [P2]

"It was a nice competition. Some have tried to pass each other, tried to kick more. Some have done it, but some have not." [P3]

"Our friends who trained were telling us [about the system] while waiting for our turn. They were trying to help us by telling us where to kick to get higher scores: the harder you kick, the higher you score,

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

etc. And I think that was a good thing because it motivated us and made us help each other." [P1]

DISCUSSION

In general, the findings show that the differences between the mean scores for the three techniques were significant. This implies that training with an electronic system improves athletes' technical skills and enhances their performance. Partridge et al. analyzed a scoring and training system using wireless sensors for the martial arts and also indicated that this system improved training techniques. In another study, Song et al. stated that the electronic system used by taekwondo trainers improved athletes' training techniques and positively affected their performance.

Furthermore participants stated that training with an electronic body protector improved their condition, improved their technical skills, helped them learn the correct use of the techniques, and improved their footwork. Song et al. evaluated the effectiveness of such an electronic system and the users' satisfaction with it. In their study, 10 individuals they interviewed were generally satisfied with the system. The participants also stated that scoring was fair to everyone, since the electronic body protector is an objective system, and that receiving a recompense for their work affected their performance. These findings indicate that it is important for the athletes to obtain performance scores instantly and objectively from electronic systems, which adjust the strength of kicks, punches, and strikes according to the category and weight of the athletes(Tasika, 2013; Chi, 2008). The literature has reported that knowing their scores has a range of benefits: it affects athletes' motivation(Salmoni,1984; Garris, 2002; Chiviacowsky,2009), facilitates learning motor skills (Garris, 2002; Sousa et al.,2007; . Lee et al.,1990), reduces mistakes (Winstein et al.,1994), and provides feedback(Chiviacowsky,2009).

In addition, participants stated that announcing the scores for each measurement on the scoreboard increased competition, stimulated them to improve themselves, and motivated the group. Sutton (2014) also reported that gamification changed behaviors, improved skills, and increased engagement in sports. Similarly, the literature includes studies reporting that gamification increases the motivationnof learners(Sillaots 2014; Su et al.,2015; DomíNguez et al., 2013), ensures commitment to the environment (Su et al.,2015),and supports teaching (De-Marcos et al.,2014; Kocadere et al.,2015; Su et al.,2015; Ibanez et al.,2014) even if not in sports.

CONCLUSION

In totality, electronic systems reveal actual performance development since they generate accurate and reliable results. Therefore, electronic systems should be used to monitor the improvement of athletes' technical skills. In addition, although rank scoring and a scoreboard were used in the present study as gamification factors to support the improvement of technical skills, the electronic body protector can also be regarded as a gamification factor. Practices where open targets are set (Werbach et al.,2014), levels are formed in parallel with the learners' skills (Simões et al.,2013), and competition and cooperation are used together (Sillaots 2014; Li et al.,2013) are considered to be more effective in enhancing athletes' performance.

What are the new findings?

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

♉ Exercise with the electronic system improves the athletes' technical skills and their performance.

♉ It can be said that the gamification components also in the sports field have increased the motivation and improved their technical skills of the athletes.

♉ Since electronic systems produce accurate and reliable results, they help to eliminate bias and thus exposed real performance.

REFERENCE

Ball, N., Nolan, E., & Wheeler, K. (2011). Anthropometrical, physiological, and tracked power profiles of elite taekwondo athletes 9 weeks before the Olympic competition phase. The Journal of Strength & Conditioning Research, 25(10), 2752-2763.

Bozkurt, A. (2014). Homo ludens: Dijital oyunlar ve eğitim. Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi, 5(1), 1-21.

Chi, E. H. (2005). Introducing wearable force sensors in martial arts. IEEE Pervasive Computing, 4(3), 47-53.

Chi, E. H. (2008). Sensors and ubiquitous computing technologies in sports. WIT Transactions on State-of-the-art in Science and Engineering, 32.

Chiviacowsky, S., Wulf, G., Wally, R., & Borges, T. (2009). Knowledge of results after good trials enhances learning in older adults. Research Quarterly for Exercise and Sport, 80(3), 663-668.

Çağlar, Ş., & Kocadere, S. A. (2015). Çevrimiçi Öğrenme Ortamlarında Oyunlaştırma. Journal of Educational Sciences & Practices, 14(27).

Del Vecchio, F. B., Franchini, E., Del Vecchio, A. H. M., & Pieter, W. (2011). Energy absorbed by electronic body protectors from kicks in a taekwondo competition. Biology of Sport, 28(1), 75-78.

De-Marcos, L., Domínguez, A., Saenz-de-Navarrete, J., & Pagés, C. (2014). An empirical study comparing gamification and social networking on e-learning. Computers & Education, 75, 82-91.

Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011, September). From game design elements to gamefulness: defining gamification. In Proceedings of the 15th international academic MindTrek conference: Envisioning future media environments (pp. 9-15). ACM.

Dicheva, D., Dichev, C., Agre, G., & Angelova, G. (2015). Gamification in education: a systematic mapping study. Journal of Educational Technology & Society, 18(3), 75.

DomíNguez, A., Saenz-De-Navarrete, J., De-Marcos, L., FernáNdez-Sanz, L., PagéS, C., & MartíNez-HerráIz, J. J. (2013). Gamifying learning experiences: Practical implications and outcomes. Computers & Education, 63, 380-392.

Elliot, A. J., & Harackiewicz, J. M. (1994). Goal setting, achievement orientation, and intrinsic motivation: A mediational analysis. Journal of personality and social psychology, 66(5), 968.

Fiş Erümit, S., & Karakuş, T. (2015). Eğitim Ortamlarında Yeni Bir Yaklaşım: Oyunlaştırma. Eğitim Teknolojileri Okumaları, 395-414.

Garris, R., Ahlers, R., & Driskell, J. E. (2002). Games, motivation, and learning: A research and practice model. Simulation & gaming, 33(4), 441-467.

Hanus, M. D., & Fox, J. (2015). Assessing the effects of gamification in the classroom: A longitudinal study on intrinsic motivation, social comparison, satisfaction, effort, and academic performance. Computers & Education, 80, 152-161.

Huotari, K., & Hamari, J. (2012, October). Defining gamification: a service marketing perspective. In Proceeding of the 16th international academic MindTrek conference (pp. 17-22). ACM.

Ibáñez, M. B., Di-Serio, A., & Delgado-Kloos, C. (2014). Gamification for engaging computer science students in learning activities: A case study. IEEE Transactions on learning technologies, 7(3), 291-301.

Karataş, E. (2015). Eğitimde oyunlaştırma: araştırma eğilimleri. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(2), 315-333.

Kim, H. B., Stebbins, C. L., Chai, J. H., & Song, J. K. (2011). Taekwondo training and fitness in female adolescents. Journal of sports sciences, 29(2), 133-138.

Ko, Y. J., Chang, Y., Rhee, Y. C., Valacich, J. S., Hur, Y., & Park, C. (2014). Value-based stakeholder loyalty toward sport technology. A case of the electronic body protector and scoring system in taekwondo events. RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte, 10(35).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kocadere, S. A., & Çağlar, Ş. (2015). The design and implementation of a gamified assessment. Journal of e-Learning and Knowledge Society, 11(3).

Lee, T. D., & Carnahan, H. (1990). Bandwidth knowledge of results and motor learning: More than just a relative frequency effect. The Quarterly Journal of Experimental Psychology, 42(4), 777-789.

Leveaux, R. R. (2010). Technology driving changes in competitor decision making and match management. In International Business Information Management Association Conference. International Business Information Management Association.

Li, C., Dong, Z., Untch, R. H., & Chasteen, M. (2013). Engaging computer science students through gamification in an online social network based collaborative learning environment. International Journal of Information and Education Technology, 3(1), 72.

Nicholson, S. (2015). A recipe for meaningful gamification. In Gamification in education and business (pp. 1-20). Springer, Cham.

Partridge, K., Hayes, J. P., James, D. A., Hill, C., Gin, G., & Hahn, A. (2005, February). A wireless-sensor scoring and training system for combative sports. In Smart Structures, Devices, and Systems II (Vol. 5649, pp. 402-409). International Society for Optics and Photonics.

Patton, M. Q. (2014). Nitel arastirma ve degerlendirme yontemleri. Qualitative research and evaluation methods].(Trans. Eds. M. Butun & SB Demir). Ankara: Pegem Akademi.

Samur, Y. (2015). Gamifying a hybrid graduate course. In Global Learn Conference, FernUniversitat in Hagen, Berlin, Germany. Oyundan Oyunlaşrmaya (Vol. 413).

Sillaots, M. (2014, October). Achieving flow through gamification: a study on re-designing research methods courses. In European Conference on Games Based Learning (Vol. 2, p. 538). Academic Conferences International Limited.

Simões, J., Redondo, R. D., & Vilas, A. F. (2013). A social gamification framework for a K-6 learning platform. Computers in Human Behavior, 29(2), 345-353.

Salmoni, A. W., Schmidt, R. A., & Walter, C. B. (1984). Knowledge of results and motor learning: a review and critical reappraisal. Psychological bulletin, 95(3), 355.

Song, Y. R., Woo, Y. S., Min, H. K., & Lee, S. M. (2010). Development of digital taekwondo trainer system based on electronic protector for analysis hitting pattern. 한국재활복지공학회 학술대회 논문집, 77-80.

Song, Y., Jeon, Y., Park, G., An, H., Hwang, T., Lee, H., & Lee, S. (2010). Development of taekwondo trainer system for training on electronic protector with hitting target indicator. Int J Comp Sci Net Sec, 10(6), 51-56.

Sousa Mendes, R. M., & Bandeira Godinho, M. A. (1994). Knowledge of results precision and learning. Revista de psicología del deporte, 3(2), 0023-37.

Su, C. H., & Cheng, C. H. (2015). A mobile gamification learning system for improving the learning motivation and achievements. Journal of Computer Assisted Learning, 31(3), 268-286.

Sutton, P. D., & Doyle, L. E. (2014, April). The gamification of Dynamic Spectrum Access & cognitive radio. In Global Engineering Education Conference (EDUCON), 2014 IEEE (pp. 107-113). IEEE.

Tasika, N. (2013). Reliability & linearity of an electronic body protector employed in taekwondo games: a preliminary study. Journal of Human Sport and Exercise, 8(3).

Tornello, F., Capranica, L., Minganti, C., Chiodo, S., Condello, G., & Tessitore, A. (2014). Technical-tactical analysis of youth Olympic Taekwondo combat. The Journal of Strength & Conditioning Research, 28(4), 1151-1157.

Yıldırım A, Simsek H. (2013)Nitel arastırma ve değerlendirme yöntemleri, [Qualitative Research Methods in Social Sciences]. (9.baskı), Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Zichermann, G., & Cunningham, C. (2011). Gamification by design: Implementing game mechanics in web and mobile apps. " O'Reilly Media, Inc.".

Werbach, K., & Hunter, D. (2012). For the win: How game thinking can revolutionize your business. Wharton Digital Press.

Winstein, C. J., Pohl, P. S., & Lewthwaite, R. (1994). Effects of physical guidance and knowledge of results on motor learning: support for the guidance hypothesis. Research quarterly for exercise and sport, 65(4), 316-323.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Farklı Lise Türlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi

Yunus Emre YARAYAN*, Emre SERİN**, Musa ŞAHİN***

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, 2017-2018 yılında farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygı düzeylerini incelemek ve aralarında lise türü, cinsiyet, yaş, lisanslı olarak spor yapma, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre fark olup olmadığını belirlemektir. Araştırmaya Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Spor Liselerinde Öğrenim gören 451'i erkek (%51,3), 429'u kadın (%40,9) olmak üzere toplam 880 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında, sosyo-demografik değişkenlerle ilgili bilgiler araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; veri toplama aracı olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği SGKÖ" ve "Stanley Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ)" kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklere verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiş ve katsayı "SGKÖ" için .93 "BSÖ" için ise .79 olarak bulunmuştur. Verilerin analizi SPSS 21 paket programı ile yapılmış, betimsel istatistikler frekans (f), yüzde (%), T-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, "SGKÖ" puanlarıyla lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu, lise türü, cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. "BSÖ" puanlarıyla ise, cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu, lise türü, lisanslı olarak spor yapma, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Spor

Examination of Social Appearance Anxiety and Self Esteem Levels of Students in Different High School Types

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the social appearance anxiety and self-esteem levels of the students in different high schools in 2017-2018 and to determine whether they differ according to the variables high school type, sex, age, licensed sports, parental education level. A total of 880 students (45.1% male, 51.3%) and 429 female (40.9%) participated in the research voluntarily attending Anatolian High School, Science High School, Religious Vocational High School and Sports High School. Within in the scope of the research, information about socio-demographic variables was collected by the personal information form created by the researchers. To reach the purpose of the research; The Social Anxiety Scale (SSI) and the Stanley Coopersmith Self Esteem Scale (BSI) were used as data collection tools. The internal consistency of the responses to the scales used in the study was examined by Cronbach alpha (α) and the coefficient was found as .93 for "SAA" and .79 for "CSE". Analysis of the data was made with SPSS 21 packet program. Descriptive statistics frequency (f), percentage (%), T-test, ANOVA and Pearson correlation tests were used. According to the findings of the research, it was found that there was no significant difference between "SAA" scores and the variable of sporting licensed, and there was no significant difference compared to the variables such as high school type, sex, age, and parental education level. According to the "CSE" scores, it was found that there was a meaningful difference according to gender and age variable, and there was no significant difference between high school type, licensed sport and mother and father education level.

Keywords: Student, Social Appearance Anxiety, Self Esteem, Spor

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak insan yaşamı boyunca iç ve dış dünya ile ilişkiler kurduğu sürece varoluşunu sürdürebilir. Bu kapsamda kişinin gelişimi ve çevresiyle olan iletişimi için önemli olan benlik kavramı, insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimi, başka bir deyişle kişiliğin temel özelliklerini veren katman olarak tanımlanmaktadır. (Özerkan, 2004). Rogers (1951) göre ise benlik kavramı, bireyin kendisine yönelik algı, fikir ve değerlerini içermektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bununla birlikte birey tarafından algılanan benliğin olumlu veya olumsuz değerlendirilmesi ya da benliği hakkında vardığı yargı o kişinin benlik saygısını oluşturur. Rosenberg (1965), benlik saygısını bireyin kendisine karşı, olumlu ve olumsuz tutumu olarak tanımlamaktadır. Ona göre benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinin sonucunda oluşmaktadır. Nitekim Sarıçam (2011), benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerine güvendiklerini, istekli, atılgan ve sosyal olduklarını, benlik saygısı düşük olan bireylerin ise, güven duygularının olmadığını fikirlerinin kabul görmeyeceğini düşünerek pasif ve çekingen davrandıklarını ifade etmektedir.

Bireyin görünüşüyle ilgili algılarının önemli bir belirleyicisi olan benlik kavramına ilişkin olumlu ya da olumsuz duygular sosyal görünüşe ilişkin duyguları da aynı yönde etkilemektedir. Harter (1999), kişinin görünüşü hakkındaki duygularının nasıl olduğu, yani fiziksel saygısı bütün benlik saygısını etkileyen en önemli etken olduğunu ifade etmektedir.

Bu doğrultuda Doğan (2010), sosyal görünüş kaygısını, bireyin fiziksel görünüşü ile ilgili kendi kaygılarını ve başkalarının onu değerlendirmesi ile ilgili yaşanan kaygıların olduğunu belirtmiş ve olumsuz beden algısına dayalı olarak yaşanan anksiyete olarak tanımlarken, Çınar ve Keskin (2015) ise, insanların, başkaları tarafından kendi fiziksel görüntülerinin değerlendirilmesine karşı hissettikleri duygusal tepki olarak tanımlamaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar genellikle sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Ulaşılan sonuçlara bakıldığında (Erman, 2017, Işıkol-Özge, 2013) sosyal görünüş kaygısı azalırken benlik saygısının ise yükselmekte olduğunu göstermektedir.

Özellikle lise çağındaki bireyler için sosyal görünüş kaygısı ve benlik kavramının riskli davranışları yordadığı göz önünde bulundurularak, bu araştırmanın amacı, 2017-2018 yılında farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygı düzeylerini incelemek ve aralarında lise türü, cinsiyet, yaş, lisanslı olarak spor yapma, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre fark olup olmadığını belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 2017-2018 yılında farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygı düzeylerini incelemek ve aralarında lise türü, cinsiyet, yaş, lisanslı olarak spor yapma, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre fark olup olmadığını belirlemektir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama (betimsel) modelindedir. Tarama modeli araştırmalarda, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşleri, ilgi, beceri, yetenek ve tutum vb. özellikleri kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırmaya Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Spor Liselerinde Öğrenim gören 451'i erkek (%51,3), ($\overline{X}_{yaş}$=15,82±1,23), 429'u kız (%40,9), ($\overline{X}_{yaş}$=15,70±1,15) olmak üzere toplam 880 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği SGKÖ

Hart ve ark. (2008) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Doğan (2010) tarafından yapılan SGKÖ 5'li Likert tipinde (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin 1. Maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ' den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Stanley Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ)

Benlik Saygısı Ölçeği Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilmiş ve Turan ve Tufan (1987) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek "benim gibi" ya da "benim gibi değil" biçiminde işaretlenebilen 25 maddeden oluşmaktadır. Beklenen cevaplar 1 puan, beklenmeyen cevaplar ise 0 puan almaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-100 arasında değişmektedir. Puanların yüksekliği benlik saygısının yüksekliğini, düşüklüğü ise benlik saygısı düzeyinin düşüklüğünü ifade etmektedir.

Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Ölçeklerde elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi, normallik testi ve uç değerlerin belirlenmesi işlemleri yapılmıştır. Bu işlemler sonucunda, hatalı ve eksik dolduran 12 kişinin, uç değer analizleri sonucunda da 23 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 880 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklere verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiş ve katsayı "SGKÖ" için .93 "BSÖ" için ise .79 olarak bulunmuştur. Normallik testi için çarpıklık basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Kline, 2011). Bu doğrultuda, bağımsız örneklerde farkı belirlemek için t-testi ve anova testi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre "SGKÖ" ve "BSÖ" Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	Ss	f	t	p
SGKÖ	Erkek	451	35,208	15,459	2,468	,907	,365
	Kadın	429	34,277	14,976			
BSÖ	Erkek	451	9,467	4,785	7,870	1,945	,052
	Kadın	429	8,888	3,999			

Tablo 1'de araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre SGKÖ ve BSÖ ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin t-testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, SGKÖ ve BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Lise Türü Değişkenine Göre "SGKÖ" ve "BSÖ" Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Anova Sonuçları

	Lise Türü	N	$\overline{X}$	Ss	f	p	Farkın Kaynağı
SGKÖ	Anadolu Lisesi	201	34,288	13,383			
	Fen Lisesi	222	34,004	16,206			
	İmam Hatip Lisesi	239	36,694	16,407	1,814	,143	
	Spor Lisesi	218	33,821	14,326			
BSÖ	Anadolu Lisesi	201	9,109	4,380			
	Fen Lisesi	222	8,959	4,279			
	İmam Hatip Lisesi	239	9,301	3,876	,376	,770	
	Spor Lisesi	218	9,357	5,144			

Tablo 2'de araştırmaya katılan öğrencilerin lise türü değişkenine göre SGKÖ ve BSÖ ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, SGKÖ ve BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Lisanslı Olarak Spor Yapma Değişkenine Göre "SGKÖ" ve "BSÖ" Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

	Lisanslı Spor Yapma	N	$\overline{X}$	Ss	f	t	p
SGKÖ	Evet	347	33,481	13,875	4,419	2,005	**,045**
	Hayır	533	35,583	16,000			
BSÖ	Evet	347	9,368	4,823	2,984	,993	,321
	Hayır	533	9,065	4,148			

Tablo 3'te araştırmaya katılan öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre SGKÖ ve BSÖ ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin t-testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, SGKÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalamalar dikkate alındığında spor yapmayan öğrencilerin spor yapan öğrencilere göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. BSÖ'den alınan puanlar arasında ise, anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitimi Değişkenine Göre "SGKÖ" ve "BSÖ" Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Anova Sonuçları

	Anne Eğitim	N	$\overline{X}$	Ss	f	p	Farkın Kaynağı
SGKÖ	Okuma Yazma Yok	141	35,766	15,054			
	İlkokul	297	35,114	16,216			
	Ortaokul	169	34,473	15,240	,774	,543	
	Lise	146	32,924	13,929			
	Üniversite	127	35,267	14,445			

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Okuma Yazma Yok	141	8,822	3,959		
	İlkokul	297	9,272	4,143		
BSÖ	Ortaokul	169	8,798	4,363	1,264	,243
	Lise	146	9,246	4,529		
	Üniversite	127	9,826	5,400		

Tablo 4'te araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim değişkenine göre SGKÖ ve BSÖ ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, SGKÖ ve BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p<0,05)

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitimi Değişkenine Göre "SGKÖ" ve "BSÖ" Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Anova Sonuçları

Tablo 5'te araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim değişkenine göre SGKÖ ve BSÖ ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin anova sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre,

	Baba Eğitim	**N**	$\overline{X}$	**Ss**	**f**	**p**	**Farkın Kaynağı**
	İlkokul	247	34,777	14,916			
	Ortaokul	234	35,307	14,883			
SGKÖ	Lise	194	33,005	14,326	1,251	,290	
	Üniversite	205	35,751	16,701			
	İlkokul	247	9,453	4,536			
	Ortaokul	234	9,162	4,420			
BSÖ	Lise	194	8,639	4,398	1,459	,224	
	Üniversite	205	9,404	4,308			

SGKÖ ve BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p<0,05).

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre "SGKÖ" ve "BSÖ" Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

Tablo 6'da araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre SGKÖ ve BSÖ ölçeklerinden almış oldukları puanlara ilişkin pearson-korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara

n=880		**SGKÖ**	**BSÖ**
	R	-,037	,090**
Yaş	P	,273	**,007**
	N	880	880

göre, yaş ile sosyal görünüş kaygı düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı olmayan ilişkili tespit edilmiştir. Bununla birlikte yaş ile benlik saygı düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak; yaş arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeyinin düştüğü, benlik saygı düzeyinin ise arttığı söylenebilir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, 2017-2018 yılında farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygı düzeyleri farklı değişkenlere göre incelenmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde, Yılmazel ve Günay (2012), Tam ve vd. (2011) tarafından yapılan araştırmalarda kızlarla erkekler arasında benlik saygısı düzeyi açısından anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Bu araştırmaların sonuçları çalışmamızın bulgularıyla örtüşmektedir. Ancak Makinen ve vd. 2012 ise yapmış olduğu çalışmada, erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin, kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Cinsiyet değişkenine göre ulaşılan bu sonuçların bireysel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin lise türü değişkenine göre BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Coşkun ve Altay (2009), anadolu, fen ve meslek lisesi örnekleminde yaptıkları çalışmada meslek lisesi öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Diğer yandan araştırma bulgularımızda ortalama puanlar karşılaştırıldığında spor lisesi öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu eğitim müfredatı yönünde spor lisesinde okuyan öğrencilerin daha aktif olarak sporla ilgilenmesi spor faaliyetlerinin benlik kavramı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularımızı destekleyici olarak Yegül (1999), lise çağında spor yapan bireylerle, yapmayan bireyler arasında benlik saygı düzeyi açısından anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmiştir. Araştırmamızla paralellik göstermeyen çalışmalarda mevcuttur. Gün (2006), Özgeylani (1993), çalışmalarında sporcuların, sporcu olmayan bireylere göre daha yüksek benlik saygı düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmada öğrencilerin anne eğitim düzeyi değişkenine göre BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırmamızla paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur. Işıkol-Özge (2013), ilköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak Aydoğan (2010), Yiğit (2010) gibi araştırmacılarda anne eğitim düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırmada öğrencilerin baba eğitim düzeyi değişkenine göre BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde, çalışmamızı destekleyici şekilde Keskin (2010) ve Çetin (2008), benlik saygısı ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirten Özkan (1994) ve Aydoğan (2010) çalışmalarında olduğu görülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin yaş değişkenine göre BSÖ ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Benlik saygısı ile yaş arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Maoano ve vd. (2004), Marcotte ve vd. (2002) çalışmalarında benlik saygısı ve yaş arasında bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Yıldırım ve vd. (2011) ise benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre SGK ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırmamızla paralellik

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

gösteren çalışmalara mevcuttur. Mellor ve vd. (2010) ve Şahin (2012) yapmış oldukları araştırmalarda, kızlar ve erkekler arasında sosyal görünüş kaygısı düzeyi açısından anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Ancak Wilkosz ve vd. (2011) ve Aygör (2010) çalışmalarında kızların erkeklere göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısı düzeyine sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Araştırmada öğrencilerin lise türü değişkenine göre SGK ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularımızda ortalama puanlar karşılaştırıldığında spor lisesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu spor faaliyetlerinin sosyal görünüş kaygısı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre SGK ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ortalamalar dikkate alındığında spor yapmayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin spor yapan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmamızla paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur. Alemdağ ve Öncü (2015), fiziksel aktiviteye katılan 2324 öğretmen adayı üzerinde yapmış oldukları çalışmasında fiziksel aktiviteye katılan öğretmenlerin sosyal görünüş kaygısının azaldığını belirtmişlerdir.

Araştırmada öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre SGK ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularımız destekleyici şekilde, Aygör (2010) Uğurlu ve Akın (2008) ve Çok (1990) anne ve baba eğitim düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmişlerdir.

Araştırmada öğrencilerin yaş değişkenine göre SGK ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmamızı destekleyici şekilde, Canpolat ve vd. (2005) ve Şahin (2012) çalışmalar mevcuttur. Bununla birlikte araştırmada sosyal görünüş kaygısı ve yaş arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu öğrencilerinin yaşları ilerledikçe sosyal görünüş kaygı düzeyinin azalacağı şeklinde yorumlanabilir.

ÖNERİLER

Öğrencilerin dersler dışında sosyal kültürel ve sportif faaliyetlere daha fazla katılması sağlanabilir. Fiziksel aktiviteler hem sağlıklı bir beden hem de bireyin kendini iyi hissetme hususunda önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda bu aktiviteler öğrencilerin daha az görünüş kaygısı yaşamasının yanında benliklerinin de yükselmesine olanak sağlayacaktır.

Sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygı ile ilişkili olduğu ve lise öğrencilerinde ciddi bir problem olması nedeniyle konuyla ilgili daha fazla bilimsel çalışma yapılmalı ve çözüm yolları bulunmalıdır.

KAYNAKÇA

Alemdağ, S. (2015), Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Aydoğan, S. (2010), İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Umut ve Benlik Saygısı, Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Aygör, N. (2010), 12-14 Yaş Grubu Ergenlerde Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Durumu ve Beden İmajının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Canpolat, I.B. Orsel, S. Akdemir, A. Özbay, H.M. (2005), The Relationship Between Dieting And Body Image, Body Ideal, Self-Perception, And Body Mass Index in Turkish Adolescents. *International Journal Of Eating Disorders,*; C:37, s:150-155.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Çetin, N.C. (2008), İlköğretim 4.Sınıf Öğrencilerinin Empatik Beceri Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Özsaygı İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çınar, H., ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. Electronic Journal of Vocational Colleges, C:14, s:457-464.

Çok. F. (1990), Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents. Adolescence, C:25, s:409–413.

Coşkun, Y., Altay. C, (2009), Lise Öğrencilerinde Yabancılaşma ve Benlik Algısı İlişkisi. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. C:29, s:41-56

Doğan, T., (2010), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, C:39, s:151-59.

Erman, M. S., (2017), Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.

Gün, E. (2006), Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Harter, S. (1999), The Construction Of The Self: A Developmental Perspective. New 4. York: Guilford Press.

Hart, E. A. Leary, M. R. Rejeski, W. J. (1989), The Measurement of Social Physique Anxiety. Journal of Sport and Exercise Psychology, C:11 s:94-104.

Işıkol-Özge, F. (2013). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Üsküdar İlçesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karasar N. (2005), Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Yayınları. Ankara.

Keskin, T. (2010), İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Akran Zorbalığının Benlik Saygısıyla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kline, R. B. (2011). Methodology in The Social Sciences. Principles and Practice of Structural Equation Modeling (3rd Ed.). New York, NY, US: Guilford Press.

Makinen, M. Puukko-Viertomies, R.L, Lindberg, N., Siimes, A.M. Aalberg, V. (2012), Body Dissatisfaction and Body Mass Girls And Boys Transitioning From Early To Mid-Adolescence: Additional Role of Self- Esteem And Eating Habits. BMC Psychiatry, C:12, s:35-46

Maoano, C., Ninot, G., Billard, J. (2004), Age and Gender Effects on Global Self-Esteem and Physical Self-Perception in Adolescents. European Physical Education Review, C:10, s:53-69

Marcotte, D., Fortin, L. Potvin, P. Papillon, M. (2002), Gender Differences in Depressive Symptoms During Adolescence: Role Of Gender-Typed Characteristics, Self-Esteem, Body Image, Stressful Life Events, and Pubertal Status. Journal of Emotional And Behavioral Disorders, C: 10, s:29–42

Mellor, D. Ricciardelli, A.L. McCabe, P.M. Yeow, J. Mamat, H.N. Hapidzal, M.F.N. (2010), Psychological Correlates of Body Image and Body Change Behaviors Among Malaysian Adolescent Boys and Girls. *Sex Roles,* C:63, s:386-398.

Özerkan KN, (2004), Spor Psikolojisine Giriş, Nobel Yayınları. Ankara.

Özgeylani, H.F. (1993), Self Concept and Body Image of High School Male Athletes and Non-athlete, Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Özkan, İ. (1994), Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. Düşünen Adam Dergisi, C:7, s:4-9.

Rogers, C. R. (1951). Client Centered Therapy. Houghton Miflin. Boston.

Rosenberg, M. (1965), Society And The Adolescent Self-İmage. Princeton, Princeton University Press, New Jersey.

Sarıçam H, (2011), Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Erzurum.

Şahin E. (2012), Bazı Değişkenlere Göre İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Sosyal Görünüş Kaygıları. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Samsun

Tam, L.C. Lee, H.T., Har, M.W, Pook, L.W. (2011), Perceived Social Support And Self-Esteem Towards Gender Roles: Contributing Factors in Adolescents. Asian Social Science, C:7 s:49-58.

Turan N, Tufan B. (1987), Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin (SEI) Geçerlik Güvenirlik Çalışması. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi; İstanbul-Türkiye, 816-7

Uğurlu, N. Akın, H. (2008), Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı ve Psikolojik Belirtileri İle İlişkisi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, C:11, s:38-47.

Wilkosz, E.M. Chen, L.J. Kenndey, C. Rankin, (2011), S. Body Dissatisfaction in California Adolescents. Journal of The American Academy of Nurse Practitioners, C:23, s:101-109.

Yegül, I. B. (1999), Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yıldırım, T. Çırak, Y. Konan, N. (2011), Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı, İnönü Üniversitesi, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, C:12, s:85-100.

Yılmazel, G. Günay, O. (2012), Çorum İli Kargı İlçesinde Öğrenim Gören 12-17 Yaş Arasındaki Öğrencilerde Özsaygı ve Depresyon. Journal of Health Sciences, C:21, s:20-29.

Yiğit, H. (2010), Ergenlerin Benlik Saygılarının Yasam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

KADIN FUTBOLCULARDA KOR ANTRENMANLARIN BAZI FİZYOLOJİK DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Halit EGESOY*

**Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, DENİZLİ*

ÖZET

Kor egzersizler, karın, bel ve kalça hareketlerini kontrol ve stabilize eden kasların antrene edilmesine yönelik egzersizleri içeren çalışmalar olup, omurga ve kalçayı dengede tutan birçok gövde kasının antrene edilmesinde sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Bu kasların hepsi hareket sırasında vücudun dengede tutulması amacıyla birlikte çalışırlar. Hareket sırasında oluşturulan gücün bacaktan gövdeye ya da gövdeden bacağa verimli bir şekilde aktarılması koordineli olarak çalışan bu kasların kuvvetlerinin artırılması ile mümkündür. Kor antrenmanı yöntemi, ağırlık çalışması yönteminden uygulanışta farklılık göstermekle beraber, atletik performansın artırılması ve rehabilitasyon sürecinde kuvvetin korunması amaçlarına yöneliktir. Yapılan bu çalışmada, 6 haftalık kor egzersizleri içeren antrenmanların kadın futbolcular üzerindeki fizyolojik etkileri araştırılmıştır. Bu çalışmada denek grubu olarak 16-19 yaş arasında; toplam 24 kadın futbolcu gönüllü olarak yer almıştır. Antrenman grubuna 6 hafta boyunca futbol antrenmanlarına ek olarak kor egzersizleri içeren bir antrenman programı uygulanmış, kontrol grubu ise kuvvet gelişimine yönelik hiçbir egzersiz yapmamış sadece futbola özgü günlük antrenman programlarını uygulamışlardır. Deneklerin, mekik,şınav,plank, dikey sıçrama ve 20 m. sürat değerleri alınmıştır. Ön test ve son testten elde edilen değerler, Shapiro-Wilk testi ile normallik dağılımına bakılmıştır. Daha sonra grup içi karşılaştırmalarda bağımlı gruplarda t testi, gruplar arası karşılaştırmalarda ise bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Antrenman grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında tüm parametrelerde anlamlı bir iyileşme gözlenmiştir($p<0,05$). Kontrol grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında; mekik, şınav ve plank hareketi değerlerinde önemli gelişmeler tespit edilmiştir. Gruplar arası farklara bakıldığında ise, katılımcıların mekik, plank ve dikey sıçrama değerlerinde antrenman grubu lehine anlamlı bir ilişki bulunmuştur($p<0,05$). Sonuç olarak futbol antrenmanlarında uygulanan kor egzersizlerinin kadın sporcuların bazı fizyolojik değerleri üzerinde olumlu değişimlere neden olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kadın, futbol, kor antrenman, fizyolojik değişkenler

EFFECTS ON SOME PHYSIOLOGICAL VARIABLES OF CORE TRAININGS IN FEMALE SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

Core exercises are drills which control and stabilize the abdomen,waist and hip movements.Core training is a method used freguently in trainings of many trunk muscles to balance the spine and hip.These muscles all work together to keep balance of the body during movement. The power generated during movement is transferred efficiently from the leg to the trunk or from the trunk to the leg.This situation is resulted from the increasing the strength of these muscles. Core training method differs from the method of the weight during the application of the movement.In addition it develops the performance and protects the force during the rehabilitation process.In this study, we investigated the effect of six-week core training on physiological parameters of female soccer players. A total of 24 female soccer players between 16-19 years of age participated in this study as volunteers.While six-week core trainingswith soccer training programs were applied to training group, control group continued to soccer training programs.The shuttle, push-up, plank, vertical jump and 20 m. speed values of the subjects were taken.The values obtained from pre-test and post-test were examined by Shapiro-Wilk test for normality distribution. Then t test in dependent groups was used in intra-group comparisons and t test in independent groups was used in intergroup comparisons.Significant improvement was observed in all parameters of training group. A significant improvement was seen in the shuttle, push-up, plank,values of control group. In the differences of the groups, the significance at $p<0.05$ level was detected in the shuttle, plank and vertical jump values of subject in favor of training group. As a result, it can be concluded that there are some positive effects of core strength training on physiological parameters on female soccer players.

Keywords: Female, soccer, core training, physiological variables

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Sportif başarıda performansı etkileyen birçok faktör vardır. Bunlardan bir tanesi de bedensel yapı, yani fiziksel özelliklerdir. Çünkü bedensel yapı ya da fiziksel özellikler fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını doğrudan etkilemektedir. Sporcunun sahip olduğu fiziksel yapı, sporcudan beklenen yüksek performansı ortaya koymasına etki eden etmenlerden sadece birisidir ve kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans öğeleriyle birleşerek sporcunun performansını olumlu yönde etkilemektedir (Açıkada 1990). Bu özellikleri daha üst seviyeye çıkarmak için yardımcı olarak kor antrenman uygulamaları yaptırılabilir. Kor antrenman son yıllarda büyük bir ilgi görmektedir ve antrenman planlarının temel bir parçası halini almıştır (Riewald 2003). Kişinin kendi vücut ağırlığı ile yapılan, omurgayı dengede tutan derin kasların ve lumbo pelvik bölge kaslarının güçlendirilmesini amaçlayan egzersiz programına kor antrenman adı verilir (Atan 2013). Kor antrenman bir kor kas veya kas aktivitesine yönelik olarak özel dizayn edilmiş antrenman olarak tanımlanabilir. Kor kasları abdominal alt ve sırt bölgesinin kaslarını içerir ve vücudun alt ve üst yarısı arasındaki kuvvet aktarımından sorumludur. Kor kasları, alt sırt bölgesinin sağlığı yönünden günlük aktivitelerin yanı sıra ağırlık kaldırma egzersizleri sırasında omurgayı sabitlemede çok önemli bir rol oynar (Fig 2005). Kor antrenman ile vücut kontrolü ve dengesi geliştirilebilir, birçok büyük ve küçük kasın güçlenmesiyle sakatlık riski azaltılabilir ve denge artışına bağlı olarak hareketlerdeki veya hareketler arası geçişlerdeki verimlilik artar (Handzel, 2003). Kor antrenman bu özelliklerinden dolayı futbol takımlarının sıklıkla kullandığı bir antrenman türüdür. Çok fazla kullanıldığı için, kor antrenmanın hangi özellikleri geliştirdiği ve hangi dönemlerde uygulanması gerektiği ile ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.Bu çalışma, 6 hafta süren kor antrenman uygulamalarının kadın futbolculardaki bazı fizyolojik değişikler üzerindeki etkisini araştırmak için yapılmıştır.

YÖNTEM

Yapılan bu çalışma, ön test-son test, kontrol gruplu deneysel araştırma şeklinde tasarlanmıştır. Bu araştırmanın evrenini, 2015-16 futbol sezonunda TFF Kadınlar 3.Liginde mücadele eden ve haftada en az 3 gün düzenli antrenman yapan 16-19 yaş aralığındaki kadın sporcular oluşturmaktadır. Evreni oluşturan katılımcılardan araştırmaya katılmayı kabul eden 24 kadın sporcu (yaş ortalamaları 17,34± 1,11 yıl, boy ortalamaları 165,50 ± 2,97 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 58,21 ± 2,68 kg) araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Antrenmanlara başlamadan önce katılımcıların ön test (mekik, şınav, plank, ,dikey sıçrama ve 20 m. sürat) değerleri alınmıştır. Antrenman ve kontrol grubu oluşturulurken öncelikle sporcular yaşlarına göre sınıflandırılmış ve daha sonra rastlantısal yöntem ile antrenman ve kontrol grubuna dağıtılmışlardır. Antrenman grubu 12 sporcudan oluşmaktaydı ve 6 hafta boyunca rutin futbol antrenmanlarının yanında 8 egzersizden oluşan kor antrenman programını haftada 2 gün olacak şekilde uyguladılar. Kontrol grubu ise günlük rutin futbol antrenmanlarına katıldı. Bu gruptaki sporculara kuvvet gelişimlerine yönelik hiçbir egzersiz yaptırılmadı. 6. hafta sonun da katılımcılara son test uygulandı. Yapılan ön test ve son test ölçümlerinde alınan değerlerin, hem grup içi hem de gruplar arasında bir karşılaştırması yapılmıştır.

Kor Antrenmanı Programı

Bu araştırmada kullanılan kor antrenman programı, Willardson'ın (2014) "Developing the Core" isimli kitabı temel alınarak hazırlanmıştır. Antrenman programı, kadın futbolcular üzerinde 6 hafta boyunca haftada 2 gün ve günde 30 dakika olacak şekilde uygulanmıştır. Kor antrenmanın temel hareketi olan Plank pozisyonunun gövde bölgesinin ön, yan ve sırt kaslarını çalıştıran farklı

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

alternatifleri statik tarzda uygulanmıştır. Antrenman programı için seçilen kor egzersizleri kolaydan zora şeklinde bir istasyon oluşturularak uygulanmıştır. Kor antrenman programının detayları tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Uygulanan 6 Haftalık Kor Antrenman programı

Hareketler	Gün	Set	Tekrar	Süre(sn)	Dinlenme(sn)
Plank	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Side Plank	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Bridge-up	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Superman	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Swimming	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Dolphin Pose	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Banana	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn
Crunches with twist	2 gün	1x	2	30 sn	45 sn

Ölçüm Araçları

Mekik Ölçümü: Katılımcılardan sırt üstü yatış pozisyonunda, eller ensede, vücut gergin, ayaklar bileşik vaziyette, destek almadan öne doğru gövdelerini doğrultmaları ve hareketi tekrar etmeleri istendi ve 1 dakikadaki tekrar sayıları kaydedildi.

Şınav Ölçümü: Şınav hareketinin ölçümü, şınav pozisyonunda yapıldı. Kollar dirseklerden bükülüp yere doğru gövde eğilip doğruldu ve 1 dakikada kaç defa yapıldığı adet olarak kaydedildi (Biçer ve ark., 2004).

Plank: Vücut yere doğru yüzükoyun şekilde, dirsek ve ayaklar üzerinde, topuklar ve başla düz bir çizgi oluşturularak dengenin korunmasıdır. Katılımcıların, dengede kaldıkları toplam süre saniye cinsinden kaydedildi (Handzel, 2006).

Dikey Sıçrama Testi: Bu ölçüm için, Sargent Sıçrama Testi kullanıldı. Katılımcının, düz bir duvar önünde baskın kolunu yukarı doğru kaldırması istendi ve maksimum erişebileceği yükseklik duvara işaretlendi. Daha sonrada en yükseğe sıçraması ve elinde bir tebeşir ile duvarı işaretlemesi istendi. İki işaret arasındaki mesafe metre cinsinden sıçrama yüksekliği olarak kaydedildi. Bu ölçüm değeri aşağıdaki formüle göre hesaplandı. P= (sıçrama öncesi kol yukarıda)- (sıçrama sonrası mesafe) x vücut ağırlığı

20 m. Sürat Testi: 30 saniye dinlenme aralığıyla 3x20 m sprint testi uygulandı. Katılımcıların elde ettiği en iyi derece sn. cinsinden kaydedildi.

Verilerin Analizi

Verilerin istatiksel analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Ön test ve son testten elde edilen değerler, Shapiro-Wilk testi ile normallik dağılımına bakılmıştır. Daha sonra grup içi

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

karşılaştırmalarda bağımlı gruplarda t testi, gruplar arası karşılaştırmalarda ise bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemler için yanılma düzeyi (α) 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan deneklere ait yaş, boy, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi yüzdeleri ortalamaları tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişkenler	Antrenman Grubu (n=12)	Kontrol Grubu (n=12)
	X ±SS	X ±SS
Yaş(yıl)	17,42±1,08	17,25±1,14
Boy uzunluğu(cm)	165,08±3,34	165,92±2,61
Vücut ağırlığı (kg)	57.83±2,52	58,58±2,84
VKI(kg/boy2)	21,22±0.79	21,28±0,75

Çalışmaya katılan katılımcıların, antrenman grubu (n=12) yaş X = 17,42±1,08 yıl, kontrol grubu (n=12) yaş X =17,25±1,14 yıl, antrenman grubu boy X =165,08±3,34 cm, kontrol grubu X =165,92±2,61 cm, antrenman grubu kilo X =57.83±2,52 kg, kontrol grubu X =58,58±2,84 kg ve antrenman grubu VKI X =21,22±0.79, kontrol grubu VKI X =21,28±0,75 (kg/boy2) olarak bulunmuştur.Bağımsız gruplarda t testi sonuçlarına göre, yaş, boy, kilo ve VKI değerleri açısından gruplar arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 3. Antrenman ve Kontrol Gruplarının Son Test Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	Ortalama	SS	t	p
Mekik (tekrar sayısı)	Antrenman	35,50	3,85	3,15	0,00*
	Kontrol	31,33	2,50		
Şınav (tekrar sayısı)	Antrenman	22,08	2,64	1,61	0,12
	Kontrol	20,42	2,43		
Plank (sn)	Antrenman	64,17	4,88	2,93	0,01*
	Kontrol	59,08	3,53		
Dikey sıçrama (cm)	Antrenman	39,08	2,64	7,58	0,00*
	Kontrol	32,25	1,66		
20 m sürat (sn)	Antrenman	4,32	0,08	-0,91	0,37
	Kontrol	4,35	0,09		

Son test ölçümlerden elde edilen değerler neticesinde, antrenman ve kontrol grubu arasında mekik, plank ve dikey sıçrama değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4. Antrenman Grubunun Ön test Son test Karşılaştırılması

Değişkenler	Test	Ortalama	SS	t	p
Mekik (tekrar sayısı)	Ön test	30,08	3,37	-9,09	0,00*
	Son test	35,50	3,85		
Şınav (tekrar sayısı)	Ön test	18,00	2,59	-8,72	0,00*
	Son test	22,08	2,64		

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Plank (sn)	Ön test	55,83	4,24	-5,93	0,00*
	Son test	64,17	4,88		
Dikey sıçrama (cm)	Ön test	32,42	2,19	-12,32	0,00*
	Son test	39,08	2,64		
20 m sürat (sn)	Ön test	4,39	0,11	4,15	0,02*
	Son test	4,32	0,08		

Antrenman grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında, tüm parametrelerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 5. Kontrol Grubunun Ön test Son test Karşılaştırılması

Değişkenler	Test	Ortalama	SS	t	p
Mekik (tekrar sayısı)	Ön test	29,25	2,80	-2,97	0,01*
	Son test	31,33	2,50		
Şınav (tekrar sayısı)	Ön test	19,08	2,43	-3,08	0,01*
	Son test	20,42	2,43		
Plank (sn)	Ön test	57,08	4,68	-3,73	0,00*
	Son test	59,08	3,53		
Dikey sıçrama (cm)	Ön test	31,08	1,88	-2,03	0,07
	Son test	32,25	1,66		
20 m sürat (sn)	Ön test	4,37	0,10	1,36	0,2
	Son test	4,35	0,09		

Kontrol grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında, mekik, şınav ve plank değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur($p<0,05$).

TARTIŞMA

Literatürde konuyla ilgili çalışmalar incelendiğinde, birçok araştırmacı tarafından kor antrenmanın motorik özellikler üzerinde etkisinin olduğu ve sportif performans artışına katkı sağladığı belirtilmiştir (Afyon ve Boyacı, 2013; Saeterbakken, H.A. ve ark., 2011; Jim ve ark., 2013; Thomas ve ark., 2009; Basset ve Leach, 2011; Fredericson ve Moore, 2005; Willardson, 2007; Doğan ve ark., 2016). Kor bölgesi, önde karın kasları, arkada sırt kasları, üstte diyaframa, altta pelvik taban kaslarından oluşmaktadır. Bu nedenle kor kuvveti omurgayı koruyarak pelvik nötr pozisyonunun sürdürülebilirliğini sağlamaktadır (Standaert ve ark., 2008). Bu durum spor yaralanmalarının önlenmesi, vücudun kontrolünün ve dengesinin geliştirmesi açısından önemli olabilir (Koz ve Ersöz, 2010).Konuyla ilgili yapılan benzer çalışmalarda, uygulanan kor antrenmanların sporcuların şınav ve mekik performansları üzerinde önemli etkisi olduğu bildirilmiştir (Cowley ve ark., 2007; Kean ve ark., 2006; Afyon ve Boyacı 2013).Bizim çalışmamızda da uygulanan 6 haftalık kor antrenman programının hem antrenman hem de kontrol grubu sporcularının şınav ve mekik değerlerinde anlamlı bir gelişime neden olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızdan elde edilen bu sonuç, literatürdeki benzer araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Birçok araştırmada düzenli bir şekilde uygulanan kor hareketlerinin, sporcuların dikey sıçrama performansının gelişiminde önemli rol oynadığı rapor edilmiştir(Doğan ve ark., 2016,Butcher ve ark., 2007; Afyon ve Boyacı 2013; Aşçı, 2011; Balaji ve Murugavel 2013; Sekendiz ve ark., 2010). Bizim yaptığımız bu çalışmada, 6 hafta süresince uygulanan kor antrenmanların antrenman grubunda yer alan sporcuların dikey sıçrama performanslarını geliştirdiği tespit edilmiştir. Elde

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

edilen bu sonuç, literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir.Plank hareketi, statik bir hareket olup kassal dayanıklılığın geliştirilmesinde ve değerlendirilmesinde kullanılan bir postür duruşudur (Handzel, 2003). Literatürde yapılan benzer çalışmalarda, kor antrenman uygulamalarının sedanter bireylerde ve futbolcularda kassal dayanıklılığın gelişimine katkı yaptığı bildirilmiştir (Afyon ve Boyacı 2013). Bizim yaptığımız bu çalışmada da hem antrenman hem de kontrol grubundaki sporcuların ön test ve son test plank değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir($p<0.005$).

Sporcuların kuvvet gelişimlerinin sürat performansları üzerinde olumlu etki yaptığı bir çok araştırmada rapor edilmiştir (Balaji ve Murugavel, 2013; Cowley ve ark.; 2007; Kean ve ark., 2006). Çalışmamızdan elde edilen veriler, uygulanan kor egzersizlerin sporcuların kuvvet değerlerinde önemli gelişmeler olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca yapılan kor egzersizlerle, sporcuların kuvvet gelişimlerinde önemli gelişmeler elde edilmesi sonucunda, antrenman grubu sporcuların ön test ve son test sürat değerleri arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p<0.005$).

SONUÇ

Kor bölgesini geliştirmeye yönelik yapılan kor egzersizlerin, bu bölgenin kuvvet ve stabilitesinde bir gelişmeye sebep olması ile sportif performansı olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca farklı şekilde tasarlanmış kor antrenman uygulamalarının sporcuların performans gelişimleri üzerindeki etkisini ortaya koyacak yeni araştırmaların ilgili literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

KAYNAKLAR

1-Açıkada C, Ergen E. Bilim ve Spor. Büro-Tek Ofset Matbaacılık. Ankara, 1990.
2-Afyon, Y. A.,Boyacı, A. (2016). 18 yaş grubu futbolcularda 8 haftalık merkez bölge (core) antrenmanlarının bazı motorik özelliklerin gelişimine etkisi. Journal of Human Sciences, 13(3), 4595-4603.
3-Aşçı A. Takım ve bireysel sporlarda kor antrenman uygulaması. 4. Antrenman Bilimi Kongresi Özet Kitabı (28-30 Haziran 2011), Ankara.
4-Atan T. Effect of jogging and core training after supramaximal exercise on recovery. Turkish Journal of Sport and Exercise. 2013;15(1):73-77.
5-Balaji E, Murugavel K. Motor fitnes parameters response to core strength training on Handbal Players. International Journal for Life Sciences and Educational Research, 2013;1(2):76-80.
6-Bassett, S.H., Leach, L.L. (2011). "The effect of an eight-week training programme on core stability in junior female elite gymnasts" African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD), pp. 9-19.
7-Biçer, Y., Savucu, Y., Kutlu, M., Kaldırımcı, M., Pala, R. (2004). Güç ve Kuvvet Egzersizlerinin Zihinsel Engelli Çocukların Hareket Beceri ve Yeteneklerine Etkisi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları.
8-Butcher, S. J., Craven, B. R., Chılıbeck, P. D., Spınk, K. S., Grona, S. L., & Sprıgıngs, E. J. (2007). The effect of trunk stability training on vertical take off velocity. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 37(5), 223-231.
9-Cowley, P.M., Swensen, T., & Sforzo, G.A. (2007). Efficacy of instability resistance training. International Journal of Sports Medicine, 28(10), 829-835.
10-Doğan, G., Mendeş, B., Akcan, F.& Tepe, A., (2016). The Effects of Eıght-Week Core Training on Some Physıcal and Physıologıcal Parameters of Football Player" Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 10, Sayı 1, 2016
11-Fig G. Strength training for swimmers: Training the core. Strength and Conditioning Journal. 2005;27(2):40–42.
12-Fredericson, M., Moore, T. (2005). "Core stabilisation training for middleand long-distance runners." N.S.A, 20:1;25-37.
13-Handzel TM. Core training for improved performance. NSCA"s Performance Training Journal. 2003;2(6):26-30.
14-Jim, F.S., Jeff, C.M., John, R.B., Jacob, L.T. (2012). "Effect Of Core Strength And Endurance Training On Performance İn College Students: Randomized Pilot Study." Department of Exercise, Health, and Sport Sciences,17, 278-290.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

15-Kean, C.O., Behm, D. G., & Young, W.B. (2006). Fixed foot balance training increases rectus femoris activation during landing and jump height in recreationally active women. Journal of Sports Science & Medicine, 5(1),138.
16-Koz M, Ersöz, G (2010) Spor yaralanmalarının önlenmesinde fiziksel ve kassal uygunluğun önemi.Turkiye Klinikleri Journal Of Orthopaedics And Traumatology, 3(1),14-19.
17-Marancı B. ve Müniroğlu S. Futbol kalecileri ile diğer mevkilerde bulunan oyuncuların motorik özellikleri, reaksiyon zamanları ve vücut yağ yüzdelerinin karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2001;6(3):13-26.
18-Özkan A, Arıburun B, Kin-İşler A. 'Ankara daki Amerikan futbolu oyuncularının bazı fiziksel ve somatotip özelliklerinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005;10(2):35-42.
19-Riewald, S.T. (2003). Training the "other core". Performance Training Journal, 2(3):5-6.
20-Saeterbakken, H.A., Van, T.R., Seiler, S. (2011). "Effect of Core Stability Training on ThrowingVelocity in Female Handball Players" Journal of Strength & Conditioning Research, Volume 25- Issue 3 - pp 712-718.
21-Scibek JS (1999): The effect of core stabilization training on functional performance in swimming: University of North Carolina at Chapel Hill.
22-Schıffer, T., Schulte, S., & Sperlıch, B. (2008). Aerobic Dance: Health and Fitness Effects in Middle-Aged Premenopausal Women. Journal of Exercise Physiology-Online, 11(4), 25-33.
23-Sekendiz B, Cuğ M, and Korkusuz F. Effects of Swiss-ball core strength training on strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women. J Strength Cond Res, 2010;24(11):3032–3040.
24-Standaert CJ, Weinstein SM, Rumpeltes J (2008): Evidence-informed management of chronic low back pain with lumbar stabilization exercises. The spine journal, 8(1), 114-120.
25-Thomas, W.N., William, L.L. (2009). "The Relationship Between Core Strength and Performans İn Division 1. Female Soccer Player", Journal of Exe. Physiology, Vol.12, No.2,
26- Willardson J (2014) ' Developing the Core' NSCA - National Strength and Conditioning Association.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği: Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Ender ŞENEL[*]- Mevlüt YILDIZ2[**] - Mehmet ULAŞ[***]

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Takım İlişkili Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve çeşitli seviyelerde aktif olarak müsabakalara çıkan takım sporcularının katılımıyla geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmaktır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Coffee, Freeman ve Allen (2017) tarafından geliştirilen Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Beaton ve ark. (2000) tarafından önerilen süreçlere göre çevrilmiştir. Türkiye'de çeşitli liglerde ve seviyelerde, Futbol (n=117), Basketbol (n=49), Voleybol (n=57) ve Hentbol (n=47) branşlarında aktif olarak müsabakalara katılan ve en az 3 yıldır müsabakalara katılan 270 sporcu araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların tamamı 18 yaşından büyüktür. Katılımcıların yaş ortalaması 20.79±1.65 olarak bulunmuştur. Sporcuların aktif sporcu olarak müsabakalara katılma ortalaması 8.75±3.28 (yıl). 270 katılımcıdan 92'si kadın, 178'i erkektir. Sporcuların %9.6'sı milli takım düzeyinde olduklarını belirtirmiştir (n=26). Sporcular, kulüp seviyelerini amatör (%79.3) ve profesyonel (%20.7) olarak sınıflandırmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği için AMOS programın Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, dört faktörlü modelin RMSEA ve SRMR değerlerinin düşük, CFI değerinin (0.92) ise yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeğinin Türkçe formunun Türk sporculardan oluşan gruplarda uygun olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal destek, Takım Sporları, Ölçek Uyarlama

Team-referent Availability of Social Support Questionnaire: Turkish Translation, Validity and Reliability Study

ABSTRACT

This study aims to conduct the translation, validity and reliability studies of Team-referent Availability of Social Support Questionnaire with the participation team athletes competing at different levels. Coffee, Freeman and Allen (2017) developed the measurement tool. The questionnaire was translated by following the stages proposed by Beaton et al. (2000). 270 athletes including football players (n=117), basketball players (n=49), volleyball players (n=57), and handball players (n=47) participated in the study. The athletes were over 18 years old. The age mean of the athletes was 20.79±1.65, and they have been competing for 8.75±3.28, approximately. Of the 270 participants, 92 were females and 178 were males. 9.6% of the athletes reported that they are at the international level. The construct validity was tested by using Confirmatory Factor Analysis in AMOS. The analysis showed that RMSEA and SRMR values were low while CFI (.92) value was high. Consequently, The Turkish Form of Team-referent Availability of Social Support Questionnaire was found to be valid and reliable among Turkish athletes.

Keywords: Social Support, Team Sports, Scale Adaptation

GİRİŞ

Sosyal destek, bireyleri değerli, saygı duyulacak ve sevilen kişiler olduğuna inanmalarını sağlayan ve hayatın stresli etkenleri ve günlük yaşamın mücadeleleri ile başa çıkmalarında onlara yardım eden bilgilerdir. (Schwarzer ve Buchwald, 2004). Hem resmi destek grupları hem de resmi

[*] Arş. Gör. Dr., Muğla Sıtkı koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, endersenel@gmail.com
[**] Arş. Gör., Muğla Sıtkı koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, mevlutyildizz@gmail.com
[**] Dr. Öğr. Üyesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, m.ulas@yahoo.com.tr

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

olmayan yardım ilişkileri içeriğinde profesyonel olmayan kişiler tarafından kişilere sağlanan ya da kişinin uygun olarak algıladığı sosyal kaynaklardır (Gottlieb ve Bergen, 2010). Malecki ve Demaray (2002), sosyal desteği, kişilerin işlevlerini artıran ve/veya ters sonuçlardan koruyan, kendi sosyal ağlarındaki insanlardan elde ettikleri genel destek ya da belli destekleyici davranışlar (mevcut ya da yasallaşmış) hakkındaki algıları olarak gördüklerini belirtmiştir. Mevcut tanımlamalar kişinin sosyal desteği algılama, elde etme ve yorumlamadaki rolünü açıklamaktadır. Bu tanımlar her iki değişkenin ruh içi olgu olarak tanımlar ve üstelik her ikisi arasındaki ilişki psikolojik bakış açısından anlaşılabilir, ve ruh içi süreçlerin bir sonucu olarak yorumlanabilir (McColl, Lef ve Skinner, 1995). Takıma ilişkin sosyal destek, takım üyelerinin elde edilebilir destek kaynaklarına ilişkin bireysel algısı ya da takımında elde ettiği destek algısını ifade eder (Coffee, Freeman ve Allen, 2017).

Spor takımları, sporcuların sosyal iletişim ve etkileşimlerinin takım performansını etkilediği ortamlardır. Sporcuların takım arkadaşı, antrenör ya da yöneticilerinden elde edebileceğine inandığı ya da elde ettiği destek takımın performansını etkileyebilir. Dolayısıyla, takım performansını etkileyebilecek unsurlardan biri olarak değerlendirilen sosyal destek algısının, takım ortamındaki sporcuların katılımıyla ölçülmesi spor takımlarının performansının belirlenmesinde önemli unsurlardan biri olacaktır. Bu çalışmanın amacı, Takım İlişkili Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve çeşitli seviyelerde aktif olarak müsabakalara çıkan takım sporcularının katılımıyla geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmaktır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Veri Toplama Aracı

Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği (TESD)

Ölçek, Coffee, Freeman ve Allen (2017) tarafından takım sporcularının takımlarına ilişkin sosyal destek algılarını ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek, Duygusal, Saygı, Bilgi ve Somut olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 16 maddesi bulunan ölçek 0 (Hiç) ile 4 (oldukça çok) arasında derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan sporcuların takımları ile ilgili sosyal destek algılarının yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Çeviri, Geri-Çeviri

Bu aşamada ölçeğe ilişkin çeviri süreci yer almaktadır Ölçek, Beaton ve ark. (2000) tarafından önerilen çeviri süreci takip edilerek Türkçeye çevrilmiş ve uygulama için son hali tasarlanmıştır. Buna göre, süreç 5 aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada, ölçek kavramı bilen, konu hakkında bilgi sahibi olan (T1) ve konu hakkında bilgilendirilmemiş, kavramı bilmeyen (T2) birer çevirici tarafından Türkçeye çevrilmiştir. İkinci aşamada, T1 ve T2 çevirilerinden sentez bir ölçek (T12) oluşturulmuştur. Bu aşamada, konu uzmanları her iki çeviriyi de inceleyerek ve Türk sporcularda anlaşılabilir, uygulanabilir ve hedef etkeni ölçebilir bir sentez ölçek oluşturmuştur. Üçüncü aşamada, T12 ölçeği, kavramı bilmeyen ve daha önce bilgilendirilmemiş iki çevirici tarafından tekrar İngilizceye çevirmiştir (BT1 ve BT2). Bu aşama, çevrilen ölçeğin orijinal ölçekle anlam bütünlüğü açısından uygunluğunu kontrol etmeyi amaçlamaktadır. Bu aşama, ilgisiz kavram ve kelimelerin düzeltilmesi için gerekli kontrolün yapılmasını sağlamaktadır. Dördüncü aşamada ise ölçeğin dil açısından eşdeğerliğini belirlemek için en önemli aşamadır. Bu aşamada, İngilizce ve Türkçeyi iyi bilen, spor bilimleri alanında uzman akademisyenlerden oluşan Uzman Komitesi oluşturulmuştur. Bu komite, T1, T2, T12, BT1, BT2 ölçeklerini ve çeviri sürecindeki öneri ve

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

düzeltmeleri incelemiştir. Tüm çeviri sürümleri, anlamsal, deyimsel, deneyimsel ve kavramsal açıdan değerlendirilmiştir. Beşinci aşamada ise ölçeğin son hali test edilmiştir. Bu aşamada, takım sporlarında aktif şekilde müsabakalara katılan bireylerden 30 kişilik bir gruba ölçek uygulanmış ve ölçeğin maddelerini ne ölçüde anladıklarını derecelendirmeleri istenmiştir (1= Hiç anlamadım-5=Tamamen anladım). Beşinci aşamanın sonunda elde edilen ölçek değerlendirilmiş herhangi bir düzenlemeye gerek kalmadan ölçek son halini almıştır.

Çalışma 1 (Ön Çalışma)

Katılımcılar

Ölçek maddeleri, 15 kadın 15 erkek olmak üzere, basketbol (8), futbol (8), hentbol (7) ve voleybol (7) branşlarından 30 sporcu tarafından değerlendirilmiştir. Katılımcıların %26.7'si milli sporcudur (n=8). Katılımcıların %73.3'ü amatör, %26.7'si ise profesyonel sporcudur.

Verilerin Toplanması

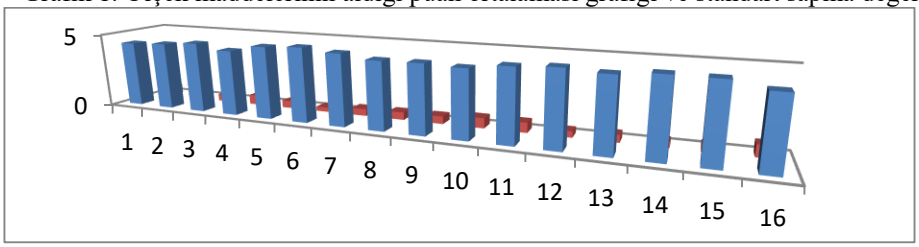
Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören ve aktif olarak müsabakalara çıkan 30 sporcu gönüllü olarak anket formunu doldurmuştur. Sporcular maddeleri hiç anlamadım (1) ve tamamen anladım (5) arasında derecelendirerek değerlendirmiştir.

Verilerin Analizi

Ön çalışmaya katılan sporcuların ölçek maddelerini ne kadar anladıklarına ilişkin yaptıkları değerlendirmeler, ilgili maddeye verilen puanların ortalaması alınarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Grafik 1. Ölçek maddelerinin aldığı puan ortalaması grafiği ve standart sapma değerleri



Grafikte 16 maddelik ölçeğin maddelerine ilişkin sporcu değerlendirmelerinin ortalaması ve standart sapma değerleri verilmiştir. Bu grafiğe göre, ölçek maddelerinin iyi düzeyde anlaşıldığı görülmektedir.

Çalışma 2

Katılımcılar

Türkiye'de çeşitli liglerde ve seviyelerde, Futbol (n=117), Basketbol (n=49), Voleybol (n=57 ve Hentbol (n=47) branşlarında aktif olarak müsabakalara katılan ve en az 3 yıldır müsabakalara katılan 270 sporcu araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların tamamı 18 yaşından büyüktür. Katılımcıların yaş ortalaması 20.79±1.65 olarak bulunmuştur. Sporcuların aktif sporcu olarak müsabakalara katılma ortalaması 8.75±3.28 (yıl). 270 katılımcıdan 92'si kadın, 178'i erkektir. Sporcuların %9.6'sı milli takım düzeyinde olduklarını belirtirmiştir (n=26). Sporcular, kulüp seviyelerini amatör (%79.3) ve profesyonel (%20.7) olarak sınıflandırmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği (TESD)

Ölçek, Coffee, Freeman ve Allen (16) tarafından takım sporcularının takımlarına ilişkin sosyal destek algılarını ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek, Duygusal, Saygı, Bilgi ve Somut olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 16 maddesi bulunan ölçek 0 (Hiç) ile 4 (oldukça çok) arasında derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan sporcuların takımları ile ilgili sosyal destek algılarının yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Negatif Duygusallık

Denollet (2005) tarafından geliştirilen DS14 ölçeği kullanılmıştır. Orijinal ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. TESD ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında DS14 ölçeğinin Negatif Duygusallık alt ölçeği kullanılmıştır. DS14 ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Alçelik ve ark. (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe sürümünün Negatif Duygusallık alt ölçeğine ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur. Orijinal ölçekte ise bu boyuta ait katsayı 0.88'dir. Ölçek maddeleri 0 (yanlış) ile 4 (Doğru) arasında puanlanmaktadır.

Sosyal İstenirlik

Ölçüt bağıntılı geçerlilik için kullanılan diğer ölçek ise Akın (2010) tarafından geliştirilen Sosyal İstenirlik Ölçeğidir. Ölçek toplam 29 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Yükselen puanlar bireyin sosyal istenirlik düzeyinin yükseldiğini göstermektedir (2010). Ölçek "1" Hiç uygun değil, "2" Uygun değil, "3" Biraz uygun, "4" Uygun ve "5" Tamamen uygun şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir.

Verilerin Toplanması

Veriler futbol, voleybol, basketbol ve hentbol branşlarında müsabakalara katılan sporculardan, internet ve basılı form ile toplanmıştır. Farklı seviyelerde belirlenen takım sporlarında müsabakalara katılan sporcular gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır.

Analizler

Çalışmanın bu bölümündeki amaç, ölçeğe ilişkin daha önce keşfedilen bir modelin faktör yapısını test etmektir. Bu bölümde, AMOS programında DFA kullanılarak, ölçeğin faktör yapısı incelenmiştir.

Yapı Geçerliği

Yapı geçerliği gözlenemeyen ve kuramsal yapılar (faktörler ya da gizil değişkenler) arasındaki ilişkileri incelemektedir. Ancak, gözlenemeseler bile, yapıların birbirleriyle nasıl ilişkili olması gerektiğini açıklayan bağlantılı bir kuram bulunmaktadır (Harrington, 2009). Buradan hareketle, Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeğinin dört faktörlü modeline ilişkin analizler yapılmıştır. Dört faktörlü modelde, ki kare değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (x^2=214.76, P(x^2)<0.05). Dört faktörlü modele ilişkin RMSEA değeri 0.06 olarak bulunurken, SRMR değeri 0.04'tür. Tüm faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlıdır ve 0.50'nin üzerindedir (Faktör yükleri 0.52 ile 0.78 arasındadır).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Dört faktörlü modelin RMSEA ve SRMR değerlerinin düşük, CFI değerinin (0.92) ise yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler, modelin iyi bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir (Hu& Bentler, 1998). Ölçeğe ilişkin alfa katsayıları ve bileşik güvenirlik (composite reliability) değerleri 0.69 ile 0.78 arasında değişmiştir. Bu bilgilerden hareketle, ölçeğe ilişkin hem alfa katsayıları hem de bileşik güvenirlik değerleri verilmiştir. Alfa katsayıları ile bileşik güvenirlik değerleri her faktör için aynı çıkmıştır. Dört faktörlü modele ilişkin tüm analizler tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 2. Çalışma 1'deki dört faktörlü modele ilişkin faktör yapısı ve uyum indeksleri

Maddeler	Ölçüm hatası varyansları	Faktör			
		Duy	Say	B	M
		Madde Faktör Yükleri			
... takımınıza konfor ve güvenlik sağlar?	,60	,63			
... daima takımınızın yanındadır?	,45	,74			
... takımınızı önemser?	,42	,76			
... takımınız için endişelendiğini gösterir.	,69	,55			
... olumlu yönleri pekiştirir?	,68		,56		
... takım saygısını geliştirir?	,69		,55		
... baskıyla başa çıkabilmeniz için takıma güven aşılar?	,55		,67		
... takımınızın yeterlik hissini artırır?	,61		,62		
... takımınıza yapıcı eleştiriler sağlar?	,73			,52	
... takımınıza taktik önerilerde bulunur?	,51			,70	
...takımınıza yarışma koşullarındaki performansı hakkında öneri verir?	,42			,76	
...kötü performans sergilediğinde takımınıza tavsiyede bulunur?	,39			,78	
...takımınıza antrenman ve maç yolculuklarında yardım eder?	,62				,61
...takımınızın konsantre olması için rahat kalması adına görevlere yardım eder?	,59				,64
...müsabakalarda takımınız için bir şeyler yapar.	,53				,68
...müsabakaların organizasyonu ve planlanmasında takımınıza yardım eder?	,51				,70

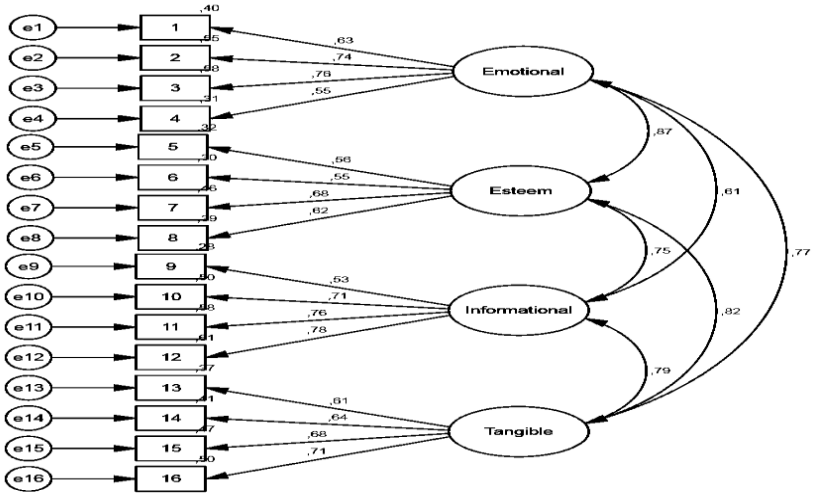
Faktör	*Ort.*	*S.S.*	*Skew.*	*cr*	*a*	Faktör-Faktör Korelasyonları		
Duygusal (Duy)	2,92	,69	-.52	.76	.76			
Saygı (Say)	2,89	,67	-.51	.69	.69	,87		
Bilgi (B)	2,97	,74	-.71	.78	.78	,61	,74	
Maddi (M)	2,91	,75	-.69	.75	.75	,76	,81	,79

	x^2	df	x^2/	RMSEA	SRMR	CFI
4 faktörlü yapı	214.76	98	2.19	0.06	0.04	.92

cr= Composite reliability. A= Coefficient alpha. RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation. SRMR = Standardised Root Mean Square Residual. CFI= Comparative Fit Index.

Şekil 1. TESD Ölçeğinin Faktör Yapısına İlişkin Kuramsal Model

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.



TESD ölçeğinin dört faktörlü kuramsal modeli şekil 1'de verilmiştir. Tüm parametre tahminleri anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin, 4 faktörlü kuramsal modeli kabul edilmiştir.

Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

Tablo 3. TESD uyum geçerliği analizleri

	X±ss	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Duygusal	2,92±.69								
2.Saygı	2,89±.67	,635**							
3.Bilgi	2,97±.74	,501**	,587**						
4.Maddi	2,91±.75	,583**	,599**	,608**					
5.TESD	2,92±.59	,814**	,843**	,817**	,847**				
6.Negatif Duygusallık	1,54±.98	-,002	,028	,012	-,053	-,006			
7.Öz Aldatma	3,53±.55	,145*	,128*	,132*	,213**	,187**	-,218**		
8.İzlenim Yönetimi	3,40±.72	,147*	,105	,211**	,168**	,192**	-,109	,577**	
9.Sosyal İstenirlik	3,46±.57	,165**	,129*	,198**	,212**	,213**	-,177**	,912**	,861**

Araştırma kapsamında, orijinal ölçeğin geliştirilmesi sürecinde kullanılan sosyal istenirlik negatif duygusallık ölçekleriyle TESD ölçeği ilişkilendirilmiştir. Orijinal ölçekte TESD ölçeğinin faktörleriyle Negatif Duygusallık ve Sosyal İstenirlik arasında ilişki tespit edilmemiştir (Coffee, Freeman ve Allen, 2017). Bu araştırmada, TESD ile negatif duygusallık arasında orijinal ölçekteki gibi anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (r=-0.05 ile 0.02, p>0.05), ancak, sosyal istenirlik ile çok düşük seviyede ilişki tespit edilmiştir (r=0.12 ile 0.21, p<0.05). Korelasyon analizleri tablo 2'de gösterilmiştir. Bu durumun, çalışmalara katılan grupların farklılıklarından kaynaklandığını söylemek mümkündür. Farklı kültürlerde yetişen sporcuların sosyal hayatları içerisinde algıladıkları destek türleri sosyal istenirlik düzeyleri farklı yönlerde etkileyebilir. Spor ortamında da bu durumun söz konusu olması muhtemeldir. Dolayısıyla, Coffee, Freeman ve Allen (2017) tarafından elde edilen sonuçların bu sonuçtan farklı olması farklı sosyokültürel çevreye bağlanabilir.

Araştırmanın yapı geçerliğine ilişkin çalışmada AFA yerine DFA kullanılmıştır. Hem AFA hem de DFA genel doğrusal modelin bir parçasıdır. DFA'daki temel fark, analizin yapılması için bir ya da daha fazla temel modelin belirlenmesidir (kaç faktör, hangi ölçülen değişkenlerin hangi

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

gizil değişkenleri yansıtacağı düşünülmekte, faktörler arasında korelasyon olup olmadığı). AFA'da mümkün olmayan ancak DFA mümkün olan analizler de bulunmaktadır (Örn, hata varyanslarını korelasyon oluşturmasına imkan sağlama gibi). AFA'da rutin olan faktör döndürme gibi bazı işlemler DFA'da gerekli değildir. Bunun nedeni ise olası (apriori) modellerin, diğer model katsayılarının kestirilmesini serbest bırakırken belli faktör model katsayılarını zorlayarak basit yapıyı özellikle kendileri belirlemeleridir (Thopmson, 2004). Bazı durumlarda, araştırmacı basit bir modeli güvenli bir şekilde tercih edilen bir model olarak belirleyemeyebilir, ancak açık bir şekilde iki ya da üç rakip model (competing model) belirlemek için yeterli bir teorik temele sahip olabilir. Yalnızca birkaç rakip model olduğu ve modelleri motive eden kuramlar, iki ya da üç rakip modelin tamamen belirlenmesi için yeteri kadar geliştirildiği sürece (örneğin, kesin faktör sayısı belirlenebilir ve her bir faktörün etkilemesinin beklendiği ölçülen değişkenler belirlenebilir), DFA genellikle AFA'ya tercih edilmektedir. Ancak, ne zaman rakip modellerin sayısı bir dereceye kadar fazla olursa, uyumluluğun hantallığı ve fazla sayıda modellerin karşılaştırılmasından dolayı, keşfedici bir yaklaşım tavsiye edilebilir. Dahası, makul sayıda fazla rakip model olduğunda, anket alanında sağlam bir anlam karmaşasının varlığı ve potansiyel olarak makul tüm modeller henüz tanımlanmamış olabileceği öner sürülebilir. Keşfedici bir yaklaşım bu ortamda tercih edilebilir (Fabrigar ve Wegener, 2012). Muadilinin aksine, açımlayıcı faktör analizi, DFA, araştırmacının modelin tüm yönlerini önceden belirlemesini gerektirir. Dolayısıyla, geçmiş delil ve kurama dayalı olarak, veride kaç faktörün olduğuna, hangi göstergenin hangi faktörle bağlantılı olduğuna dair araştırmacının sağlam bir ön anlayışa (a priori sense) sahip olması gerekir. Kuram ve hipotez testine dair daha büyük vurgusuna ek olarak, DFA sistemi AFA'da mümkün olmayan başka birçok analitik imkan sunmaktadır (örneğin, yöntem etkilerinin değerlendirilmesi, faktör modelin zaman içerisindeki sabitliğinin ya da değişmezliğinin incelenmesi) (Brown, 2015). Ölçüm modeli, faktör yükleri, kesişimler ve kalıntı varyansı olmak üzere gözlenen ölçümlerin ölçüm özelliklerini içermektedir. Yapısal model, gizil değişkenleri ve bunlara ait faktör varyansları, kovaryansları ve gizil ortalamaları içermektedir (Harrington, 2009). TESD ölçeği daha önce test edilmiş bir model olduğundan, araştırmada toplanan veriler DFA kullanılarak analiz edilmiş, ölçeğin orijinalindeki modelin uyum indeksleri ve regresyon yükleri hesaplanmıştır. DFA, dört faktörlü TESD ölçeğinin iyi uyuma sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin, faktörleri arasındaki korelasyon katsayıları 0.90'ın altındadır (Field, 2013).

Ölçeğe ilişkin alfa katsayıları ve bileşik güvenirlik (composite reliability) değerleri 0.69 ile 0.78 arasında değişmiştir. Hatalar ilişkisiz olduğunda ve Cronbach Alpha katsayısına ilişkin varsayımların karşılanmadığı hallerde Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı yansız olarak hesaplanmamakta ve evrendeki katsayı ile örneklemden elde edilen güvenirlik katsayısı arasında farklar olabilir (Rae, 2006). Thurber ve Bonynge (2011) bu gibi durumlarda bileşik güvenirlik katsayısının hesaplanmasının daha uygun olduğunu belirtmiştir. Bileşik güvenirlik, DFA'dan elde edilen faktör yükleri ve hata varyanslarıyla hesaplanmaktadır (Yang ve Green, 2011). Araştırmada, DFA yöntemi tercih edildiğinden ve Rae (2006) tarafından önerilen durumun test edilmesi açısından hem Cronbach alpha katsayısı hem de bileşik güvenirlik katsayısı verilerek karşılaştırma yapılmıştır. Alfa katsayıları ile bileşik güvenirlik değerleri her faktör için aynı çıkmıştır. Güvenirlik katsayısı 0.70 üzerinde olduğunda kabul edilebilir anlamına gelse dahi (Tezbaşaran, 1997), iç tutarlılık katsayıları madde sayısından etkilenme eğiliminde olduğundan (Urbina, 2004) madde sayısı az olan ölçeklerde katsayının .50'yi aşması ölçeğin güvenilirliği için yeterli sayılmaktadır (Raines-Eudy, 2000).

Analiz sonuçları, TESD ölçeğinin dört faktörlü yapısının orijinal ölçekte kabul edilen model ile aynı olduğunu göstermiştir. DFA sonuçlarına göre, dört faktörlü yapının Türk sporcularda

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

geçerli olduğunu, ölçüt bağıntılı geçerlik analizleri dört faktörlü modelin orijinaldekiyle benzer olduğunu, güvenirlik analizleri ise ölçeğin güvenilir olduğunu göstermiştir.

KAYNAKÇA

Akın, A. (2010). "İki boyutlu sosyal istenirlik ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin araştırılması". Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30(3).

Alçelik, A., Yildirim, O., Canan, F., Eroglu, M., Aktas, G., & Savli, H. (2012). 1A preliminary psychometric evaluation of the type D personality construct in Turkish hemodialysis patients". Journal of Mood Disorders, 2(1), 1.

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). "Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures". Spine, 25(24), 3186-3191.

Brown, T. A. (2015). "Confirmatory factor analysis for applied research". Guilford Publications.

Coffee, P., Freeman, P., & Allen, M. S. (2017). "The TASS-Q: The Team-referent Availability of Social Support Questionnaire". Psychology of Sport and Exercise, 33, 55-65.

Denollet J. (2005). "DS14: standard assessment of negative affectivity, social inhibition, and Type D personality". Psychosom Med., 67 (1):89–97.

Fabrigar, L. R., & Wegener, D. T. (2011). "Exploratory factor analysis". Oxford University Press.

Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). "Social support concepts and measures". Journal of psychosomatic research, 69(5), 511-520.

Harrington, D. (2009). "Confirmatory factor analysis". Oxford University Press.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1998). "Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification". Psychological methods, 3(4), 424.

Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). "Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS)." Psychology in the Schools, 39(1), 1-18.

McColl, M. A., Lef, H., Skinner, H. (1995). "Structural relationships between social support and coping." Soc. Sci. Med., 41(3), 395 – 407.

Rae, G. (2006). "Correcting Coefficient Alpha for Correlated Errors: Is a K a Lower Bound to Reliability?" Applied Psychological Measurement January, 30(1), 56-59.

Raines-Eudy, R. (2000). "Using structural equation modeling to test for differential reliability and validity: An empirical demonstration." Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 7(1), 124-141.

Schwarzer, C., Buchwald, P. (2004). "Social support." In Charles Speilberger (Ed.), Encyclopedia of Applied Psychology (p.p 434 – 441), Elsevier Academic Press: USA.

Tezbaşaran, A. (1997). "Likert tipi ölçek hazırlama kılavuzu". Ankara: Türk Psikologlar Derneği. Urbina, S. (2004). Essentials of psychological testing. New Jersey: John Wiley & Sons. Inc.

Yang, Y., & Green, S.B. (2011). "Coefficient Alpha: A reliability coefficient for the 21st century?" Journal of Psychoeducational Assessment, 29(4) 377-392.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kuvvet Antrenmanlarında Hareketin Yapılış Hızının Kuvvet Üzerine Etkisi

Gürcan ÜNLÜ[1,2], Ömer Batın GÖZÜBÜYÜK[3], Settar KOÇAK[1]

1 Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

2 Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi

3 Istanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği

ÖZET

Yüksek şiddetlerdeki kuvvet antrenmanlarının iskelet kasının hacmini arttırdığı ve sinir sistemine bağlı da olarak maksimum kuvveti geliştirdiği bilinmektedir. Daha önce yapılan çalışmalar kuvvet antrenmanlarında iç ve dış birçok farklı faktörün kuvvet ve hipertrofi gelişiminde belirleyici olabileceğini göstermişdir. Özellikle birim antrenman üzerinde yapılacak çeşitli varyasyonların (egzersiz seçimi, antrenmanın şiddet, kapsam veya yoğunluğu, dinlenme aralığı, tempo vb.) kuvvet ve hipertrofi üzerine farklı etkiler bırakabileceği literatürde kabul görmüştür. Antrenmanın temposuna yönelik yapılan çalışmaların bir kısmı hızlı kasılmalı kuvvet antrenmanlarının diğer kısmı ise yavaş kasılmalı kuvvet antrenmanlarının kuvvet ve hipertrofi gelişiminde daha etkili yöntem olduğunu bildirmişlerdir. Kuvvet antrenmanlarında hareketin yapılış hızının farklı fizyolojik adaptasyonlar oluşturacağı bildirilmiş olmasına rağmen, antrenman temposunun kuvvet ve hipertrofi üzerine kronik etkilerini inceleyen çalışmalarda çelişkili sonuçların ortaya konulmasının birçok farklı nedeni olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda farklı ekipmanların kullanılması veya uygulanan antrenman modellerindeki farklılıklar(izotonik-izokinetik antrenman, alt veya üst ekstremite kas grupları) çelişki sonuçların en önemli sebepleri olarak düşünülmektedir.Bu çalışmanın amacı kuvvet antrenmanlarında tempo değişkeninin kuvvet ve hipertrofi üzerine etkilerini tartışmaktır.

Anahtar Kelimeler: kuvvet , hareket hızı, izometrik, izokinetik

The Effect Of Movement Velocity On Strength In Resistance Training

ABSTRACT

It has been well-documented that high intensity resistance training is an effective way to enhance strength and hypertroph. Previous studies have stated that there are several internal or external factors that can affect strength and hypertrophy after a resistance training period. Especially various variations on the resistance training session such as exercise selection, training volume or intensity, rest intervals and tempo can form different impacts on strength and hypertrophy. Some studies investigating the effects of movement velocity of resistance training on strength and hypertrophy indicated that fast training is more effective than slow training, some of them revealed slow training is more effective than fast training and still others indicated there is no differences between fast and slow training for improving muscle strength and hypertrophy. Although it is known that the movement velocity in resistance training can form different acute physiological adaptations, the studies reported contradictory findings. Using different training materials or models (isotonic or isokinetic contractions, upper or lower extremity limbs) are some of the reasons for contradictory finding in previous studies. The aim of this systematic review is to discuss the effects of movement velocity in resistance training on strength and hypertrophy. This paper aims to review the previous studies related to the movement velocity and also discuss these studies based on used training materials or models

Keywords: strength , movement velocity, isometric, isokinetic

GİRİŞ

Literatürde bir yetenek olarak da tanımlanan “kassal kuvvet” sportif performansın en önemli bileşenlerinden biridir. Sporcular kas kuvvetlerini geliştirerek hem sportif performanslarını arttırmayı hem de sakatlık risklerini azaltmayı hedeflerler. Kas kuvvetlerini geliştirmek için

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

yaptıkları kuvvet antrenmanları birçok farklı yöntem ile yapılabilmekte ve ayrıca bu antrenmanların kendi içindeki farklı değişkenler kuvvet gelişim miktarlarına farklı etkiler yapabilmektedir(Seger vd.; Kraemer ve Ratamess; Fleck ve Kraemer). American College of Sports Medicine (2002) yaptıkları geniş bir literatür araştırması sonucu sağlıklı bireyler üzerinde kuvvet gelişimine etki edebilecek tüm değişkenleri bildirmişler ve kuvvet antrenmanları sonrası kazanımları maksimize edebilmek adına bu değişkenler üzerindeki tavsiyeleri yayınlamışlardır (Kraemer vd. 2002). Kişinin antrenelik durumuna göre de farklılıklar gösterebilen bu değişkenleri antrenman şiddeti, yoğunluk, set ve tekrar sayıları, kasılma tipi ve hızı, egzersiz seçimi olarak belirlemişlerdir. Bununla birlikte bu değişkenlerin bir çoğunda kuvvet gelişiminde etkileri bakımından literatürde ortak kanaat oluşmamıştır. Kasılma tiplerinin kuvvet gelişimine etkilerinin farklı olacağını savunan çalışmalar olduğu gibi farklı olmayacağını savunan çalışmalar da vardır (Farthing ve Chilibeck 2003). Ve hatta, kasılma tiplerinin kuvvet gelişimindeki farklı etkilerinin olduğunu bildiren çalışmalar dahi farklı kasılma prensiplerinin daha etkili olduğunu savunmuşlardır. Bu çalışmalardan bir kısmı eksantrik antrenmanlarının diğer kısmı ise konsantrik antrenmanların kuvvet gelişiminde daha etkili olduğunu bildirmişlerdir. Bu çelişkili bulgulara ışık tutması açısından akut fizyolojik adaptasyonları inceleyen çalışmalara bakıldığında eksantrik antrenmanların daha fazla kas hasarı oluşturabileceği(Proske ve Morgan 2001) ve bu hasarın süperkompenzasyon ile kısa veya orta vadede hipertrofiye sebebiyet verebileceği sonrasında ise hipertrofiye bağlı kuvvet gelişimin daha fazla olabileceği düşünülebilir. Ancak bu farklı kasılmalı kuvvet antrenmanlarının kronik etkileri incelendiğinde eksantrik kuvvet antrenmanların daha fazla hipertrofi oluşturabileceği de düşünülebilir. Konsantrik kuvvet antrenmanların eksantrik antrenmanlara göre benzer miktarlarda hipertrofi oluşturabileceği fikri çok zayıf olmakla birlikte(Roig vd. 2008) kuvvet gelişiminde bir başka önemli etkiye sahip sinir sistemi adaptasyonu bu kasılmalarda daha farklı olabilmektedir. Sinir sistemi adaptasyonun özellikle kısa vadedeki kuvvet gelişiminde daha fazla belirleyici olduğu bildirilmiştir(Sale, 2003). Bu noktada kasılma tiplerinin kuvvet gelişimindeki etkilerinin henüz netlik kazanmadığı söylenebilir. Çelişkili sonuçların olmasının birçok sebebinin olabileceği literatürden anlaşılabilmektedir. Yapılan çalışmalarda hem hipertrofik adaptasyona hem de sinir sistemine farklı etkiler yapabilecek kasılma hızı ve antrenman yöntemi(izotonik-izometrik) gibi değişkenler bu sebeplerden bazılarıdır. Kasılma hızının artması özellikle kasın daha sık innerve olmasına sebebiyet vermesi yönüyle veya daha yavaş kasılmaların kası daha uzun süre gerilim altında bırakması yönüyle yine sinir sistemine farklı etkiler bırakabilir. Kasılma hızlarının kasılma tiplerine bağlı olmadan da yüksek şiddetlerdeki kuvvet antrenmanları sonrasında farkı fizyolojik cevaplar oluşturacağı birçok kez bildirilmiştir(Bloomer ve Ives 2000; Fleck ve Kraemer 2014; Headley vd. 2011; Paddon-Jones vd. 2001).

Bu çalışmanın amacı kuvvet antrenmanlarında kasılma hızının kuvvet gelişimi üzerine etkisini tartışmak ve yapılan çalışmaları uygulanan metodlara göre ayrıca ele almaktır.

KASILMA HIZI

Kuvvet antrenmanlarında kasılma hızı bir direncin üstesinden gelinirken yapılan hareketin yapılış hızıdır. İlgili alanda yapılan çalışmalara bakıldığında kasılma hızı değişkeninin bir saniyedeki eklem hareket açıları dikkate alınarak değerlendirildiği görülmektedir. Bununla birlikte çalışmalar hızlı veya yavaş tempoların tanımlanmasında farklı kasılma sürelerini ele almışlardır. Pereira ve Gomes (2003) yapmış oldukları derleme çalışmada bu tutarsızlığa değinmiş ve yavaş antrenmanlar için $20\text{-}96^0$ s^{-1} tempo aralığını hızlı antrenmanlar için ise $100\text{-}300^0 sn^{-1}$ tempo aralıklarını dikkate alarak bir değerlendirme yapmışlardır. Izokinetik antrenmanlar için bu hareket

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

açılarını standardize etmek mümkün olabilse de izotonik antrenmanlar için standardizasyon bilgisayar destekli olamamaktadır. İzokinetik antrenmanların uygulandığı çalışmalara göre daha az sayıda olan izotonik yöntemli çalışmalarda genellikle metronom destekli standardizasyon uygulanmıştır. İzotonik yöntemlerin uygulandığı çalışmalarda farklı antrenman yöntemleri ve ekipmanların kullanılmış olması bu çalışmaları kıyaslarken bazı sınırlılıklar getirmektedir. Bunlardan biri özellikle ekipmana bağlı olarak farklı başlangıç eklem açılarının oluşu ve hatta toplam hareket açısındaki farklılıklardır. Örneğin diz ekstansiyon çalışması ile skuat çalışması farklı eklem açıları oluşturabileceği gibi sadece diz ekstansiyon çalışmasında bile kullanılan ekipmanın tasarımına bağlı farklı hareket genişliği söz konusu olabilmektedir. Bu noktada yapılan çalışmaların bir çoğunda hareket açısı yerine tek bir tekrar için harcanan toplam süre kriter olarak alınmıştır.

Izotonik antrenmanlarda kasılma hızı

Izotonik kasılmalı kuvvet antrenmanları eksantrik ve konsantrik kasımaların olduğu sabit bir gerilimle yapılan antrenmanlardır. Hackett vd. (2018) sadece izotonik yöntemle yapılan çalışmaları ele alarak yaptıkları yakın tarihli bir derlemede bir saniyeden daha az süren eksantrik veya konsantrik kasılmayı hızlı tempo bu kasılmaların iki saniyeden fazla sürmesi durumunu ise yavaş tempo olarak tanımlamışlardır(Hackett et al. 2018). Az sayıdaki çalışmaların bulguları tempolarda yapılan kuvvet antrenmanlarının kuvvet gelişiminde daha etkili bir yöntem olabileceği yönündedir. Orta-yavaş tempolarda yapılan kuvvet antrenmanlarının özellikle hipertrofi oluşumunda daha etkili bir yöntem olabileceği bildirilmiştir(Hackett et al. 2018). P. E. A. Pereira vd. (2016) yaptıkları çalışmada konsantrik kasılmayı sabit tutarak(1 sn) hızlı(1sn) ve yavaş(4sn) tempolardaki eksantrik kasılmaların etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre yavaş tempoda yapılan kuvvet antrenmanlarının hem hipertrofi hem de kuvvet gelişiminde daha etkili olabileğini bildirmişlerdir. Sınırlı sayıda olan çalışmalardan bir sonuç çıkarmak zor olsa da yavaş tempo izometrik antrenmanlar kuvvet gelişiminde hızlı tempo izometrik antrenmanlara göre daha etkili olabilir.

Izokinetik antrenmanlarda kasılma hızı

İzokinetik kasılma, ekstremitenin bir eklem etrafında sürekli hızda hareket ettiği bir kas kasılmasıdır. Hareket hızı özel bir dinamometre ile sürekli aynı hızda kalır ve dinamometre direnci hareket boyunca her açıda uygulanan kuvvet ile eşittir. 2003 yılında yapılan bir derleme çalışmada Pereira ve arkadaşları (2003) hızlı tempo antrenmanların kuvvet gelişiminde daha etkili olabileceği çıkarımında bulunsalar da Davies vd. (2017) yakın tarihli yaptıkları bir meta analiz sonucu hızlı ve yavaş kasılmalı kuvvet antrenmanlarının benzer etkiler yapacağını bildirişlerdir. Farthing ve Chilibeck (2003) hızlı ve yavaş kasılmaları antrenmanları kasılma tiplerine göre(eksantrik ve konsantrik) ayrıca ele almış ve hızlı eksantrik kasılmaların, her iki hızdaki konsantrik ve eksantrik kasılmalı antrenmanlara göre kuvveti daha fazla geliştireceğini bildirmişlerdir. Bu çalışma da ayrıca hızlı eksantrik antrenmanların daha fazla hipertrofi oluşturacağı da bildirilmiştir. Hizli kasılmalı izokinetik kuvvet antrenmanların yavaş kasılmalı izokinetik antrenmanlara göre akut mitokondriyal ve sarkoplazmik protein sentezine sebebiyet vereceği ve bu durumun daha etkili hipertrofik adaptasyon oluşturabileceği bildirilmiştir(Burd et al. 2012).

SONUÇ

Yapılan çalışmalar tek bir çatı aldında değerlendirildiğinde hızlı kasılmalı veya yavaş kasılmalı antrenmanların kuvvet gelişiminde benzer etkilerinin olduğu söylenebilir. Ancak izokinetik veya

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

izometrik kuvvet antrenmanları sonrası bu etkiler daha farklı olabilir. İzometrik yötemli çalışmalar için yavaş kasılmalı, izokinetik yöntemli çalışmalar için ise hızlı kasılmalı antrenmanlar kuvvet gelişiminde ön planda tutulabilir. Bununla birlikte özellikle izometrik antrenmanlarda kasılma hızının kuvvet gelişimine etkilerinin inceleneceği çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

Bloomer, Richard J, and Jeffrey C Ives. 2000. "Varying Neural and Hypertrophic Influences in a Strength Program." *Strength & Conditioning Journal* 22(2): 30.

Burd, Nicholas A et al. 2012. "Muscle Time under Tension during Resistance Exercise Stimulates Differential Muscle Protein Sub-fractional Synthetic Responses in Men." *The Journal of physiology* 590(2): 351–62.

Davies, Timothy B et al. 2017. "Effect of Movement Velocity during Resistance Training on Dynamic Muscular Strength: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sports Medicine* 47(8): 1603–17.

Farthing, Jonathan P, and Philip D Chilibeck. 2003. "The Effects of Eccentric and Concentric Training at Different Velocities on Muscle Hypertrophy." *European journal of applied physiology* 89(6): 578–86.

Fleck, Steven J, and William Kraemer. 2014. *Designing Resistance Training Programs, 4E*. Human Kinetics.

Hackett, Daniel A et al. 2018. "Effect of Movement Velocity during Resistance Training on Muscle-Specific Hypertrophy: A Systematic Review." *European journal of sport science* 18(4): 473–82.

Headley, Samuel A et al. 2011. "Effects of Lifting Tempo on One Repetition Maximum and Hormonal Responses to a Bench Press Protocol." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 25(2): 406–13.

Kraemer, William J et al. 2002. "American College of Sports Medicine Position Stand. Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults." *Medicine and science in sports and exercise* 34(2): 364–80.

Kraemer, William J, and Nicholas A Ratamess. 2004. "Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription." *Medicine and science in sports and exercise* 36(4): 674–88.

Paddon-Jones, Douglas, Michael Leveritt, Andrew Lonergan, and Peter Abernethy. 2001. "Adaptation to Chronic Eccentric Exercise in Humans: The Influence of Contraction Velocity." *European journal of applied physiology* 85(5): 466–71.

Pereira, Marta I R, and Paulo S C Gomes. 2003. "Movement Velocity in Resistance Training." *Sports medicine* 33(6): 427–38.

Pereira, Paulo Eduardo Assis et al. 2016. "Resistance Training with Slow Speed of Movement Is Better for Hypertrophy and Muscle Strength Gains than Fast Speed of Movement." *International Journal of Applied Exercise Physiology* 5(2): 37–43.

Proske, U, and D L Morgan. 2001. "Muscle Damage from Eccentric Exercise: Mechanism, Mechanical Signs, Adaptation and Clinical Applications." *The Journal of physiology* 537(2): 333–45.

Roig, Marc et al. 2008. "The Effects of Eccentric versus Concentric Resistance Training on Muscle Strength and Mass in Healthy Adults: A Systematic Review with Meta-Analyses." *British journal of sports medicine*.

Sale, Digby G. 2003. "Neural Adaptation to Strength Training." *Strength and power in sport*: 281–314.

Seger, Jan Y, Britt Arvidsson, Alf Thorstensson, and Jan Y Seger. 1998. "Specific Effects of Eccentric and Concentric Training on Muscle Strength and Morphology in Humans." *European journal of applied physiology and occupational physiology* 79(1): 49–57.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Spor Yaralanmalarını Önlemede Giyilebilir Teknoloji

Anıl IŞIK[1] ve Gürcan Ünlü[2]

1 Acıbadem Sports, FIFA Medical Centre of Excellence, Istanbul, Turkey

2 Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi

ÖZET

Bilim ve teknoloji, her alanda olduğu gibi, sporcu yaralanmalarını önlemede de en çok umut bağlanan dinamikler olmuştur. Şimdiye kadar yaralanma risklerini ortaya koyabilmek için birçok teknolojik yöntem geliştirilse de bunlardan çok azı beklentileri karşılayabilmiştir. Giyilebilir sporcu takip sistemleri sensörler aracılıyla sporcuların belli yoğunluk veya şiddetlerdeki sportif performansa verdiği bazı fizyolojik cevapların monitörize edilebilmesine olanak sağlaması yönüyle günümüzde en önemli teknolojik ekipmanlar olarak yerlerini almıştır. Bu teknoloji özellikle futbol, amerikan futbolu, hokey ve ragbi gibi dayanıklılık gerektiren spor branşlarında oldukça popüler olmakla birlikte yapılan çalışmalar yaralanmaların önlenmesinde ciddi faydalar sağlayabileceğini göstermiştir. Giyilebilir teknolojiler sporcuların antrenman veya müsabaka yükü ile fiziksel ve fizyolojik olarak baş edemeyecek seviyeye geldiklerinin gözlemlenebilmesine ve bu anlarda bireysel koruyucu uygulamaların hayata geçirilmesine olanak sağlamaktadır. Özellikle GPS tabanlı oyuncu takip sistemleri, pedometreler ve akselerometreler kullanımı her geçen gün artan giyilebilir teknolojik cihazlardır ancak bu teknolojilik müdahalelerin sakatlığı önlemedeki rolü üzerine daha fazla sayıda bilimsel çalışmaya ihtiyaç vardır. Az sayıda da olsa yapılan çalışmalarda özellikle GPS teknolojisinin sporcu yaralanmalarını minimize etmedeki rolü ortaya konulmuştur..

Anahtar Kelimeler: Sporcu yaralanmaları; yaralanma riski; teknoloji; antrenman yükü

Wearable Technology and Sports Injury Prevention

ABSTRACT

Science and technology, like every other field, have become the most hopeful dynamics in the prevention of athlete injuries. Although many technologies have been developed to reveal the risks of injury up to now, very few of them have been able to meet expectations. Wearable technological devices can provide to monitorize physiological responses after athletic performance at certain training intensities and it makes them one of the most important interventions for preventing sports injuries. Recently, daily monitoring of training load and physiological responses of athletes to cumulative load through wearable sensors (GPS-Global Positioning System, accelerometer, photopletismography etc.) become more prominent than periodical screening technologies (dynamometers, ergometers etc) in determining injury risks. The most well-documented use of this technologies has been in field sports such as football, soccer and field hockey and it has been stated in the literature that this technology provides critical benefits for preventing sport injuries. This technologies allows to observe the moments which the athletes can not physically and physiologically cope with the cumulative load and enable to apply individual prevention programs. Even though the number of studies investigating the role of wearable technologies in sports injuries is not sufficient, GPS technologies are valuable instruments for the minimizing sport injuries.

Keywords: Sports injuries; injury risk; technology; training load

GİRİŞ

Spor yaralanmaları

Her yıl yüzlerce sporcu, çeşitli nedenlerle yaşadığı yaralanmalar yüzünden spordan uzaklaşmak ya da tamamen bırakmak zorunda kalmaktadır. Ağır antrenmanlar, yoğun maç temposu sporcular üzerinde kısa veya uzun vadede bazı fizyolojik adaptasyonlara sebebiyet verirken özellikle yorgunluğa bağlı daha farklı sakatlıklar da oluşabilmektedir. Bu sakatlıklar, sosyo ekonomik kayıpların yanı sıra; sporcular üzerinde psikolojik yıpranma, sosyal izolasyon ve sosyal statü kaybına bağlı depresyon gibi bazı travmalara da yol açmaktadır. Bunlar göz önüne

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

alındığında, spor yaralanmalarının tahmin edildiğinden daha büyük sonuçlar doğurduğu daha net anlaşılmaktadır. Ekonomik kayıpların (tıbbi teşhis ve tedavi maliyeti ve diğer sağlık masrafları) yanı sıra iş gücü kaybının da ciddi boyutlarda olduğu bilinmektedir(Van Mechelen, 1997). Bu yaralanmaları önlemek veya azaltmak için performansın şiddetine bağlı olarak iyi bir dinlenme (süperkompenzasyon noktalarına geçmeden tekrar performans yapmama) ve iyi bir beslenme(özellikle vücutta meydana gelen hasarın iyileşmesi için) en önemli kriterlerdir. Bunlar dışında sporcular sakatlığa etki edebilecek fiziksel performans bileşenlerini geliştirerek sakatlıkları önleyebilmektedirler. Örneğin; güçsüzlüğün neden olabileceği yaralanmalar için kuvvet antrenmanları, teknik becerilerin yanlış yapılmasından kaynaklı yaralanmaları önlemek için biyomekanik çalışmalar, özellikle kas ve tendon yaralanmalarını önlemek için ise esneklik antrenmanları sporculara uygulanan yöntemlerin başında gelmektedir. Teknolojik müdahalelerle sayesinde ölçüle bilinen bu performans bileşenlerine uygun antrenman programları dizayn edilerek yaralanma riskleri azaltılabilinmektedir. Teknolojinin bu noktadaki rolü sadece yüksek performanslar öncesi sporcularda fiziksel uygunlukların tespitinde kullanılması değildir. Bunun dışında performans sırasında yaralanmaya sebep olabilecek özellikle yorgunluk gibi faktörlerin tespit edilmesinde de son zamanlarda yaygın olarak kullanılmaya başlanmış ve bu teknolojik ekipmanların başında ise giyilebilir teknolojiler gelmektedir. Giyilebilir teknolojiler oldukça kullanışlı, pratik ve etkili sonuçlar ortaya koyabilmesi açısından yaygın olarak kullanılmaktadır(Işık ve Ünlü 2017). Giyilebilir teknolojik ekipmanlar özellikle dayanıklılık gerektiren spor branşlarında, sporcunun hareketlerinin ve iş yükünün monitörize edilebilmesine olanak sağlaması sayesinde yaralanmaları minimize etmede önemli faydalar sağlayabilmektedir(Li vd. 2016).

Bu çalışmanın amacı farklı giyilebilir sensörlerin sakatlığı önlemedeki rolünü ve güncel kullanımını incelemek, spor yaralanmalarını önlemede sağlayacağı potansiyel faydaları bilimsel çalışmalarla birlikte tartışmaktır.

GPS Tabanlı Oyuncu Takip Sistemleri.

Antrenman ya da müsabaka sırasında, GPS (Global Positioning System) sistemi fiziksel performans değişimlerinin görüntülenmesi ile antrenman veya müsabaka yükü hakkında önemli bilgiler edinilmektedir(Colby vd. 2014). Özellikle futbol, amerikan futbolu, hokey, kayak ve rugby branşlarında yaygın olarak kullanılmaktadır(Li vd. 2016). Ivmelenme hızlarındaki azalma, sürat ve dayanıklılık verilerindeki değişiklikler, patlayıcı kuvvet mesafeleri ve maruz kalınan yerçekimi kuvveti gibi birçok fiziksel ve motorik parametre mikroişlemciler aracılığıyla toplanır (Işık ve Ünlü 2017). Sensörler aracılığı ile sporcunun kat ettiği mesafe, adım sayısı, kalori tüketimi, sprintleri ve temposu gibi önemli parametreler görüntülenir ve bu bilgiler; sporcuların özellikle birikimsel yüke ve yorgunluğa bağlı yaşanabilecek spontan yumuşak doku yaralanmaları için ne derecede risk altında olduğu hakkında bilgi verir(Cummins vd. 2013). Farklı sensörleri içermesi ve yüksek geçerlilik-güvenilirlik değerlerinde olması yönüyle en popüler giyilebilir teknolojik ekipman olarak yerini almıştır.

Pedometreler.

Dikey ivmelenmenin algılanmasıyla “adım” hesabı yapılabilen böylece adım sayısı dışında mesafenin de indirek olarak hesaplanabilmesine olanak sağlayan aletlerdir. Fizyolojik sensörlerle birlikte çalıştığında fiziksel aktivitenin yoğunluğunu prospektif olarak tahmin etmeye olanak sağlar(Chen vd. 2012). Kabul edilebilir geçerlilik-güvenilirlik bulguları elde edilmesine karşın(Li

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

vd. 2016), enerji tüketiminin hesaplanmasında kötü bir gösterge olması(Crouter 2004) performans sporcularının kullanımında yaygınlaşmasında bazı sınırlılıklar oluşturmuştur.

Akselerometreler.

Akselerometre; dakika dakika hareketleri dikey, lateral veya horizontal olarak sayan ve kaydeden FA ölçümünde kullanılan bir hareket algılayıcıdır. Sporda giyilebilir teknolojik ölçüm cihazları olarak hala kullanılmaktadır. Toplam Enerji Harcamaları (kcals), Toplam Etkinlik (adet), Her Bir Faaliyet Aralığı İçin Toplam Enerji Harcama (kcals) gibi parametrelerin incelenmesine olanak veren yazılım özellikleri mevcuttur. Özellikle enerji tüketiminin tahmininde zamana göre değerler verebilmesi yönüyle ciddi faydalar sağlar(Gusmer vd. 2014). Günümüzde egzersizin şiddeti ve yoğunluğu ile ilgili ölçüm yaparak, sporcunun durumu hakkında bilgiler veren; geçerliği ve güvenirliği yüksek olan 3 eksenli akselerometreler, spor yaralanmalarını önlemede eski bir yöntem olsa da hala kullanılmaktadır(Dencker ve Andersen 2008).

Isı akısı sensörleri.

Özellikle yüksek hava sıcaklığının olduğu durumlarda performans sergilenirken performansın düştüğü, ve bu ısının sebep olduğu vücut sıcaklığının da performansı etkilediği daha önce bildirilmiştir(Case Jr ve Martin 2007). Bu sıcaklığı tespit edebilmek için kullanılan sensörlerin kullanışlığı ve verimliliği literatürde tartışmalı bir durumdadır. Deri ısısı üzerinden enerji tüketiminin tespitinde güvenilirliği düşüktür(Drenowatz ve Eisenmann 2011).

Jiroskoplar.

Eylemsiz sensörlerden biridir. Akselerometrelerle benzer görevi görmekte, özellikle tenis ve golf gibi branşlarda sving hareketinde ve futboldaki şut ve yüklenme performanslarında kritik datalar verebilmektedir(Gastin vd. 2013).

Pulse oksimetreler.

Kandaki oksijen satürasyonunu en kolay ve hızlı şekilde ölçebilen cihazlardır. Performans sırasında, vazokonstrüksiyon ve hipovolemi gibi faktörlerin etkisiyle potansiyel ölçüm hataları görülebilse de, günümüzde sporcu fizyolojik cevaplarının anlık monitörizasyonu için yaygın olarak kullanılmaktadır.

Göğüs bantları ve fotopletismografiler.

Sporcuların kardiyovasküler durumları hakkında bilgiler veren sensörler, sporda kullanılan giyilebilir teknolojilerin en eskisi olarak yerini almaktadır(Spierer vd. 2015).

SONUÇ

Teknoloji, her alana olduğu gibi sağlık alanına da önemli faydalar sağlamış, ancak sporcu yaralanmalarını önlemeye yönelik teknolojik gelişmeler yakın geçmişe kadar beklentileri tam anlamıyla karşılayamamıştır. Spor yaralanmalarını azaltma konusunda teknolojiden yararlanmak için çalışmalar yapılsa da; araştırma sonuçları, yıllar içinde yaralanma grafiklerinde bir düşüş olmadığını göstermektedir. Ancak günümüzde özellikle farklı sensörlerin dahil edilmesiyle giyilebilir teknolojik ekipmanların faydaları geniş uygulama alanlarında kabul görmeye başlamış ve yapılan bilimsel çalışmalar da bu faydaları destekleyen bulgular raporlamışlardır. Fiziksel aktivite sırasında sporcuda yaşanan; vücut ısısı, dehidrasyon ve yorgunluk gibi fizyolojik

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

değişimler, sensörler aracılığıyla görüntülenmekte ve eş zamanlı bilgi aktarılmaktadır. Yorgunluk, su kaybı ve yüksek ateş gibi yaralanma riski oluşturacak parametrelerin bu sensörler aracılığıyla görüntülenmesi; antrenörlere oyuncuyu antrenmandan alıkoyma gibi müdahalelerin gerekliliğini göstererek, bunun yaralanma oluşmadan yapılması fırsatını vermektedir.

Bu teknolojilerinin, sporcuların gün gün antrenmana hazır olma ve toparlanma durumları üzerinde daha geçerli ve daha hızlı bilgiler verebilmesinin önemli bir gelişme olacağı kaçınılmazdır(Colby vd. 2014). Günümüzde, sporcu yaralanmalarını önlemeye yönelik yapılan teknolojik gelişmelerden GPS oyuncu takip sistemleri fazlasıyla ön plana çıkmaktadır. İlgili alanda yapılan çalışmalar GPS oyuncu takip sistemleri ile sporcuların antrenman yüklerinin gün gün takip edilerek, akut ve kronik yüklenme oranlarının monitörize edilmesinin yaralanmaları azaltmada etkili olabileceği yönündedir.

KAYNAKÇA

Case Jr, Charles Whipple, and Jason P Martin. 2007. "Multi-Sensor Monitoring of Athletic Performance."

Chen, Kong Y, Kathleen F Janz, Weimo Zhu, and Robert J Brychta. 2012. "Re-Defining the Roles of Sensors in Objective Physical Activity Monitoring." *Medicine and science in sports and exercise* 44(1 Suppl 1): S13.

Colby, Marcus J et al. 2014. "Accelerometer and GPS-Derived Running Loads and Injury Risk in Elite Australian Footballers." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 28(8): 2244–52.

Crouter, S E. 2004. "Validity of 10 Electronic Pedometers for Measuring Steps, Distance, and Energy Cost." *Med Sci Sports Exerc.* 36: 331–35.

Cummins, Cloe, Rhonda Orr, Helen O'Connor, and Cameron West. 2013. "Global Positioning Systems (GPS) and Microtechnology Sensors in Team Sports: A Systematic Review." *Sports Medicine* 43(10): 1025–42.

Dencker, Magnus, and Lars Bo Andersen. 2008. "Health-related Aspects of Objectively Measured Daily Physical Activity in Children." *Clinical physiology and functional imaging* 28(3): 133–44.

Drenowatz, Clemens, and Joey C Eisenmann. 2011. "Validation of the SenseWear Armband at High Intensity Exercise." *European journal of applied physiology* 111(5): 883–87.

Gastin, Paul B, Owen McLean, Michael Spittle, and Ray V P Breed. 2013. "Quantification of Tackling Demands in Professional Australian Football Using Integrated Wearable Athlete Tracking Technology." *Journal of Science and Medicine in Sport* 16(6): 589–93.

Gusmer, R J et al. 2014. "Comparison of FitBit® Ultra to ActiGraph™ GT1M for Assessment of Physical Activity in Young Adults during Treadmill Walking." *The Open Sports Medicine Journal* 8(1).

Işık, Anıl, and Gürcan Ünlü. 2017. "Spor Yaralanmalarından Korunmada Teknoloji." *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Medicine-Special Topics* 3(3): 214–18.

Li, Ryan T et al. 2016. "Wearable Performance Devices in Sports Medicine." *Sports health* 8(1): 74–78.

Van Mechelen, Willem. 1997. "The Severity of Sports Injuries." *Sports medicine* 24(3): 176–80.

Spierer, David K, Zohn Rosen, Leib L Litman, and Kenji Fujii. 2015. "Validation of Photoplethysmography as a Method to Detect Heart Rate during Rest and Exercise." *Journal of medical engineering & technology* 39(5): 264–71.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Hentbol Hakemlerinin Yıldırma (Mobbing) Davranışlarına Maruz Kalma Düzeylerin İncelenmesi

Serkan HACICAFEROĞLU* Burhanettin HACICAFEROĞLU**

*Doç. Dr. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize, serkanhacicaferoglu@gmail.com

* *Doç. Dr. Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Antalya, hburhan-61@hotmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı hentbol klasman hakemlerinin çalışma ortamlarında maruz kaldıkları yıldırma davranışlarının bazı değişkenler açısından belirleyebilmektir. Genel tarama modeli kullanılarak yapılan araştırmanın örneklemini; evrenden basit tesadüfü yöntemle seçilmiş gönüllü 73 klasman hakem oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Salon Sporları Hakemlerine Yönelik Mobbing Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi istatistik paket programı yardımıyla yapılmıştır. Ölçek değişkenlerinin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi kullanılarak belirlenmiştir. Çıkan sonuç karşısında değişkenlerin normal bir dağılım izlediği görülmüş ve araştırmamızda aritmetik ortalama ve tekyönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. İstatistiki anlamlılık derecesi Alpha (α) yanılma düzeyi ise p<.05 olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonucunda hentbol hakemlerinin ölçeğe verdikleri yanıtlardan hareketle, hakemlerin yıldırma davranışlarına istatistiki açıdan genel aritmetik puan olarak 1.84 puan ile orta altı düzeyde maruz kaldıkları belirlenmiştir. Yine evli hentbol hakemlerinin bekar hakemlere göre, lisansüstü düzeyinde eğitim alanların diğer gruplardaki hentbol hakemlerine göre, 38 ile 42 yaş gurubunda olan hakemlerin diğer yaş guruplarında bulunan hakemlere göre istatistiki açıdan daha fazla puanla yıldırma davranışlarına maruz kaldıkları belirlenmiştir. Ayrıca medeni ve yaş değişkenleri ile yıldırma eylemleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı, eğitim değişkeni açısından ise anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Mobbing, Yıldırma, Hakem, Hentbol Hakemi.

Intimidation of Handball Referee (mobbing) Investigation of Level Exposure to the Behavior

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the intimidation behaviors of handball classification referees in terms of some variables. The sample of the research using the general screening model; 73 randomly selected arbitrators form a simple randomly selected method. Sport Mobbing Scale for Hall Sports Referees veri was used as a data collection tool in the study. The data obtained from the study was analyzed with the help of statistical package program. The appropriateness of the scale variables to normal distribution was determined using Kolmogorov Smirnov test. The results showed a normal distribution and arithmetic mean and univariate analysis of variance (ANOVA) were used. The significance level Alpha (α) was accepted as p <.05. As a result of the research, it was determined that the referees were exposed to moderate levels with 1.84 points as the arithmetic scores of the referees. Again, according to the single referees of the married handball referees, at the graduate level, the referees in the 38-42 age group were found to be subjected to intimidation behaviors more than the judges in other age groups. In addition, it was found that there was no statistically significant difference between marital and age variables and intimidation activities and there was a significant difference in terms of education variable.

Key words: Mobbing, Referee, Handball Referee.

GİRİŞ

Dünyada örgütsel psikoloji alanında çalışanların artan bir ilgiyle araştırdıkları yıldırma (mobbing) kavramı, Türkiye'de kavram olarak yeni yeni bilinmektedir. Yıldırma davranışlarının, iş hayatında yer alan hemen hemen herkesin doğrudan veya dolaylı olarak karşılaştığı ve iş başarısını, verimliliğini önemli ölçüde olumsuz etkileyebildiği görülmektedir (Kök, 2006).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Field (2004) olumsuz etkilere neden olan yıldırma kavramını, yıldırma mağdurlarının kendilerine olan güvenine ve öz saygısına sürekli ve acımasız bir saldırı olarak tanımlamaktadır. Einarsen (2000) yıldırmanın, çoğu zaman uzun vadeli bir süreç olduğunu ve bu eylemlerin, bu süreç içinde zamanla düzeyinin arttığını ve eylemlerdeki bu artışı, çoğu kişinin fark etmediğini belirtmektedir. Yücetürk (2002) ise yıldırma davranışlarını, örgütte sık sık uygulanan ve uzun süre devam eden düşmanca eylemler olarak tanımlamaktadır.

Yıldırma literatürde birçok kavramla birlikte ele alınmaktadır. Türkçede ve başka dillerde mobbing yerine kullanılması tercih edilen belli başlı karşılıklar ise, işyerinde duygusal linç, işyerinde psikolojik terör, işyeri travması, iş yerinde psikolojik taciz, işyerinde duygusal saldırı ve mobbing şeklinde sıralanabilir. Ancak bu kavramlardan hiçbirisi tam olarak mobbingi karşılayacak kapsamda değildir (Çobanoğlu, 2005).

Yıldırma kavramı ilk olarak hayvan davranışlarını inceleyen Kontranz Lorenz tarafından 1960'lı yıllarda kullanılmıştır. Lorenz bu sözcükle, büyük bir hayvanın tehdidine karşı daha küçük hayvan gruplarından gelen karşı saldırıları kastetmiştir (Yücetürk, 2002). Lorenz, yıldırma kavramını kurbanı izole eden ve ümitsizlik nedeniyle intihara kadar götürebilen söz konusu bu davranışların ciddiyetini vurgulamak için kullanmıştır. Daha sonra İsveçli Peter Paul Heinemann, çocuklarda, diğer çocuklara yönelik olarak sergilenen, genelde zorbalık ve kabadayılık biçimindeki davranışları araştırmıştır (Davenport vd, 2003). 1980'li yıllarda Heinz Leymann mobbing kavramını; iş yaşamındaki baskı, şiddet ve yıldırma hareketlerini tanımlamak için kullandığı görülmektedir. Leymann 1984 yılında araştırma bulgularını yayınlamış ve bu çalışmasının ardından yıldırma kavramı işyerindeki duygusal taciz ve saldırıları da kapsayacak biçimde kullanılmaya başlanmıştır (Çobanoğlu, 2005).

Günümüzde çalışma ortamlarında, insan ilişkilerinin öneminin giderek arttığı görülmektedir. Örgütlerde, çalışanların verimliliği kadar sosyal ilişkilerdeki yeterlilikleri de önem kazanmıştır. Bir örgütte çalışanların birbirleriyle olan iletişimi ve sosyal ilişkileri, örgütü ayakta tutan en önemli güçtür. İş yaşamında varlığını sürdürmede çalışanın önemini kavrayan yöneticiler, özellikle son yıllarda, onları iş yerinde mutlu etme yollarını arar olmuşlardır (Gökçe, 2008).

İnsan unsurunun önem kazandığı çağımız yönetim anlayışında insana değer vermek, ona bunu göstermekle belli edilir. Bu bağlamda bireye karşı yapılan her türlü yıldırma davranışları çalışanlara karşı bu değerin verilmediğini göstermektedir (Yaman, 2009).

Yıldırma aniden ortaya çıkan bir durum değildir. Bir süreci ifade eder. Bu süreç, iş yerinde belirli kişi ya da kişilerin zarar verici davranışlara hedef alınmasıyla başlamaktadır (Kırel, 2008). Yıldırma sürecinde hedef seçilen kişi, saygı duyulmayan biri haline gelebilmekte, süreç boyunca hedef seçilenin itibarını zedeleyecek davranışlar ortaya çıkabilmektedir. Yıldırma sürecinde düşmanca tavırlar, etik olmayan iletişim ve davranışlar söz konusudur (Gökçe, 2008).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Araştırmanın içeriğini oluşturan hentbol hakeminin görevlerini yerine getirebilmesi için fiziksel yönden olduğu kadar ruhsal yönden de kendilerini iyi hissetmeleri gerekmektedir. Özellikle riskli bir meslek olarak kabul edilen hakemlik (Hançerlioglu, 1992) mesleği için; oyun bilgisi, iletişim kurma ve değerlendirme yetenekleri gibi çok yönlü özellikler gerekmektedir. Bu özelliklerin yanı sıra hakemin hakemlik mesleğini olumsuz yönde etkileyebilecek olan yıldırma davranışlarının neler olduğunu ve nasıl başa çıkabileceğini bilmesi gerekmektedir. Büyük kitlelerin kendi tarafları yönünde beklentilerinin olduğu bir ortamda doğru kararlar verebilmesi için hakemlerin, meslek bilgilerinin ve tecrübelerinin dışında, dışarıdan gelebilecek olumsuz etkenlerden de etkilenmemesi gerekmektedir.

Bu bağlamda bu araştırmada görev yapan faal hentbol hakemlerinin, maruz kaldıkları psikolojik yıldırma davranışlarına yönelik algıları bazı değişkenler de göz önünde bulundurularak belirlenmeye çalışılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Hentbol Federasyonu bünyesindeki faal hentbol hakemlerinin psikolojik yıldırma davranışlarına uğrama düzeylerini belirleyebilmektir. Araştırma genel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Tarama modeli, "çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir" (Karasar, 2015).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Türkiye Hentbol Federasyonunun 2016-2017 sezonunda profesyonel ve amatör liglerde faal olarak görev yapan toplam 101 klasman hentbol hakemi oluştururken araştırmanın örneklemini; evrenden basit tesadüfü yöntemle seçilmiş gönüllü 73 klasman hentbol hakemi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırma verilerinin elde edilmesi için Hacıcaferoğlu'nun (2014) hazırlamış olduğu "Salon Sporları Hakemlerine Yönelik Mobbing Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, çeşitli yıldırma davranışlara maruz kalma sıklık düzeyini *"5-Her zaman, 4-Çoğu kez, 3-Ara sıra, 2-Nadiren, 1-Hiçbir zaman"* şeklinde sıralayarak, beşli likert ölçeğiyle belirlemeyi amaçlamıştır.

Ölçek; 14 madde ve tek bileşenli bir yapı göstermiştir. Ölçek maddelerinin açıkladığı toplam varyansın 43.721, faktör yüklerinin ise 0.48 ile 0.76 arasında olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0.82 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ise cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısının 0.93 olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın cronbach's alpha katsayısının 0.70'in üzerinde olması ölçeğin güvenilir olduğunu (Arseven, 2001) göstermektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi istatistik paket programı yardımıyla yapılmıştır. Ölçek değişkenlerinin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi kullanılarak belirlenmiştir. Çıkan sonuç karşısında değişkenlerin normal bir dağılım izlediği görülmüş ve araştırmamızda aritmetik ortalama ve tekyönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. İstatistiki anlamlılık derecesi Alpha (α) yanılma düzeyi ise p<.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada hentbol hakemlerinden elde edilen verilere ve bu verilere ilişkin istatistiki bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Hakemlerin son altı ay içerisinde yıldırma davranışlarına maruz kalma durumu

		$\overline{x}$
Hentbol Hakemlerine Yönelik Saldırılar	Evet	1.84
	Hayır	1.70

Hakemlerin % 49.3'ünün son altı ay boyunca çalıştıkları ortamlarda yıldırma davranışlarına genel olarak orta altı düzeyde (1.84), %50,7'sinin ise düşük düzeyde (1.70) uğradıkları belirlenmiştir.

Tablo 2. Hakemlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Yıldırma Davranışlarına Uğrama Düzeyleri

Medeni Durumu	**N**	$\overline{x}$	**Ss**	**Sd**	**t-**	**p**
Bekâr	29	1.76	.42	71	-1.061	.292
Evli	44	1.89	.53			
Toplam	73					p>0.05

Evli hentbol hakemlerinin 1.89 puan ile bekâr hakemlere göre daha fazla çalıştıkları ortamlarında yıldırma davranışları algıladıkları belirlenmiştir. İstatistiki açıdan medeni durum ile yıldırma davranışlarına uğrama düzeyleri açısından anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır (p>0.05).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 3. Hakemlerin Eğitim Değişkenine Göre Yıldırma Davranışlarına Uğrama Düzeyleri

Eğitim Durumu	N	$\overline{x}$	Ss	Sd	F	p
Ön lisans	15	1.62	.28	3	5.165	.003
Lisans	49	1.81	.45	69		
Lisans üstü	9	2.38	.78	72		
Toplam	73					p<0.05

Lisans düzeyinde eğitim alanların 2.38 puan ile diğer eğitim gruplarında bulunan hakemlere göre daha fazla olumsuz davranışlar algıladıkları saptanmıştır. İstatistiki açıdan eğitim durum ile yıldırma davranışlarına uğrama düzeyleri açısından anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır (p<0.05).

Tablo 4. Hakemlerin Yaş Değişkenine Göre Yıldırma Davranışlarına Uğrama Düzeyleri

Yaş Durumu	N	$\overline{x}$	Ss	Sd	F	p
23-27 yaş	10	1.73	.54	4	1.768	.145
28-32 yaş	24	1.85	.33	68		
33-37 yaş	17	1.65	.35	72		
38-42 yaş	17	2.09	.72			
43-47 yaş	5	1.77	.61			
Toplam	73					p>0.05

38 ile 42 yaş arasında bulunan hakemlerin 2.09 puan ile diğer yaş guruplarında olan hakemlere göre daha fazla yıldırıcı davranışlara maruz kaldıklarını belirttikleri görülmüştür. İstatistiki açıdan medeni durum ile yıldırma davranışlarına uğrama düzeyleri açısından anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır (p>0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Türkiye Hentbol Federasyonu bünyesindeki faal hentbol hakemlerinin psikolojik yıldırma davranışlarına uğrama düzeylerini belirleyebilmek amacıyla yapılan bu araştırmada örneklemde ki hakemlerin % 49.3'ünün son altı ay boyunca çalıştıkları ortamlarda yıldırma davranışlarına genel

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

olarak orta altı düzeyde (1.84), %50,7'sinin ise düşük düzeyde (1.70) uğradıkları belirlenmiştir. Gürpınar ve Güven (2011) yapmış oldukları araştırmada, hakemlere davranış türü açısından en çok karşılaşılan sportmenlik dışı davranışın psikolojik baskı olduğu sonucu bu bulgumuzu destekler niteliktedir. Hacıcaferoğlu (2010) araştırmasında mobbing davranışlarına maruz kalma oranını 1.82 puan ile orta altı düzeyde olduğunu belirtmektedir. Buna karşın Alkan (2011) ile Tüzel (2009) araştırmalarında katılımcıların mobbing davranışlarına maruz kalma durumlarını, düşük düzeyde olduğunu belirtmektedirler.

Evli hentbol hakemlerinin 1.89 puan ile bekâr hakemlere göre daha fazla çalıştıkları ortamlarında yıldırma davranışları algıladıkları belirlenmiştir. Bu bulgumuzda algılanan puanların birbirine yakın olmasına karşın evli olan personelin geçim kaygı ve sorumluluklarının bekâr personellere oranla daha fazla olabileceği iş yerlerindeki sorumlulukları ve yaşadıkları sıkıntıları daha fazla önemsedikleri şeklinde yorumlanabilir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda; evli katılımcıların bekâr katılımcılara göre daha yüksek oranda mobbinge maruz kaldıkları belirlenmiştir (Aydın ve Özkul, 2007; Hacıcaferoğlu ve Gündoğdu, 2014; Köse ve Uysal, 2010; Tüzel, 2009). Buna karşın bekâr katılımcıların evli katılımcılara göre daha fazla mobbing duygusu yaşadıkları sonucuna ulaşan (Akkar, 2010; Bülbül ve ark., 2013; Hacıcaferoğlu ve ark., 2012) araştırmalarda görülmektedir . Yine literatürde medeni durum değişkeni ile mobbing davranışları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirten araştırma sonuçları da görülmektedir (Doğan ve ark., 2011; Gökçe ve Oğuz, 2009; Güneri, 2010; Yavuz, 2007). Buna karşın medeni durum ile mobbing arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğunu belirten araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Alkan, 2011; Bülbül ve ark., 2013; Hacıcaferoğlu ve Gündoğdu, 2014).

Lisans düzeyinde eğitim alanların 2.38 puan ile diğer eğitim gruplarında bulunan hakemlere göre daha fazla olumsuz davranışlar algıladıkları saptanmıştır. Kişinin eğitim seviyesinin yüksek olması, kalifiyeli olarak bir adım önde olması anlamına da gelebilmektedir. Böyle bir durumda olan personelin varlığı diğer çalışanlar veya unsurları rahatsız edebilir ve ona karşı bir yıldırma sürecinin başlatıla bilineceği söylenebilir. Bulut (2007), Davenport ve ark., (2003), Hacıcaferoğlu ile ark., (2012)'nın yaptıkları araştırmalarda mobbinge uğrayan katılımcıların daha çok lisans veya ön lisans mezunu oldukları belirtmişlerdir. Ayrıca bazı araştırmalarda eğitim durum değişkeni ile mobbing arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir (Gökçe ve Oğuz, 2009; Hacıcaferoğlu, 2010). Buna karşın bazı araştırmalarda eğitim durumunun mobbinge maruz kalma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (Bülbül ve ark., 2013; Karavardar, 2009; Köse ve Uysal, 2010; Yavuz, 2007).

38 ile 42 yaş arasında bulunan hakemlerin en yüksek aritmetik puan ile diğer yaş guruplarında olan hakemlere göre daha fazla yıldırıcı davranışlara maruz kaldıklarını belirttikleri görülmüştür. Literatürde bazı araştırmalarda yaş arttıkça algılanan yıldırma boyutunun da arttığını, bazı araştırmalarda ise yaş değişkenine göre yıldırma davranışlarının daha genç yaşlarda daha fazla olduğu belirtilmektedir. Konu ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda; yaş değişkenine göre mobbing davranışlarının 30'lu yaşların altında, daha fazla olduğu belirlenmiştir (Bahçe, 2007; Bülbül ve ark., 2013; Güneri, 2010; Hacıcaferoğlu ve ark., 2012; Köse ve Uysal, 2010; Orhan, 2009). Bu sonuçlara karşın Cengiz (2008) araştırmasında, yaş arttıkça algılanan mobbing boyutunun da

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

arttığı sonucuna ulaştığı görülmektedir. Ayrıca Bülbül ve ark., (2013) araştırmalarında yaş ile mobbing arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğunu belirttikleri görülmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak bu araştırmada hentbol hakemlerinin ölçeğe verdikleri yanıtlardan hareketle, hakemlerin yıldırma davranışlarına istatistikî açıdan genel aritmetik puan olarak 1.84 puan ile orta altı düzeyde maruz kaldıkları belirlenmiştir. Yine evli hentbol hakemlerinin bekâr hakemlere göre, lisansüstü düzeyinde eğitim alanların diğer gruplardaki hentbol hakemlerine göre, 38 ile 42 yaş gurubunda olan hakemlerin diğer yaş guruplarında bulunan hakemlere göre istatistiki açıdan daha fazla puanla yıldırma davranışlarına maruz kaldıkları belirlenmiştir. Ayrıca medeni ve yaş değişkenleri ile yıldırma eylemleri arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı, eğitim değişkeni açısından ise anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır.

ÖNERİLER

Hakemlerin yöneticisi pozisyonunda olan Merkez Hakem Kurulunun hakemler üzerine baskı kuracak olan unsurlara karşı koyabilmelidir. Yönetim kararları tüm hakemler için eşit ve adil düzeyde olmalı, alınan kararlar tüm kurullarca bir bütünlük dâhilinde tarafsız olarak uygulanmalıdır. Ayrıca hakem atamalarında ve klasman yükselmelerinde uygulanacak kurallar daha objektif olmalıdır. Hakemler saha içerisinde ve dışarısında gerçekleşebilecek yıldırıcı eylemlerden korunma yoluna gidebilmelidirler.

KAYNAKLAR

Akkar, A (2010), Meslek Liselerindeki Psikolojik Sindirme (Mobbing). Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Alkan, E (2011), Yıldırma (Mobbing) Davranışlarının Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişliği Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi.

Arseven, A (2001), Alan Araştırma Yöntemi. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.

Aydın, Ş; Özkul, E (2007), İş Yerinde Yaşanan Psikolojik Şiddetin Yapısı Ve Boyutları: 4-5 Yıldızlı Otel İsletmeleri Örneği. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, C: 7, S: 2, s: 69-186.

Bahçe, Ç (2007), Mobbing Oluşumunda Örgüt Kültürünün Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.

Bulut, UH (2007), Ortaöğretim Öğretmelerinde Psikolojik Şiddet Düzeyi (Mobbing). Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Niğde Üniversitesi.

Bülbül, ÖP; Ünal, E; Bozaykut, T; Korkmaz, M; Yücel, AS (2013), Sağlık Çalışanlarında Mobbing: Kamu ve Özel Sağlık Kurum Çalışanlarının Karşılaştırmalı Türkiye Örneği. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, C: 3, S: 7, s: 1-21.

Cengiz, R (2008), Profesyonel Futbol Kulübü Yöneticilerinin Dönüşümsel Liderlik Stilleri İle Kulüplerinin Örgüt Sağlığı Ve Futbolcuların Yıldırma (Mobbing) Yaşamaları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.

Çobanoğlu, Ş (2005), Mobbing Ve Başa Çıkma Yöntemleri. İstanbul: Timaş Yayıncılık.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Doğan, D; Çınar, M; Duman, D; Yurdugül, H (2011), Bilişim Teknolojileri Öğretmenlerinin İş Ortamında Psikolojik Yıldırmaya (Mobbıng) İlişkin Algı ve Görüşleri. 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, 22-24 September, Fırat University, Elazığ – Turkey.

Davenport, N; Schwartz, RD; Eliot, GP (2003). Mobbing: İş Yerinde Duygusal İncinme. (Çev: Osman Cem Ömertoy). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Einarsen, S (2000), Harassment And Bullying At Work: A Review Of The Scandinavian Approach. Aggression and Violent Behavior, C: 5, S: 4, s: 379-401.

Field, T (2004), Bullying in a Public Sector Organisation Being Privatised, http://www.bullyonline.org/personal.htm. 20.09.2018

Gökçe, TA (2008), Mobbing: İş Yerinde Yıldırma: Eğitim Örneği. Ankara: Öğreti Yayınları.

Gökçe, TA; Oğuz, E (2009), Yükseköğretimde Yıldırma. Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi, 1-3 Eylül, Trakya Üniversitesi, Edirne.

Güneri, MB (2010), Öğretim Elemanlarının Maruz Kaldıkları Yıldırma Davranışlarının İşe Yabancılaşmaları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Gürpınar, B; Güven, Ö (2011), Futbol Hakemlerinin Karşılaştıkları Sportmenlik Dışı Davranışların İncelenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C: 9, S: 1s: 7-14.

Hacıcaferoğlu S. (2010). Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Çalışma Ortamlarında Maruz Kaldıkları Yıldırma (Mobbing) Davranışları. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Hacıcaferoğlu, S. (2014). Salon Sporları Hakemlerine Yönelik Mobbing Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliğinin Belirlenmesi. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Dergisi, Özel sayı: 1, s: 789–797.

Hacıcaferoğlu, S; Gündoğdu, C (2014), Surveying The Exposure Level Of İntimidation (Mobbing) Behaviours Of The Football Referees. Journal of Physical Education and Sport (JPES), C:14, S: 1, s: 120-126,

Hacıcaferoğlu, S; Gündoğdu, C; Yücel, AS; Acet, M (2012), Examınatıon Of Mobbıng Behavıors Experıenced By The Personnel Workıng At Youth Servıces And Provıncıal Dırectorates Of Sports. IJAR-Azerbaijan. Part B. Socıal Scıences And Humanıtıes, C: 4, S: 2, s: 5-10.

Hançerlioğlu, O (1992), Türk Dili Sözlüğü. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Karasar, N (2015), Bilimsel Araştırma Yöntemi (12. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karavardar, G (2009), İş Yaşamında Psikolojik Yıldırma Ve Psikolojik Yıldırmaya Direnç Gösteren Kişilik Özellikleri İle İlişkisi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Kök, S (2006), İş Yaşamında Psiko-Şiddet Sarmalı Olarak Yıldırma. Erzurum: 14. Yönetim Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı, s: 161-170.

Köse, S; Uysal, Ş (2010), Kamu Personelin Yıldırma (Mobbing) Ve Boyutları Hakkındaki Düşünceleri Üzerine Yönelik Bir Çalışma: Manisa Tarım İl Müdürlüğü Örneği. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, C: 8, S:1, s: 261-276.

Orhan, U (2009), Akademisyenlere Uygulanan Psikolojik Tacizin (Mobbing) Nedenleri ve Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Tokat: Gazi Osman Paşa Üniversitesi.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tüzel, E (2009), Araştırma Görevlilerinin Maruz Kaldıkları Yıldırma (Mobbing) Davranışlarının Araştırma Görevlilerinin Sahip Oldukları Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Gazi Eğitim Fakültesi Örneği. Çanakkale: 1. Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi, s: 212.

Yaman, E (2009), Yönetim Psikolojisi Açısından İş Yerinde Psikoşiddet-Mobbing. Ankara: Nobel Yayınları.

Yavuz, H (2007), Çalışanlarda Mobbing Algısını Etkileyen Faktörler (Psikolojik Şiddet): SD Okul Tıbbı Üzerine Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Yıldırma (Mobbing) Davranışlarına Yönelik Algılarının İncelenmesi

Serkan HACICAFEROĞLU[*] Burhanettin HACICAFEROĞLU[**]

[*]*Doç. Dr. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize, serkanhacicaferoglu@gmail.com*

[* *]*Doç. Dr. Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Antalya, hburhan-61@hotmail.com*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personellerin, maruz kaldıkları yıldırma (mobbing) davranışlarına yönelik algılarını incelemektir. Araştırmada tarama modellerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma örneklemini basit tesadüfi yöntemle seçilmiş Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan 258 personel oluşturmaktadır. Personellerin maruz kaldıkları yıldırma eylemleri ile ilgili veriler, "Olumsuz Davranışlar Anketi" (NAQ) kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada elde edilen değişkenlerin istatistik uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi kullanılarak belirlenmiştir. Çıkan sonuç karşısında değişkenlerin normal bir dağılım izlemediği görülmüş ve araştırmamızda Mann-Whitney U Testi ile Krusukal-Wallis H testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda örneklemdeki Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personellerden; kadınların, bekârların, 21 ile 30 yaş arasında çalışanların, ön lisans düzeyinde eğitim alanların ve 1 ile 10 yıldır kurumda çalışan personellerin daha fazla puan ile yıldırıcı davranışları algıladıkları belirlenmiştir. Ayrıca personellerin cinsiyet ve medeni durum değişkenleri bakımından yıldırma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, yaş, eğitim ve görev süresi değişkenleri bakımından anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Yıldırma, Mobbing, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Personel.

Investigation of Perception of Mobbing Behaviors of Youth Workers and Sports Provincial Directorates

Abstract

The aim of this study is to investigate the perceptions of mobbing personnel who are working in Provincial Directorates of Youth Services and Sports. General screening model was used in the study. The study sample of the study consists of 258 employees, who were chosen by a simple random method, in the Provincial Directorates of Youth Services and Sports. Data related to intimidation actions of personnel were collected by using "Negative Behaviors Survey ile (NAQ). The statistical suitability of the variables obtained in the study was determined by using Kolmogorov Smirnov test. The results showed that the variables did not follow a normal distribution and Mann-Whitney U Test and Krusukal-Wallis H test were used in our study. As a result of the research, the personnel working in the Provincial Directorates of Youth Services and Sports; It was determined that women, singles, employees between the ages of 21 and 30 years, pre-graduate education and 1 and 10 year personnel perceived daunting behaviors with more points. In addition, it was found that there was no significant relationship between mobbing scores in terms of gender and marital status variables of the personnel, and a significant relationship was found in terms of age, education and duty duration variables.

Key Words: Mobbing, Youth Services and Sports, Provincial Directorate, Personnel.

GİRİŞ

Yıldırma (mobbing) yöneten ve yönetilenlerin olduğu her ortamda yaşanabilmektedir. Ancak yıldırma veya yıldırma sürecinin neler olduğu ya da nasıl yaşanıldığı tam olarak bilinmemektedir. Bazı durumlarda yaşanılanların bir işyeri geleneği olarak düşünülmesi bu konu hakkındaki bilgi eksikliğimizi ön plana çıkartmaktadır. İş veriminde ve işyerlerindeki performans düşüklüğünde

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ciddi kayıplara neden olan yıldırmanın, çalışma ortamları için olağan bir durum olmadığının bilinmesi insanlar açısından oldukça önemlidir (Bulut, 2007).

Leymann mobbingi; bir veya birkaç kişi tarafından bir diğer kişiye yönelik nedeni, düşünce ve inanç ayrılığından, kıskançlık ve cinsiyet ayrımına kadar çok çeşitli olabilen sistematik bir biçimde, düşmanca ve ahlak dışı bir iletişim yöneltilmesi şeklinde ortaya çıkan bir çeşit psikolojik terör, yıldırma hareketleri olarak belirtmektedir (Akt. Tınaz, 2006).

Literatür incelendiğinde araştırmacıların mobbing kavramı ve anlamı üzerinde anlaşılmış bir karşılığı olmadığı, özellikle kavram anlamı bakımından farklı ülkelerde birçok anlama geldiği görülmektedir. Türkiye'de araştırmacılar mobbing kavramının karşılığı olarak; psikolojik saldırı, psikolojik şiddet, psiko-terör, duygusal saldırı, işyerinde duygusal linç, işyerinde psikolojik terör, işyerinde zorbalık, işyerinde psikolojik taciz, işyerinde duygusal saldırı, işyerinde psikolojik şiddet, işyerinde manevi taciz gibi terimler kullanılmakta olduğu görülmektedir (Çobanoğlu, 2005; Gökçe, 2008; Tınaz, 2006). Eser (2008) araştırmasında mobbing kavramını Türkçe dil bilimi açısından incelenmiş ve kelimenin üzerinde anlaşılmış bir karşılığının olmadığını ve mobbing için Türkçe karşılığı olarak yıldırma teriminin kullanılması uygun gördüğünü belirtmektedir. Kavramın dilsel açıdan fiilden türetilmiş bir kelime olmasının yanında kendini tehdit altında gören yöneticinin baskı kurarak çalışanını uzaklaştırma amacını da hissettirdiğini belirtmektedir. Bu bilgiler ışığında bu araştırmada da mobbing yerine yıldırma kavramı kullanılacaktır.

Yıldırma farklı iş sektörlerinde küresel boyutta yer almakta ve artan iş yerlerindeki haksız rekabet, ekonomik problemler, örgütlerin yeniden şekillenmesi, iş tatmininin azalması nedeniyle bu davranışlara maruz kalma oranlarının arttığı belirtilmektedir (Chappell and Martino, 1999).

Bu bağlamda verimli ve kârlı olduğu kadar insana saygılı işyerleri de oluşturmak için, yıldırma belirtilerini zamanında fark edip önlem almak çok önemlidir. Bu olguyla doğru mücadele edebilmek için yıldırma davranışlarını yakından tanımak gerekmektedir (Baltaş, 2009). Gündelik çalışma hayatında bireylerin karşı karşıya kaldıkları davranışları ya da kötü muameleleri yıldırma olarak nitelendirebilmemiz için bir takım koşulların gelişmesi gerekmektedir (Güngör, 2008).

Bu araştırmada; etkileri çalışanlar üzerinde telafisi olmayan sonuçlar getiren davranışlarının gençlik hizmetleri ve spor merkezlerinde kadrolu ve sözleşmeli (hizmet alımıyla) çalışan personeller üzerindeki etkileri ve maruz kaldıkları yıldırma davranışlarına yönelik algıları bazı değişkenler de göz önünde bulundurularak incelenmeye çalışılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmada tarama modellerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, "çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir" (Karasar, 2015).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini Spor Bakanlığı bünyesindeki Spor Genel Müdürlüğünün taşra teşkilatında görev yapan personeller, örneklemini ise basit tesadüfî yöntemle seçilmiş Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan 258 personel oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırma verilerinin elde edilmesi için Einarsen ve Raknes, (1997) tarafından geliştirilen, Cemaloğlu, (2007) tarafından Türkçeye uyarlanarak hazırlanan "Olumsuz Davranışlar Ölçeği (NAQ)" kullanılmıştır. Ölçek maddelerin Cronbach's Alpha katsayısının 0.94 olduğu, faktör yüklerinin ise 0.59 ile 0.87 arasında olduğu tespit edilmiştir. Ölçek, çeşitli yıldırıcı davranışları *"5-Her Ay, 4-Her Hafta, 3-Her Gün, 2-Ara Sıra 1-Hiçbir Zaman"* şeklinde sıralayarak, beşli likert türünde belirlemeyi amaçlamıştır. Bu araştırmada ise söz konusu ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısının 0.76 olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın cronbach's alpha katsayısının 0.70'in üzerinde olması ölçeğin güvenilir olduğunu (Arseven, 2001) göstermektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen değişkenler SPSS 20 programı aracılığıyla depolanmış ve ilgili istatistik yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçek değişkenlerinin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi kullanılarak belirlenmiştir. Çıkan sonuç karşısında değişkenlerin normal bir dağılım izlemediği görülmüş ve araştırmamızda Mann-Whitney U Testi ile Krusukal-Wallis H testi kullanılmıştır. İstatistikî açıdan anlamlılık derecesi Alpha (α) yanılma düzeyi ise p<.05 olarak kabul edilmiştir. Dağılımlardan elde edilen sonuçlar tablolar haline getirilmiş ve bulgular yorumlanarak gerekli çözüm önerileri getirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan personellerden elde edilen verilere ve bu verilere ilişkin istatistikî bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Bağlı Olarak Personellerin Yıldırma Davranışlarına Maruz Kalma Durumları

Cinsiyet Durumu	N	Mean Rank	U	z	p
Erkek	198	126,65	5375,000	-1,117	,264
Kadın	60	138,92			
Toplam	258				

Örneklemdeki personellerin ölçekten almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda istatistikî açıdan anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır (p>0.05).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Katılımcıların sıra ortalama puanlarına bakıldığında ise kadın personellerin çalışma ortamlarında daha fazla yıldırıcı davranışlar hissettikleri söylenebilir.

Tablo 2. Medeni Durum Değişkenine Bağlı Olarak Personellerin Yıldırma Davranışlarına Maruz Kalma Durumları

Medeni Durum	N	Mean Rank	U	z	p
Bekâr	182	128,24	6687,500	-,419	,675
Evli	76	132,51			
Toplam	258				

Araştırmada örneklemdeki personellerin yıldırma ölçeğinden almış oldukları puanların, medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda istatistikî açıdan anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Katılımcıların sıra ortalama puanlarına bakıldığında evli personellerin daha fazla yıldırıcı davranışlar algıladıkları söylenebilir.

Tablo 3. Yaş Değişkenine Bağlı Olarak Personellerin Yıldırma Davranışlarına Maruz Kalma Durumları

Yaş Durumu	N	Mean Rank	X^2	sd	p
21-30	84	155,05	21,891	3	,000
31-40	77	133,15			
41-50	73	108,63			
51 ve üzeri	24	91,85			
Toplam	258				

Personellerin yıldırma ölçeğinden almış oldukları puanların, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda istatistiki açıdan anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır ($x^2=21,891$; sd=3; .05). Katılımcıların sıra ortalama puanlarına bakıldığında ise 21-30 yaş gurubunda bulunan personellerin daha fazla puanla yıldırıcı davranışlar hissettikleri söylenebilir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 4. Personellerin Eğitim Durum Değişkenine Bağlı Olarak Personellerin Yıldırma Davranışlarına Maruz Kalma Durumları

Eğitim Durumu	N	Mean Rank	X^2	sd	p
Orta öğretim	46	101,52	19,994	3	,000
Ön Lisans	44	140,10			
Lisans	151	143,27			
Lisansüstü	17	75,38			
Toplam	**258**				

Araştırmada personellerin yıldırma ölçeği ile kurumdaki görev süresi değişkenine göre almış odluları puanların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda istatistikî açıdan anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır (x^2=19,994; sd=3; .05). Katılımcıların sıra ortalama puanlarına bakıldığında ise lisans gurubunda bulunan personellerin daha fazla puanla yıldırıcı davranışlar hissettikleri söylenebilir.

Tablo 5. Görev Yılı Değişkenine Bağlı Olarak Personellerin Yıldırma Davranışlarına Maruz Kalma Durumları

Görev Yılı	N	Mean Rank	X^2	sd	p
1-10 yıl	152	145,50	7,971	3	,047
11-20 yıl	47	126,38			
21-30 yıl	54	105,71			
31 yıl ve üzeri	5	138,39			

Araştırmada personellerin yıldırma ölçeği ile kurumdaki görev süresi değişkenine göre almış odluları puanların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda istatistikî açıdan anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır (x^2=7,971; sd=3; .05). Katılımcıların sıra ortalama puanlarına bakıldığında ise 1 ile 10 yıldır kurumda çalışan personellerin daha fazla puanla yıldırıcı davranışlar hissettikleri söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada katılımcı personellerin sıra ortalama puanlarına bakıldığında kadın personellerin çalışma ortamlarında daha fazla yıldırıcı davranışlar hissettikleri söylenebilir. Kurumlarda kadın çalışanların nispeten az olması, erkek çalışanlarının egemen olduğu iş

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ortamlarında kadınların zayıflığına karşı daha saldırgan bir tutum izlenildiğinin bir göstergesi sayılabilir. Bu bulguyu destekler nitelikteki bir çalışma da Leymann (1993) tarafından yapılmış ve erkeklerin baskın olduğu mesleklerde kadınların, kadınların baskın olduğu mesleklerde ise erkeklerin, yıldırma davranışlarına uğradıkları sonucuna ulaşılmıştır. Konu ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda; kadınların erkeklere göre daha fazla yıldırma eylemlerine maruz kaldıkları (Aydın ve Özkul, 2007; Işık, 2007; Köse ve Uysal, 2010) belirtilirken bazı araştırmalarda ise erkeklerin kadınlara göre daha fazla yıldırma davranışlarına maruz kaldıkları belirtilmektedir (Bulut, 2007; Cemaloğlu ve Ertürk, 2007; Güneri, 2010; Gökçe ve Oğuz, 2009; Tüzel, 2009).

Katılımcıların sıra ortalama puanlarına bakıldığında evli personellerin daha fazla yıldırıcı davranışlar algıladıkları söylenebilir. Bu durum evli olan personelin geçim kaygı ve sorumluluklarının bekâr personellere oranla daha fazla olabileceği, iş yerlerindeki sorumlulukları ve yaşadıkları sıkıntıları daha fazla önemsedikleri şeklinde yorumlanabilir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda; evli çalışanların bekâr çalışanlara göre daha yüksek oranda mobbinge maruz kaldıkları belirlenmiştir (Aydın ve Özkul, 2007; Köse ve Uysal, 2010; Tüzel, 2009).

Örneklemdeki personellerin sıra ortalama puanlarına bakıldığında 21-30 yaş gurubunda bulunan personellerin daha fazla puanla yıldırıcı davranışlar hissettikleri söylenebilir. Cengiz (2008), araştırmasında yaş arttıkça algılanan mobbing boyutunun da arttığını, Ceylan (2005) ve Ertürk (2005) ise yıldırma eylemlerinin 40 ve üzeri yaş gruplarlarında daha fazla mobbing eylemleri algılandığını belirtmektedir. Bazı araştırmalarda ise yaş değişkenine göre yıldırma davranışlarının 30'lu yaşların altında daha fazla olduğu belirtilmektedir (Bahçe, 2007; Dilman, 2007; Orhan, 2009; Öğüt, 2007).

Personellerin sıra ortalama puanlarına bakıldığında lisans gurubunda bulunan personellerin daha fazla puanla yıldırıcı davranışlar hissettikleri söylenebilir. Kişinin eğitim seviyesinin yüksek olması, kalifiyeli olarak bir adım önde olması anlamına da gelebilmektedir. Böyle bir durumda olan personelin varlığı diğer çalışanlar veya unsurları rahatsız edebilir ve ona karşı bir yıldırma sürecinin başlatılabilineceği söylenebilir. Konu ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda eğitim durum değişkeni ile mobbing arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir (Gökçe ve Oğuz, 2009; Hacıcaferoğlu, 2010; Işık, 2007). Buna karşın bazı araştırmalarda eğitim durum değişkeni ile mobbing arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (Dilman, 2007; Karavardar, 2009; Köse ve Uysal, 2010).

Katılımcı personelin ölçek sıra ortalama puanlarına bakıldığında 1 ile 10 yıl gurubunda bulunan personellerin daha fazla puanla yıldırıcı davranışlar hissettikleri söylenebilir. Konu ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda katılımcıların meslek hayatlarının ilk yıllarında psikolojik yıldırma eylemlerine maruz kaldıkları sonucuna ulaştıkları da görülmektedir (Bulut, 2007; Hacıcaferoğlu, 2010; Tüzel, 2009). Buna karşın konu ile ilgili bazı araştırmalarda çalışma yılı daha uzun, tecrübe sahibi olan çalışanların bulundukları çalışma ortamlarından daha fazla yıldırma davranışı algıladıklarını ifade eden sonuçlarda bulunmaktadır (Gökçe ve Oğuz, 2009; Gürpınar ve Güven, 2011).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

SONUÇ

Araştırma sonucunda örneklemdeki Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personellerden; kadınların, bekârların, 21 ile 30 yaş arasında çalışanların, ön lisans düzeyinde eğitim alanların ve 1 ile 10 yıldır kurumda çalışan personellerin daha fazla puan ile yıldırıcı davranışları algıladıkları belirlenmiştir. Ayrıca personellerin cinsiyet ve medeni durum değişkenleri bakımından yıldırma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, yaş, eğitim ve görev süresi değişkenleri bakımından anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır.

ÖNERİLER

Çalışma ortamlarında yıldırıcı davranışların olması genellikle yönetici konumundaki kişilerin bu tarz davranışlara izin vermesiyle gerçekleşeceği söylenebilir. Bu bağlamda yönetici konumundakilerin çalışma ortamlarında oluşan olumsuz davranışları cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim ve görev sürelerine bakılmaksızın engelleme yoluna gitmelidirler. Personelin yaşadığı sorunlar görmezlikten gelinmemeli, sorunların çözümü noktasında tüm çalışanlara karşı eşit mesafede olunmalı, sorunlar kısa sürede çözülmeli ve örgüt politikaları net olarak belirlenmelidir. Böylelikle bu birim çalışanlarının enerjilerinin, çalışma ortamlarında oluşabilecek bu olumsuz ortamda harcama yerine, genç bireylerin sosyal ve sportif etkinliklere katılımı noktasında, program ve projeler yapmaları şeklinde daha verimli olarak kullanılması sağlanabilir.

KAYNAKLAR

Arseven, A (2001), Alan Araştırma Yöntemi. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.

Aydın Ş, Özkul, E (2007), İş Yerinde Yaşanan Psikolojik Şiddetin Yapısı Ve Boyutları: 4-5 Yıldızlı Otel İsletmeleri Örneği. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, C: 7, S: 2, s: 69-186.

Bahçe, Ç (2007), Mobbing Oluşumunda Örgüt Kültürünün Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.

Baltaş, A (2009), İnsana Ve İşe Değer Katan Yeni İK. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Bulut, UH (2007), Ortaöğretim Öğretmelerinde Psikolojik Şiddet Düzeyi (mobbing). Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Niğde Üniversitesi.

Cemaloğlu, N (2007), Okul Yöneticilerinin Liderlik Stilleri İle Yıldırma Arasındaki İlişki. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, C: 33, s: 77-87.

Cemaloğlu, N; Ertürk, A (2007), Öğretmenlerin maruz kaldıkları yıldırma eylemlerinin cinsiyet yönünden incelenmesi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, C: 5, S: 2, s: 345-362

Cengiz, R (2008), Profesyonel Futbol Kulübü Yöneticilerinin Dönüşümsel Liderlik Stilleri İle Kulüplerinin Örgüt Sağlığı Ve Futbolcuların Yıldırma (Mobbing) Yaşamaları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.

Ceylan, L (2005), Psikolojik Baskı Ve Sınıf Öğretmenleri. Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Niğde Üniversitesi.

Chappell, D; Martino, VD (1999), Violence At Work. Asian: Pasifik Newsletter

Çobanoğlu, Ş (2005), Mobbing ve Başa Çıkma Yöntemleri. İstanbul: Timaş Yayıncılık.

Dilman, T (2007), Özel Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Duygusal Tacize Maruz Kalma Durumlarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Einarsen, S; Raknes, BL (1997), Harrasment İn The Workplace And The Victimization Of Men. Violence and Victims, C: 12, s: 247-263.

Ertürk, A (2005), Öğretmen Ve Okul Yöneticilerinin Okul Ortamında Maruz Kaldıkları Yıldırma Eylemleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.

Eser, O (2008), Mobbing Kavramının Türkçe Serüveni. http://turkoloji.cu.edu.tr/YENI%20TURK%20DILI/oktay_eser_mobbing_kavrami.pdf (Erişim: 25 Eylül 2018)

Gökçe, TA (2008), Mobbing: İş Yerinde Yıldırma: Eğitim Örneği. Ankara: Öğreti Yayınları.

Gökçe, TA; Oğuz, E (2009), Yükseköğretimde Yıldırma. Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi, 1-3 Eylül, Trakya Üniversitesi, Edirne.

Güngör, M (2008), Çalışma Hayatında Psikolojik Taciz. İstanbul (Turkey): Derin Yayınları.

Güneri, MB (2010), Öğretim Elemanlarının Maruz Kaldıkları Yıldırma Davranışlarının İşe Yabancılaşmaları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi.

Gürpınar, B; Güven, Ö (2011), Futbol Hakemlerinin Karşılaştıkları Sportmenlik Dışı Davranışların İncelenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C: 9, S: 1, s: 7-14.

Hacıcaferoğlu, S (2010), Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Çalışma Ortamlarında Maruz Kaldıkları Yıldırma (Mobbing) Davranışları. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi.

Işık, E (2007), İşletmelerde Mobbing Uygulamaları İle İş Stresi İlişkisine Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi.

Karasar, N (2015), Bilimsel Araştırma Yöntemi (12. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karavardar, G (2009), İş Yaşamında Psikolojik Yıldırma Ve Psikolojik Yıldırmaya Direnç Gösteren Kişilik Özellikleri İle İlişkisi. Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi.

Köse, S; Uysal, Ş (2010), Kamu Personelin Yıldırma (Mobbing) Ve Boyutları Hakkındaki Düşünceleri Üzerine Yönelik Bir Çalışma: Manisa Tarım İl Müdürlüğü Örneği. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, C: 8, S: 1, s: 261-276.

Leymann, H (1993), Atiologie und haufigkeit von mobbing am arbeitsplatz-eine ubersicht uber die bisherige forschung. In: Z Personalforsch, C: 7, s: 271-284.

Orhan, U (2009), Akademisyenlere Uygulanan Psikolojik Tacizin (Mobbing) Nedenleri ve Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Tokat: Gazi Osman Paşa Üniversitesi.

Öğüt, F (2009), Orta Öğretim Kurumlarında Liderlik Standartlarının Tutum Boyutlarının Eğitimciler Tarafından Kabul Dereceleri. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yeditepe Üniversitesi.

Tınaz, P (2006), İşyerinde Psikolojik Taciz: Mobbing. İstanbul: Beta Basım.

Tüzel, E (2009), Araştırma Görevlilerinin Maruz Kaldıkları Yıldırma (Mobbing) Davranışlarının Araştırma Görevlilerinin Sahip Oldukları Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Gazi Eğitim Fakültesi Örneği. Çanakkale: 1. Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi, s: 212.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Beden Eğitimi Ve Spor Bölümlerindeki Öğrencilerin Giriş Mülakat Puanları, YGS Sınavı Başarı Düzeyleri Ve Çoklu Zeka Alanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sibel TETİK[*] Kerim DÜNDAR[**] Duygu SEVİNÇ[***] Uğur DÜNDAR[****]

[*]*Öğr. Gör., Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği, s_tetik55@hotmail.com*

[**]*Öğr. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi, Sahne Sanatları Bölümü, Oyunculuk Anasanat Dalı, krmdndr@gmail.com*

[***] *Arş. Gör., Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, dsevinc@erzincan.edu.tr*

[****]*Dr. Öğr. Üyesi, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, udundar60@hotmail.com*

ÖZET

Giriş-Amaç: Bu çalışma Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin giriş yetenek sınavı sonuçları, YGS (Yüksek Öğretim Kurumuna Geçiş Sınavı) sınavındaki başarı seviyeleri ve çoklu zeka alanları arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 20,08±2,90 olan 65 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Yöntem: Öğrencilerin YGS ve yetenek sınav sonuçlarının belirlenmesinde resmi sınav sonuç evrakları incelenmiş olup ilgili puan değerleri kaydedilmiştir. Çoklu zeka alanlarının belirlenmesinde ise "Multiple Intelligence Survey" ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 9 zeka alanını kapsayan (Sözel Zeka, Mantıksal Zeka, Bedensel Zeka, Müziksel Zeka, Görsel Zeka, Kişilerarası Zeka, İçsel Zeka, Doğacı Zeka ve Varoluşçu Zeka) 3 bölümlü 9'ar maddelik toplam 27 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin amacı öğrencilerin baskın zeka alanlarını tespit etmektir. Ölçeğin değerlendirilmesi ve elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular-Sonuç: Verilerin dağılımlarının belirlenmesi için tanımlayıcı istatistik, veriler arası ilişkilerin incelenmesi için ise korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışmamız sonucunda, YGS ve mülakat ile elde edilen puanlar arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, yine YGS puanının sosyal zeka ile arasında pozitif yönde, görsel zeka ile arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda spor bölümü öğrencilerinin baskın zeka alanları en yüksek oranlı (en yakın) "içsel zeka", en düşük oranlı (en uzak) zeka alanı ise Görsel Zeka olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çoklu Zeka Kuramı, YGS, Mülakat

Introduction Interview Scores of Students in Physical Education and Sports Departments, Examination of Relationship Between Levels of Higher Education Transition Examination Levels and Multiple Intelligence Areas

ABSTRACT

Introduction-Purpose: This study was carried out in order to determine whether there is a relationship between entrance ability exam results, achievement levels in YGS (entrance examination for higher education institution) examination and multiple intelligence areas of Physical Education and Sports College students. 65 students with a mean age of 20,08 ± 2,90 were enrolled voluntarily.

Method: Official exam results documents were examined and the scores were recorded at the time of determining YGS and skill test results of the students. Multiple Intelligence Survey scales were used to identify multiple intelligence areas. The scale consists of 27 items consisting of 9 parts of 9 parts (Verbal Intelligence, Logical Intelligence, Bodily Intelligence, Musical Intelligence, Visual Intelligence, Pupil Intelligence, Inner Intelligence, Natural Intelligence and

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Existential Intelligence) covering 9 areas of intelligence. The aim of your scale is to identify the dominant intelligence areas of students. SPSS 22.0 package program was used to evaluate the scale and to analyze the obtained data.

Findings-Results: Descriptive statistics were used to determine the distributions of the data, and correlation analysis was used to examine the interrelationships between the data. It was also found that there was a positive relationship between the scores of the YGS and the interview and the YGS score was positively correlated with the social intelligence and the negative correlation with the visual intelligence. At the same time, it was determined that the dominant intelligence areas of sports students were the highest (nearest) "inner intelligence" and the lowest (farthest) intelligence area was Visual Intelligence.

Keywords: Higher Education Transition Examination, Multiple Intelligence Theory, Interview

GİRİŞ

Türkiye'de çok sayıda üniversite ve bünyesinde yer alan beden eğitimi ve spor bölümleri bulunmaktadır. Üniversitelerin özerk yapılanması gereği birçok giriş sınav şekil ve içeriği, değerlendirme, kayıt gibi özgün formatlar yer almaktadır. Süreğen öğrenci alımı nedeniyle her yeni eğitim öğretim yılı için farklı şekillerde bölümlere yeni öğrenci alımı yapılmaktadır. Öğrenci alımlarında yöntem olarak, lise mezuniyeti sonrası ÖSYM (Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi)'nin ilgili üniversiteye geçiş sınavlarına tabi tutulan öğrencilerin, elde ettikleri başarı düzeyi ile direk yerleştirme puanı sıralamasıyla yapılan alımlar ya da bölümlerin yönetim kurulu kararınca belirledikleri formatlarda yetenek sınavları ile yapılan alımlar olarak gerçekleştirilmektedir. Bu tür alımlarla üniversiteye adım atan öğrencilerle ilgili önemli bir unsur ise yetenek ve ilgi düzeylerine göre gerçekten istedikleri alana yerleşebilmiş olmalarıdır. Çoğu zaman kişilerin ilgilendikleri alan ile sınav sonuçlarına göre yerleşmesi gereken yani zorunda kalabileceği alanlar birbiri ile farklılık göstermektedir. Burada dikkat edilmesi gereken konu kişilerin kullandığı baskın zeka alanı ile ilgi düzeyi yüksek olduğu alan ile örtüşmesidir. İnsanlar baskın zeka alanlarının tam olarak farkında olmadıkları için kendilerinde var olan potansiyelleri ortaya çıkarıp etkin bir şekilde kullanmaları da mümkün olmamakta, ya da daha az kişi bunun farkına varabilmektedir. Buradan hareketle insanların her insanın düşünce ve hareketlerinin farklı olduğu için zeka alanlarının da buna yönelik farklı olabileceğini vurgulayan Gardner çoklu zeka teorisi ile ilgilenmiştir.

Çoklu Zeka Teorisi, 1980'lerde Howard Gardner tarafından geliştirilmiştir (Armstrong, 2003:1). Gardner, yetenekli, dahi, zihinsel engelli, beyin hasarlı ve normal pek çok farklı yapıdaki insan üzerinde araştırma yapmıştır (Gardner, 1999:5). Zeka teorilerinde genel olarak ölçüt alınan puanlardır. Çoklu zeka teorisinde ise önemli olan kişinin nasıl ve hangi şartlardaki ortamda öğrendiğidir (Gardner, 2006:6). Öğrenmenin temel amacı insanların düşünmelerini sağlamak ve düşünülen konu üzerindeki farkındalığı artırmaktır. İnsanlarda fiziksel, fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik birçok farklılık olduğu için düşünmede, düşünceyi harekete yansıtmada ve sahip olunan zeka alalarında farklılıklar doğmaktadır (Chongde ve Tsingan, 2003:4). Bu anlamda öğrencileri iyi tanımak, özelliklerinin ve kişiliğinin farkında olmak, onların eksik yanını tespit etmede ve bunu tamamlamada önemli unsurdur. Öğrencileri eski, kalıplaşmış, monoton ve bilinenin dışında farklı ve güncel bilgilere açık tutmak, zamanın ihtiyaçlarına cevap verebilmelerini sağlamak için gereklidir (Gardner, 1999:5).

Çalışmada kişilerin beceri düzeylerine ilişkin elde ettikleri alanlar ve sahip oldukları baskın zeka alanlarının birbirine yakın olup olmadığı, seviye belirleyici teorik sınav performansları ile düşüncelerin harekete aktarıldığı sporsal performansların, potansiyel olarak sahip oldukları baskın zeka alanları ile ilişkili olup olmadığı incelenmek istenmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

MATERYAL VE METOD

Çalışmaya Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği bölümlerinden yaş ortalaması 20,08±2,90 olan, 18 kadın 47 erkek olmak üzere toplam 65 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerden cinsiyet, yaş, YGS puanı ve mülakat sınavı gibi değişkenlerin bilgisi alınmıştır. Yaşlarının belirlenmesinde kimlik bilgisi esas alınmış olup YGS ve yetenek sınav sonuçlarının belirlenmesinde resmi sınav sonuç evrakları incelenerek ilgili puan değerleri kaydedilmiştir. Çalışmamızda ölçek olarak, McClellan ve Conti (2008:9) tarafından geliştirilen 'Çoklu Zeka Envanteri' nden yararlanılmıştır. Ölçek, Gardner'ın ele almış olduğu dokuz zeka alanını (Sözel Zeka, Mantıksal Zeka, Bedensel Zeka, Müziksel Zeka, Görsel Zeka, Kişilerarası Zeka, İçsel Zeka, Doğacı Zeka ve Varoluşçu Zeka) kapsayan 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, dokuz alt boyuta sahip olup, sıralamaya dayalıdır. Ölçeğin amacı öğrencilerin baskın zeka alanlarını tespit etmektir. 27 maddeden oluşan 3 bölümlü (9'ar maddelik) ölçeğin her bir bölümündeki 9 madde ayrı bir şekilde zeka alanlarını temsil etmektedir (Babacan ve Dilci, 2012:2). Öğrencilerin tercih yönleri ise kendilerine en yakın hissettikleri ifadeden en uzak hissettikleri ifadeye doğru sıralamaları şeklinde olmuştur. En yakın olan ifadeye 1, en uzak ifadeye ise 9 şeklinde rakamlar yazmaları istenmiştir. Elde edilen puan doğrultusunda baskın zeka alanı belirlenmiştir. Öğrencilerin en çok hangi zeka alanına eğilimli olduğu, zeka alanını temsil eden maddelere verdikleri en düşük puan toplamının belirlenmesiyle ortaya çıkmaktadır (Babacan ve Dilci, 2012:2). Ölçekten elde edilen en düşük puan 3; en yüksek puan ise 27'dir. Ölçekteki maddelerin zeka alanlarını temsil etmeleri aşağıdaki şekildedir:

1. -10.-19. Madde: Bedensel zeka
2. -11.-20. Madde: Varoluşçu zeka
3. -12.-21. Madde: Kişilerarası zeka
4. -13.-22. Madde: İçsel zeka
5. -14.-23. Madde: Mantıksal zeka
6. -15.-24. Madde: Müziksel zeka
7. -16.-25. Madde: Doğacı zeka
8. -17.-26. Madde: Sözel zeka
9. -18.-27. Madde: Görsel zeka

Ölçeğin değerlendirilmesi ve elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarını tespit etmek için tanımlayıcı istatistik yapılmıştır. Veriler arası ilişkilerin incelenmesi için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar ortalama ve standart sapma şeklinde verilmiştir. $P<0,05$ değeri anlamlılık düzeyi olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Dağılımların Belirlenmesinde Tanımlayıcı İstatistik

Değişkenler	**n**	**Minimum**	**Maximum**	**X± *SS***
Yaş (Yıl)	65	18	35	20,08±2,90

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

YGS	65	177,76	288,48	228,18±27,85
Mülakat	65	108,59	171,72	143,13±12,34

Tablo (1) incelendiğinde, yaş ortalaması 20,08±2,90, YGS ortalaması 228,18±27,85, mülakat ortalaması 143,13±12,34 değerlerinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Bölümlere Göre Katılımcıların Baskın Zeka Alanları

Baskın Zeka Alanları	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü **(n=35)**	Spor Yöneticiliği Bölümü **(n=30)**	Toplamda Baskın Zeka Alanları **(n)**
Bedensel Zeka	5	6	11
Varoluşcu Zeka	7	6	13
Sosyal Zeka	7	4	11
İçsel Zeka	9	8	17
Mantıksal Zeka	8	6	14
Müziksel Zeka	1	1	2
Doğacı Zeka	3	1	4
Sözel Zeka	1	1	2
Görsel Zeka	1	0	1

Tablo 2'ye göre Beden Eğitimi Ve Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Oranlara Göre Baskın Zeka Alanları Sıralaması;

1. İçsel Zeka
2. Mantıksal Zeka
3. Varoluşcu Zeka
4. Bedensel-Sosyal Zeka
5. Doğacı Zeka
6. Müziksel-Sözel Zeka
7. Görsel Zeka

Tablo 3. Aynı Oranda 2 Veya Daha Fazla Baskın Zeka Alanına Sahip Olanlar

Bölüm	Bedensel & Varoluşcu	Doğacı & Mantıksal	Sözel & İçsel	Sosyal & Mantıksal & İçsel	Sosyal & Bedensel & İçsel	İçsel & Mantıksal	Varoluşcu & Doğacı	Bedensel & İçsel
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü (n)	1	1	1	1	1	-	-	-
Spor Yöneticiliği Bölümü (n)	-	-	-	-	-	1	1	1

Tablo 4. Değişkenler Arası İlişkinin İncelenmesi

Değişkenler		YGS	Mülakat	Bedensel	Varoluşcu	Sosyal	İçsel	Mantıksal	Müziksel	Doğacı	Sözel	Görsel
YGS	P.C.	1	,403**	,118	-,196	,354**	-,215	-,001	,081	,106	-,027	-,246*

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Sig.		,001	,350	,117	,004	,085	,991	,520	,401	,830	,048
	n	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Mülakat	P.C.	,403**	1	-,058	-,126	,004	-,204	-,150	,135	,143	,206	,042
	Sig.	,001		,648	,317	,976	,104	,232	,283	,257	,099	,741
	n	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Bedensel	P.C.	,118	-,058	1	-,063	,157	-,009	-,244	-,239	-,103	-,323**	-,241
	Sig.	,350	,648		,619	,211	,941	,050	,056	,412	,009	,053
	n	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Varoluşcu	P.C.	-,196	-,126	-,063	1	-,146	,162	,010	-,466**	-,348**	-,132	-,122
	Sig.	,117	,317	,619		,247	,197	,937	,000	,005	,295	,333
	n	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Sosyal	P.C.	,354**	,004	,157	-,146	1	-,082	,034	-,070	-,137	-,442**	-,415**
	Sig.	,004	,976	,211	,247		,517	,787	,579	,275	,000	,001
	n	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
İçsel	P.C.	-,215	-,204	-,009	,162	-,082	1	,267*	-,230	-,245*	-,427**	-,358**
	Sig.	,085	,104	,941	,197	,517		,032	,065	,049	,000	,003
	n	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Mantıksal	P.C.	-,001	-,150	-,244	,010	,034	,267*	1	-,241	-,324**	-,259*	-,209
	Sig.	,991	,232	,050	,937	,787	,032		,053	,008	,037	,095
	n	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Müziksel	P.C.	,081	,135	-,239	-,466**	-,070	-,230	-,241	1	,080	,136	,006
	Sig.	,520	,283	,056	,000	,579	,065	,053		,524	,279	,960
	n	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Doğacı	P.C.	,106	,143	-,103	-,348**	-,137	-,245*	-,324**	,080	1	,135	,148
	Sig.	,401	,257	,412	,005	,275	,049	,008	,524		,284	,239
	n	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Sözel	P.C.	-,027	,206	-,323**	-,132	-,442**	-,427**	-,259*	,136	,135	1	,305*
	Sig.	,830	,099	,009	,295	,000	,000	,037	,279	,284		,013
	n	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Görsel	P.C.	-,246*	,042	-,241	-,122	-,415**	-,358**	-,209	,006	,148	,305*	1
	Sig.	,048	,741	,053	,333	,001	,003	,095	,960	,239	,013	
	n	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65

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

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

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

Tablo incelendiğinde YGS puanı değişkeninin; mülakat puanı ve sosyal zeka arasında 0.01 düzeyinde pozitif yönlü, görsel zeka ile arasında ise 0.05 düzeyinde negatif yönlü bir ilişki olduğu, bedensel zekanın; sözel zeka arasında 0.01 düzeyinde (negatif) bir ilişki olduğu, varoluşçu zekanın; müziksel ve doğacı zeka arasında 0.01 düzeyinde (negatif) ilişki olduğu, sosyal zekanın; YGS puanı (pozitif), sözel zeka (negatif) ve görsel zeka (negatif) arasında 0.01 düzeyinde ilişki olduğu, içsel zekanın; mantıksal (pozitif) ve doğacı (negatif) zeka arasında 0.05 düzeyinde sözel ve görsel zeka ile de 0.01 düzeyinde (negatif) ilişki olduğu, mantıksal zekanın; içsel (pozitif) ve sözel zeka (negatif) ile 0.05 düzeyinde doğacı zeka ile de 0.01 düzeyinde (negatif) ilişki olduğu, doğacı zekanın; varoluşçu ve mantıksal zeka ile arasında 0.01 düzeyinde (negatif) içsel zeka ile de 0.05 düzeyinde (negatif) ilişki, sözel zekanın; bedensel, sosyal, içsel zeka ile arasında (negatif) 0.01 düzeyinde mantıksal (negatif)ve görsel zeka (pozitif) ile de 0.05 düzeyinde ilişki, görsel zekanın; sosyal ve içsel zeka ile arasında 0.01 düzeyinde, YGS puanı ve sözel zeka ile arasında ise 0.05 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatür araştırmalarında çalışmamızla belli orantıda ilişki, çeşitli ve çok sayıda araştırma yer almaktadır. Genç (2012:7), Spor geçmişi olan kişilerin, sportif faaliyetler esnasında öncelleme yaparak daha önce deneyimledikleri şeyler üzerinde daha rahat neden sonuç ilişkisi kurabildiklerini ve bunun onlar için avantaj sağladığını aktarmıştır. Ayrıca bedensel zekanın gelişmiş olması kişinin sporsal faaliyetlerde bilgisini ve tecrübesini harekete yansıtmakta daha etkin olabileceğini vurgulamıştır. Hoşgörür ve Katrancı (2007:8)'nın yaptıkları çalışmada, beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin en yüksek ortalamayı bedensel/kinestetik zekâ alanından aldıklarını belirtmişlerdir. Başaran (2004:3), etkili öğrenme ve çoklu zeka kuramı üzerine yaptığı çalışmada, bireyin çevreye uyumunda başarılı olması için kendi zekâ özelliklerini tanıyabilmesinin önemli olduğunu aktarmıştır. Bu nedenle okullarda, öğrencilerin zihinsel kapasitelerini deneyebilecekleri çeşitli öğretim programları geliştirilmeli ve öğrencinin aktif olarak katılımının sağlandığı öğretim yöntemlerinin uygulanması gerektiğini bildirmiştir.

Çalışma neticesinde ise, YGS ve mülakat ile elde edilen puanlar arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, yine YGS puanının sosyal zeka ile arasında pozitif yönde, görsel zeka ile arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan YGS ve mülakat puanı değerlerinin diğer zeka alanları ile arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulgular doğrultusunda üzerinde çalışılan örneklem grubunun bir sonucu olarak; YGS puanı yüksek olan kişilerin görsel zekasının düşük, YGS puanı düşük olan kişilerin ise görsel zekasının yüksek olduğu ve aynı zamanda sosyal zekası yüksek olan kişilerin YGS puanının da yüksek, sosyal zekası düşük olan kişilerin YGS puanının da düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca tüm katılımcıların toplam değerlendirmesinde ise; spor bölümü öğrencilerinin baskın zeka alanları en yüksek oranlı (en yakın) "içsel zeka", en düşük oranlı (en uzak) zeka alanı ise Görsel Zeka olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

Armstrong, T., (2003). The Multiple Intelligences Of Reading And Writing. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development

Babacan, T., Dilci, T., (2012). Çoklu Zeka Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlama Çalışmaları. e-Journal of New World Sciences Academy, C:7, S:3

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Başaran, B.I., (2004). Etkili Öğrenme Ve Çoklu Zekâ Kuramı: Bir İnceleme. Ege Eğitim Dergisi, S:5, s:7-15
Chongde, L., Tsingan, L., (2003). Multiple Intelligence and Structure of Thinking. The Journal of Theory&Psychology, C:13, S:6, s:829-845
Gardner, H., (1999). Intelligence Reframed: Multiple Intelligences For The 21th Century. New York: Basic Books
Gardner, H., (2006). Multiple Intelligences: New Horizons. New York: Basic Books
Genç, M., (2012). Öğretmenlerin Çoklu Zekâ Alanları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, C:1, S:1, s:77-88
Hoşgörür, V., Katrancı, M., (2007). Sınıf ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğrencilerinin Baskın Zekâ Alanları (Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Örneği). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, C:24, s:33-42
McClellan, J.A., Conti, G.J., (2008). Identifying The Multiple Intelligences Of Your Students. Journal of Adult Education, C:37, S:1, s:13-32

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

9 Haftalık Elastik Bant Egzersizlerinin Fiziksel Parametreler Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Duygu SEVİNÇ* Sibel TETİK**

*Arş. Gör., Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, dsevinc@erzincan.edu.tr

**Öğr. Gör., Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği, s_tetik55@hotmail.com

ÖZET

Elastik bantlar fiziksel gelişim için kullanılan fonksiyonel ekipmanlardan biridir. Son dönemlerde yaygın olarak egzersizlerde kullanılan bir materyal haline gelen elastik bant, vücudun bölgesel olarak çok yönlü gelişim ve değişimine yardımcı faktör konumundadır. Bu araştırmada da cimnastik dersi almakta olan üniversite öğrencilerinin elastik bantla yapılan egzersizler sonucu fiziksel özellikleri üzerindeki etkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya yaş ortalamaları 19,76±3,25 olan 34 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin çalışma sonrası bedensel değişimlerini gözlemlemek amacıyla, egzersiz öncesi ve sonrası bazı fiziksel ölçümler yapılmıştır. Bu ölçümler, vücut yağ yüzdesi, el pençe kuvveti, esneklik, dikey sıçrama ve bacak kuvveti parametrelerinden oluşmuştur. Ölçümlerden elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımları için tanımlayıcı istatistik, farkların belirlenmesi için ise t-testi yapılmış ve Anlamlılık değeri olarak P<0,05 kabul edilmiştir. Sonuç olarak, öğrencilerde yapılan 9 haftalık egzersizler sonrası esneklik, bel çevresi ölçümü, sırt kuvveti, bacak kuvveti ve vücut yağ yüzdesi (VYY) değerlerinde egzersiz öncesi ve sonrası yapılan testler arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu fark öğrencilerin fiziksel olarak lehine olup bedensel görüntülerinde olumlu değişimler gözetilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Elastik Bant, Egzersiz, Fiziksel Parametreler

The Investigation of the Effect of 9 Week Elastic Band Exercises on Physical Parameters

ABSTRACT

Elastic bands are one of the functional equipment used for physical development. The elastic band, which has recently become a widely used material for exercises, is a regional contributing factor to the development and change of the region. In this study, it was aimed to investigate the effect of the elasticity band on the physical properties of the exercises of university students who are taking gymnastics lessons. 34 students with a mean age of 19.76 ± 3.25 participated as volunteers. Some physical measurements were made before and after exercise to observe physical changes of students after work. These measurements consisted of body fat percentage, hand grip strength, flexibility, vertical jump and leg strength parameters. IBM SPSS 22.0 program was used to analyze the data obtained from the measurements. The descriptive statistics for the distributions of the data and the t-test for the differences were made and the significance value was accepted as P <0.05. As a result, it was determined that flexibility, waist circumference measurement, back strength, leg strength and body fat percentage (BFP) values after 9 weeks of exercise in students were significant difference between pre and post exercise exercises. This difference is physically favored by the students and positive changes in their physical images are observed.

Keywords: Elastic Band, Exercise, Physical Parameters

GİRİŞ

Elastik bant son zamanlarda oldukça popüler olmuş ve adını sıkça duyduğumuz bir spor materyali haline gelmiştir. Yazım ve telaffuz olarak elastik bant, tereband, direnç bandı gibi çeşitli adlandırmalarla da kullanılabilmektedir. Teknoloji çağının getirmiş olduğu hareket kısıtlığı ve herşeyin otomatik hale gelmesi, zaman olarak kazanç gibi görünüyor olsa da insanların bedensel olarak hareketsizliğe bağlı birçok hatalığının gelişmesinde önemli rolü bulunmaktadır. Hareketi ve

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

hareket etme istemini artırabilmek için egzersiz yapmayı çekici, popüler ve tercih edilebilir hale getirmek büyük bir gereklilik olmuştur. Elastik bant ve bunun gibi renkli, çeşitli ve görsel anlamda çekiciliği bulunan materyallerin sporu teşvik edici amaçla kullanılması da mümkün hale gelmiştir. Ayrıca bu gibi yardımcı materyallerin egzersiz ile birlikte düzenli kullanımı düzgün bir postür, güzel bir beden duruşu ve ideal bir vücut için oldukça faydalı bir şekillendirici olduğu bilinmektedir.

Elastik bantlar farklı kas gruplarını çalıştırmada daha uygun daha erişilebilir ve daha ekonomik oldukları için daha fazla tercih edilmektedir (Hostler vd., 2001:7; Thomas vd., 2005:16). Elastik bantlar aynı zamanda daha geniş hareket aralığı sağlar, kas gücünü, dayanıklılığını ve eksantrik kas kontraksiyonlarını da artırır (Hostler vd., 2001:7; Patterson vd., 2001:13). Daha fazla verim almak adına lastiğin sertliğini artırarak daha büyük verimler elde edilebilir (Kraemer vd. 2001:10). Elastik bant çalışmaları kuvveti artırdığı gibi, diğer biyomotor yetilerin gelişimine de katkı sağlamaktadır. Elastik bant kullanımında çok yönlü hareket imkanı ve yapılan hareketi her açıda hissedebilme avantajı mümkündür. Ayrıca her yaş grubu için uygulanabilir olması da elastik bantların egzersizlerde tercih edilme sebebidir (Page ve Ellenbecker, 2005:12). Elastik bant kullanımı üst ve alt ekstremite kas dayanıklılığını artırmanın yanı sıra fiziksel görünüm ve fonksiyonel yeti açısından dolaylı olarak yaşam kalitesini de artırabilmektedir (Holviala vd., 2006:8; Takarada ve Ishii, 2002:15).

Bu çalışma 9 haftalık elastik bant egzersizlerinin öğrencilerin fiziksel görünümleri üzerinde değişiklik yaratıp yaratmadığının belirlenebilmesi amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve spor Öğretmenliği Bölümü 1. Sınıf öğrencilerine 9 hafta, haftada 2 gün düzenli olarak cimnastik dersi yanı sıra elastik bant egzersizleri uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya yaş ortalamaları 19,76±3,25 olan 12 kadın 22 erkek olmak üzere toplam 34 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaşları resmi kimlik belgelerine göre kaydedilmiştir. Boyları Mesilife marka duvara monte boy ölçer ile, kiloları ise CVS DN 1722 markalı dijital baskül ile ölçülmüştür. Diğer fiziksel belirteçler olarak esneklik, sırt ve bacak kuvveti, sağ-sol el pençe kuvveti ve dikey sıçrama testi yapılmıştır. Ayrıca bel ve kalça çevre ölçümleri alınarak cm şeklinde kaydedilmiştir. Vücut kütle indeksi ise; vücut ağırlığının, boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle belirlenmiştir (Zorba ve Ziyagil, 1995:17). VKİ: vücut ağırlığı (kg) / Boy^2 (m). Deri kıvrım kalınlıkları (biceps, triceps, suprailiac, subscapula) Skinfold Caliper ile ölçülerek elde edilen değerler Durning-Wormesley formülünde yerine koyularak hesaplanmış, yine vücut yoğunluğu Durnin-Womersley formülüne göre yerleştirilerek Siri formülü ile vücut yağ yüzdesi elde edilmiştir (Durnin ve Womersley, 1974:5; Siri, 1956:14). Siri Formülü: (4.950/Vücut yoğunluğu - 4.5) x 100

Durnin ve Womersley'in yaşlara oranla kullanılan formülleri ise;

Erkek - 17 - 19 yaş, y = 1.1620 - 0.0630.x

Kız - 16 - 19 yaş, y = 1.549 - 0.0678.x

Erkek - 20 - 29 yaş, y = 1.1631 - 0.0632.x

Kız - 20 - 29 yaş, y = 1.599 - 0.0717.x

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

(x=deri kalınlıklarının toplamı ve bunun logaritmik değerini ifade eder) (Biceps, Triceps, Supscapula, Suprailiak).

Egzersiz Programı; Katılımcılar için cimnastik ve elastik bant çalışmaları haftada 2 gün toplam 9 hafta boyunca düzenli olarak yaptırılmıştır. Her egzersiz başlangıcı 10 dakika ısınma koşusu, 5 dakika hareketlilik, 5 dakika esneklik çalışmalarından oluşan toplam 20 dakikalık ısınma şeklinde olmuştur. Ek olarak yeşil renge sahip orta ve ileri düzeyde zorluk dereceli direnç bandı ile egzersizlere yer verilmiştir. Her egzersiz sonunda ise aktif ve pasif streching hareketleri ile soğuma çalışmaları yaptırılmıştır.

Elastik Bant kullanılarak yapılan 9 haftalık Egzersiz içerikleri aşağıdaki tablolarda belirtilmiştir.

EGZERSİZ			
1	2	3	4
Biceps Curl	Squat Ve Biceps Curl	Double Arm Bent Over	Bent Over Lateral Raises
5	6	7	8
Push Motion	Leg Raises	Lateral Raises	Bent Over Barbell Row

Hafta	Haftadaki Antrenman Gün Sayısı (Adet)	Set Sayısı (Adet)	Tekrar sayısı (adet)	Set Arası Dinlenme (sn.)	Hareket Arası Dinlenme (sn.)
1.	2	3	10	15	30
2.	2	3	10	15	30
3.	2	3	10	15	30
4.	2	3	12	15	30
5.	2	3	12	15	30
6.	2	3	12	15	30
7.	2	3	15	15	30
8.	2	3	15	15	30
9.	2	3	15	15	30

Verilerin analizinde IBM SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımları için tanımlayıcı istatistik, farkların belirlenmesi için t testi yapılmıştır. Anlamlılık değeri olarak $P<0,05$ kabul edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Dağılımları Belirlemede Tanımlayıcı İstatistik

Değişkenler	n	Minimum	Maximum	X± *SS*
Yaş	34	18	33	19,76±3,25
Kilo	34	45	85	65,12±10,72
Boy	34	152	190	172,09±9,31

Tablo incelendiğinde, yaş ortalaması 19,76±3,25, kilo ortalaması 65,12±10,72 ve boy ortalaması 172,09±9,31 olarak tespit edildiği görülmektedir.

Tablo 2. Egzersiz Öncesi Ve Sonrası Farkların Belirlenmesi

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Esneklik 1 Esneklik 2	-3,000	4,192	,719	-4,463	-1,537	-4,173	33	**,000**
Bel Çevresi 1 Bel Çevresi 2	35,088	11,299	1,938	31,146	39,031	18,108	33	**,000**
Kalça Çevresi 1 Kalça Çevresi 2	,382	3,861	,662	-,965	1,730	,577	33	,568
Sırt Kuvveti 1 Sırt Kuvveti 2	30,235	34,405	5,900	18,231	42,240	5,124	33	**,000**
Bacak Kuvveti 1 Bacak Kuvveti 2	22,353	34,739	5,958	10,232	34,474	3,752	33	**,001**
Sağ El Pençe 1 Sağ El Pençe 2	-,676	7,108	1,219	-3,157	1,804	-,555	33	,583
Sol El Pençe 1 Sol El Pençe 2	-1,676	8,108	1,391	-4,506	1,153	-1,206	33	,237
VYY 1 VYY 2	1,20343	1,91291	,32806	,53598	1,87088	3,668	33	**,001**

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

*Egzersiz öncesi ölçüm=1 Egzersiz sonrası ölçüm=2

Tablo incelendiğinde; esneklik, bel çevresi ölçümü, sırt kuvveti, bacak kuvveti ve VYY değerlerinde egzersiz öncesi ve sonrası 0.01 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma ile ilişkili olarak literatür araştırmalarında da benzer nitelikte sonuçlara rastlanmıştır. Bunlardan bazıları; Colado ve Triplett (2008:2) haftada 2 kez uygulanan 10 haftalık elastik direnç bandı egzersiz programı sonrasında orta yaşlı bayanlarda yağsız vücut kütlesinde artış ve yağ kütlesinde azalma olduğunu bildirmişlerdir. Yine Colado vd (2009:3) postmenapozdaki kadınlarda 24 hafta süren elastik direnç bandı ile akuatik egzersizlerin sağlık ve fitness üzerindeki etkilerini karşılaştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre antrenman sonunda postmenapozdaki kadınların yağsız vücut kütlesinde artış, VKI'de ise azalma olduğu görülmüştür. Diğer bir araştırmada 12 haftalık elastik direnç bandı egzersizlerinin postmenopozal kadınlarda vücut ağırlığını ve VKI'yi değiştirmediği, yağsız vücut kütlesini ise artırdığını bildirilmiştir (Egana vd., 2010:6). Araştırmalar direnç antrenmanlarının toplam yağ kütlesinin (Castaneda vd., 2002:1; Dunstan vd., 2002:4) ve abdominal yağ miktarını azalttığını işaret etmektedir (Ibanez vd., 2005:9). Adolesan kızlarda hem serbest ağırlık ile hem de elastik direnç bandı kullanılarak gerçekleştirilen 8 haftalık antrenmanların yağsız vücut kütlesini artırdığı, bel çevresinde ise anlamlı değişim görülmediği bildirilmiştir (Lubans vd., 2010:11).

Bu çalışma sonucunda ise, öğrenciler üzerinde uygulanan 9 haftalık cimnastik ve elastik bant egzersizlerinde kalça çevresi ve el pençe kuvveti üzerinde anlamlı bir fark görülmezken esneklik, bel çevresi, sırt kuvveti, bacak kuvveti ve VYY değerlerinde egzersiz öncesi ve sonrası yapılan testler arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu neticeden hareketle düzenli yapılan elastik bant egzersizlerinin vücut kompozisyonu üzerinde olumlu etiklerinin olduğu, fiziksel görünüm üzerinde olumlu değişimler yarattığı tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

Castaneda, C., Layne, J.E., Munoz-Orians, L., Gordon, P.L., Walsmith, J., Foldvari, M., Roubenoff, R., Tucker, K.L., Nelson, M.E. (2002). A Randomized Controlled Trial Of Resistance Exercise Training To İmprove Glycemic Control İn Older Adults With Type 2 Diabetes. Diabetes Care, C:25, s:2335-41

Colado, J.C., Triplett, N.T. (2008). Effects Of A Short-Term Resistance Program Using Elastic Bands Versus Weight Machines For Sedentary Middle-Aged Women. J Strength Cond Res, C:22, S:5, s:1441-48

Colado, J.C., Triplett, N.T., Tella, V., Saucedo, P., Abellán, J. (2009). Effects Of Aquatic Resistance Training On Health And Fitness İn Postmenopausal Women. Eur J Appl Physiol, C:106, S:1, s:113-22

Dunstan, D.W., Daly, R.M., Owen, N., Jolley, D., De Courten, M., Shaw, J., Zimmet, P. (2002). High-İntensity Resistance Training İmproves Glycemic Control İn Older Patients With Type 2 Diabetes. Diabetes Care, C:25, s:1729-36

Durnin, J., Womersley, J. (1974). Body Fat Assessed From Total Body Densityand İts Estimation From Skinfold Thickness: Measurements On 481 Men Andwomen Aged From 16 To 72 Years. British Journal Of Nutrition, C:32, s:77-97

Egana, M., Reilly, H., Green, S. (2010). Effect Of Elastic-Band-Based Resistance Training On Leg Blood Flow İn Elderly Women. Appl Physiol Nutr Metab, C:35, s:763-72

Hostler, D.C., Schwirian, I., Campos, G., Toma, K., Crill, M.T., Hagerman, G.R., Hagerman, F.C., Staron, R.S. (2001). Skeletal Muscle Adaptations İn Elastic Resistance-Trained Young Men And Women. Eur J Appl Physiol., C:86, s:112-118

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Holviala, J.H.S., Sallinen, J.M., Kraemer, W.J., Alen, M.J., Hakkinen, K.K.T. (2006). Effects Of Strength Training On Muscle Strength Characteristics, Functional Capabilities, And Balance İn Middle-Aged And Older Women. J Strength Cond Res., C:20 s:336-344

Ibanez, J., Izquierdo, M., Arguelles, I., Forga, L., Larrion, J.L., Garcia-Unciti, M., Idoate, F., Gorostiaga, E.M. (2005). Twice-Weekly Progressive Resistance Training Decreases Abdominal Fat And İmproves İnsülin Sensitivity İn Older Men With Type 2 Diabetes. Diabetes Care, C:28, s:662-67

Kraemer, W.J., Keuning, M., Ratamess, N.A., Volek, J.S., McCormick, M., Bush, J.A., Nindl, B.C., Gordon, S.E., Mazzetti, S.A., Newton, R.U., Go´ mez, A.L., Wickham, R.B., Rubin, M.R., Hakkinen, K. (2001). Resistance Training Combined With Bench-Step Aerobics Enhances Women's Health Profile. Med Sci Sports Exerc., C:33, s:259-269

Lubans, D.R., Sheaman, C., Callister, R. (2010). Exercise Adherence And İntervention Effects Of Two School-Based Resistance Training Programs For Adolescents. Prev Med, C:50, S:1-2, s:56-62

Page, P., Ellenbecker, T. (2005). Strenght Band Training. Human Kinetics, s:91-3

Patterson, R., Stegink, C.W., Hogan, H.A., Nassif, M.D. (2001). Material Properties Of Thera-Band Tubing. Phys Ther., C:8, s:1437-1445

Siri, W.E. (1956). The Gross Composition Ofthe Body. In C.A. ToBİAs & J.H. Lawrence (Eds.), Advances in biologicaland medical physics, New York: Academic

Takarada, Y., Ishii, N. (2002). Effects Of Low-İntensity Resistance Exercise With Short İnterest Rest Period On Muscular Function İn Middle-Aged Women. J Strength Cond Res., C:16, s:123-128

Thomas, M., Mueller, T., Busse, M.W. (2005). Quantification of tension in Thera-Band and Cando tubing at different strains and starting lengths. J Sports Med Phys Fitness, C:45, s:188-198

Zorba, E., Ziyagil, M.A. (1995). Beden Eğitimi ve Spor Bilimcileri İçin Vücut kompozisyonu: Ölçüm Metodları. Epek Ofset, Trabzon

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ÖĞRETMENLERİN SERBEST ZAMAN TUTUMLARININ YAŞAM DOYUMLARINA ETKİ EDEN BAZI DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

Fikret Soyer 1 Gülten Hergüner2 Ayşe Çakırlar 3

Doç.Dr., Sakarya Üniversitesi, fsoyer@sakarya.edu.tr

İngilizce Öğretmeni Uzman Psikolajik Danışman,Milli Eğitim Bakanlığı.aysecakirlar@gmail.com

ÖZET

Boş / serbest zaman, kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harcayabileceği zamandır (Tezcan, 1982) İnsanların olumsuz çevresel koşullar ve stres nedeniyle tehlikeye giren ruh/beden sağlıklarını tekrar kazanmak ve sağlıklarını korumak, bunun yanında haz ve zevk almak amacıyla boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları aktiviteler "rekreasyon" olarak tanımlanmaktadır (Koçyiğit & Yıldız 2014). İnsanların yaşamlarında mutlu olabilmeleri ve yaşamlarının bir anlam kazanabilmesi için sahip olmaları gereken temel unsurların başında yaşam doyumu gelmektedir. Yaşam doyumu, yüzyıllarca insanlığın ilgi odağı olmuş konulardan biridir. "Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel bir bileşeni ve kişinin yaşamıyla ilgili bilişsel yargıları içermektedir (Diener, 1984).Bu araştırmanın amacı; Sakarya İli Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapan öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumlarını bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Betimsel araştırma modelindeki araştırmanın çalışma grubunu, Sakarya Adapazarı İlçe sınırları içerisinde yer alan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı eğitim kurumlarından ilkokul ortaokul ve lisede görev yapan 161'i kadın ve 110'i erkek 271 öğretmenden oluşturmaktadır.Araştırmada veri toplama aracı olarak 'Kişisel Bilgi Formu', 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve 'Boş Zaman Tutum Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, öğretmenlerin yaşam doyumlarının, cinsiyet ve medeni durum değişkenleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı; katılımcıların gelir ve yaş değişkenleri açısından ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öğretmenlerinin serbest zamana yönelik tutumlarının, cinsiyet değişkenleri açısından 'Bilişsel' ve 'Davranışsal' alt boyutta; medeni durum değişkenleri açısından ise 'Bilişsel' alt boyutlarda anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan öğretmenlerinin yaşam doyumu ve serbest zamana yönelik tutumları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar sözcükler: Serbest zaman, rekreasyon ,yaşam doyumu, öğretmen

EXAMINING THE LIFE SATISFACTION LEVELS OF TEACHERS AND THEIR ATTİTUES TOWARDS LEİSURE TİME ACCORDİNG TO SOME VARİABLES AND TO DETERMİNE THE RELATİONSHİP BETWEEN THEM.

ABSTRACT

Leisure time is the time that one does not work, the necessities of life and the formal duty that one can spend on his own will (Tezcan,1982).The term ''Recreation'' is defined as people's participating in some kind of activities in their free time of their own accords to gain their body and soul health which are destroyed in time because of some reasons (Koçyiğit& Yıldız 2014).The aim of this study is to examine the life satisfaction levels of teachers and also their attitudes towards leisure time according to some variables and to determine the relationship between them. The study group in the descriptive research model consists of 161 female and 110 male 279 teachers who work at educational institutions (Primary school ,secondary school: and high school) under the Ministry of Education within the boundaries of the central district of Sakarya . The data collection tools used in this study are "self-description form", "Life Satisfaction Scale" and "Leisure Time Attitude Scale". The statistical analyses are carried out using the SPSS 20 statistical packaged software.),. The results of the study showed that variables as marital status,sex , level of education teachers significantly affect their life satisfaction level whereas variables such as age and economic level professional seniority does not make a marked difference. When the "sex" variable was examined in terms of LTSA sub-factors, it

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

was precipitated that the points were significantly different in "cognitive" "behavioral" sub-factor. However. It was also found out that the points changed significantly in "cognitive", sub-factors when the marital status variable was examined in terms of attitude towards leisure time.It was precipitated thatthe points significantly varied in terms of 'cognitive', 'affective' and 'behavioral' sub-factors regarding the socio-economic level of the schools' location. On the other hand, when the attitudes towards leisure time were examined in terms of age and working time variables, it was seen that there was a significant variation. Besides, correlation coefficients between the points obtained from LSS and LTAS showed that there was a positively low relationship between the life satisfaction levels of teachers and their attitudes towards leisure time.In this context; assessing free time in context positively affects life satisfaction and we can say that teachers who work for the future of the society are encouraged and participate in recreational activities that affect life satisfaction and that teachers will contribute to individual happiness and be found in positive reflections to a lot of people around.

Key Words: Teacher, Life Satisfaction , Leisure Time Attitude

GİRİŞ

Günümüzde günlük yaşantımız içerisindeki teknolojik gelişmelere paralel olarak çalışma ve diğer etkinliklerimizin saatlerinin giderek azalması karşısında, kişilerin daha fazla serbest zamana sahip olacağı düşünülmektedir. Kişilerin yapmış olduğu gündelik aktivite saatlerinin gittikçe azalması ile çalışma ve aktivitelerin sıkıcı ve kendini tekrarlayan çabalara dönüşmesi karşısında serbest zaman faaliyetlerinin, yaşantının önemli bir parçası olma yolunda olduğu görülmektedir (Passmore & French, 2001).Serbest zaman kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harcayabileceği zaman olarak tanımlanabilmektedir (Kılbaş, 2001).Başka bir tanıma göre; serbest zaman aktivitesi; kişinin çalışma, ailevi ve toplumsal zorunluluklar dışında, rahatlamak, uzaklaşmak ya da bilgisini ve topluma katılımını artırmak için kendi isteğiyle yaratıcı kapasitesini harekete geçirdiği herhangi bir aktivite olarak da tanımlanmaktadır (Kraus, 1971). İnsanların anlaştığı anlamlı ve zevk alınabilecek gönüllü aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Zorba, 2002).Bu konuda yapılan çalışmalarda bilinçli olarak yapılan serbest zaman aktivitelerinin, bireylerin kendisini geliştirmesine ve ruhen sağlıklı olmalarına katkıda bulunduğu yaygın olarak ifade edilmektedir. Serbest zaman etkinlikleri "kişinin zorunlu uğraşıları dışında kalan ve kullanma biçiminde tamamen özgür olduğu serbest zamanlarında, maddi kazanç sağlama amacı gütmeyen, herkese göre değişen amaç ve yöntemlerle ve tamamen kişisel tercihlerle yapılan etkinliklerdir" (Arslan, 2010).

Teknolojik gelişmelerle çalışma saatlerinin azalması ve insanların serbest zamanlarının artması, eğitim ve gelir düzeylerinin yükselmesine neden olmuştur. Tüm bunların sonucunda rekreasyonel etkinliklere olan talep artmıştır. Günümüzde insanlar teknolojinin gelişmesiyle hayat standardı yüksek bir yaşam sürme şansı elde etmiştir. Ancak teknolojiye ve sanayinin gelişmesine rağmen kent insanı yaşam doyumu açısından farklı arayışlar içindedir. Yaşam doyumu günlük yaşamdan mutluluk duymak yaşamı anlamlı bulmak, amaçlara ulaşma konusunda uyum, bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvelik ve sosyal ilişkiler gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Myers ve Diener, 1995).Boş zamanları eğlenceli ve etkili geçirmek yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir. Serbest zaman yaşamın pratik ihtiyaçlarını (çalışma saatleri, yeme, uyuma, gibi fizyolojik ihtiyaçlarını)yerine getirdikten sonra arta kalan zaman dilimlerdir (Torkildsen, 2005).Bireylerin özgür iradeleriyle seçtikleri ve belirli kurallara bağlı olmadan katıldıkları etkinliklere serbest zaman etkinlikleri veya rekreatif etkinlikler denir. Rekreasyon; bireysel ,psikolojik ve sosyal faydalar sağlamak amacıyla ,iş ve çalışma zamanların dışında kalan serbest zamanlarda gönüllü olarak yer alınan etkinliklerdir.Bu etkinlikler arasında ,performans sporu,fiziksel egzersiz ve oyunun yanı sıra, sanat ve kültürel faaliyetler yer alabilmektedir (Hanneman, 2006; Houtsun, 2005). Endüstrileşme ve teknolojik gelişmeler bir

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

yandan iş performansını geliştirirken öte yandan işte tatminsizlik, bıkkınlık ve uyumsuzluğu da beraberinde getirmektedir. Günümüzde insan, sanayi devrimi ile başlayan ve her alanda yayılan hızlı bir değişmenin toplumsal ve ruhsal düzeyde yarattığı bunalımların köklü bir rahatsızlığa dönüştüğü bir ortamda yaşamaktadır. Bu hızlı teknolojik değişim toplumsal kurumlarda örgütlenme biçimlerinde, kültürel yapıda ve buna bağlı olarak diğer sistemlerinde de temel dönüşümlere yol açmaktadır. Ancak bu dönüşümlere paralel olarak insanın doğa, diğer insanlar, çalışma hayatı ve toplumla ilişkilerinde gözlenen bunalım hatta mutsuzluk hali giderek artış göstermektedir (Çolakoğlu, 2005). Serbest zaman kişilerin bulundukları sosyal yapı içerisinde, yaşamlarını sürdürebilmek ve daha yüksek bir düzeye ulaştırabilmek için zorunlu olarak yaptıkları çaba ve eylemler dışında, kendi isteklerine göre değerlendirmede serbest oldukları süre olarak tanımlanabilir (Mansuroğlu, 2002). Klasik yaklaşım serbest zamanı; iş ve amaçlı yapılan bir eylem yerine, onun tam karşıtı olan sanat, politik tartışmalar ve genel öğrenmeyi kapsayan meşguliyetler olarak kabul etmiştir (Bakır, 1993). Çalışma sahalarındaki verimin öncelikle çalışanlara bağlı olduğu bilinmektedir. Verimi etkileyen en önemli unsurlardan birini oluşturan insanın, çalışma hayatının monotonluğundan, bıktırıcılığından ve sıkıcılığından doğan can sıkıntısını en aza indirmesi gerekmektedir (Güngürmüş, 2004).

Etkili ve verimli zaman yönetimi, öğretmenler için yeterli olunması gereken, yaşamsal öneme sahip bir yönetim alanıdır. Günümüzde zamanı etkili ve verimli yönetmek büyük bir öneme sahiptir. Eğitimin bir süreç olduğu ve bu sürecin etkililiğinin büyük ölçüde zamanın iyi kullanılması ile olanaklı olabileceği dikkate alındığında, öğretmenlerin zaman yönetimi konusunda yeterli olmaları gerektiği söylenebilir (Demirtaş ve Özer, 2007).

Serbest zaman ve rekreasyon, dünyanın her yerinde gelişmeye paralel bir yükselme göstermiştir. Avrupa'da sanayi devriminden sonra yaşanan sürecin benzerleri Çin'de, Avustralya'da, Kanada'da ve diğer ülkelerde gerçekleşmiştir. Örneğin Çin halkı için çok yakın geleceğe kadar serbest zaman kavramı önemli bir kavram olarak düşünülmemiş ve bunun nedeni olarak büyük ekonomik çöküş gösterilmiştir. Fakat ekonomik hayattaki iyileşme ile birlikte insanların iş performansını ve yaşam doyumunu yükseltme aracı olarak rekreasyona verilen önem arttı (Lu ve ark. 2005).

Rodriguez (2006) tarafından geliştirilen serbest zaman doyumu modeli gösterilmiştir. Bu modele göre fiziksel ve zihinsel unsurlar iki farklı bölgede yer alıyorlar fakat her iki bölgedeki bu unsurlar olumlu yaşam doyumunu etkileyebiliyorlar. Ayrıca fiziksel olarak kurgulanan aktivitelere katılım psikolojik ve mental sağlığı ve yaşam doyumunu olumlu olarak etkilemektedir. Sonuç olarak ise; psikolojik ihtiyaçların karşılanması, fiziksel sağlık ve mental sağlığın yerinde olması yaşam doyumu üzerine direk pozitif yönde etki edeceği düşünülmektedir (Akt; Gökçe, 2008). Rekreatif etkinliklere katılma; güçlü karakterli, sağlam kişilikli bireylerin yetişmesine yardım ederek (Ağaoğlu ve Eker, 2006)ve bireyin yaşamının birçok alanını (iş tatmini, yaşam tatmini, aile yaşamını vb. olumlu etkiler (Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2014).

Psikoloji alanına ilk defa Neugarten (1961) ile alan yazına geçen yaşam doyumu kavramı; mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma hali olarak tanımlanmıştır. Yaşam doyumu halihazır yaşamdan doyum, yaşamı değiştirme isteği geçmişten doyum ve kişinin yakınlarının o kişinin yaşamı hakkındaki görüşlerini kapsamakta, serbest zaman, iş, aile, sağlık, para, benlik ve kişinin yakın çevresi ile yakından ilişkili olarak değerlendirilmektedir (Myers & Diener, 1995). Son yıllarda, yaşam kalitesi yaşam doyumu, mutluluk, olumlu duygulanım, psikolojik ve öznel iyi oluş gibi psikolojik yapılar araştırmacılar tarafından ele alınıp irdelenmektedir (Tuzgöl,2007).İnsanın iyi olma durumunu kapsayan birçok sözcüğün ve kavramın olduğu

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

bilinmektedir. Yaşam doyumundan söz ederken nesnel iyi olma ve öznel iyi olma durumlarına da değinmek gerekmektedir. Öznel iyi olma bireyin kendi bakış açısından yaşamını değerlendirmesi anlamına gelmektedir. ". Pozitif psikoloji literatüründe genellikle öznel iyi olma (subjective well-being) deyimi, mutluluk olarak ifade edilmektedir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş; olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu olmak üzere üç ayrı bileşenden oluşmaktadır Olumlu ve olumsuz duygular, öznel iyi oluşun duyuşsal/duygusal boyutunu oluşturmaktadır. Yaşam doyumu ise öznel iyi oluş yapısının bilişsel/yargısal boyutunu oluşturmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985.)

Yaşam doyumu incelendiğinde öznel iyi olmanın alt boyutu olarak karsımıza çıkmaktadır. Olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam boyutu bireyin kendi yaşamına ait değerlerini oluşturur. Yaşam doyumu yaşamın geneline ait bilişsel değerlendirmeleri ve yargılamaları kapsamaktadır (Yetim, 2001). Bireylerin kişilik özellikleri, yetiştiği ortam, kazandığı veya kazanamadığı kültür, bireysel beceriler, fiziksel uygunluk, psikolojik dayanıklılık, entelektüel beceri gibi faktörler bireyin yaşam doyumunu algılamasını etkileyecektir. Ayrıca, yumuşak başlılık, özenli olma, duygusal denge, dışa dönüklük boyutları yaşam doyumu ile pozitif ilişki göstermekte ve yaşam doyumunun önemli yordayıcıları olduğu görülmektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Lounsbury, Saudargas, Gibson, Leong, 2005; Güdül, 2015:45).Kendini iyi hissetme hali sağlığın önemli belirleyicilerinden biridir.Duygusal ve bilişsel yönlerini öznel durumun bilişsel bölümünü yaşam doyumu oluşturur (Pavot ve ark.1991). Bireylerin yaşam doyumu birçok şeyden etkilenebilir. Bunlardan bazıları, günlük yaşamdan alınan mutluluk, yaşama yüklenen anlam, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik, güvenlik ve sosyal ilişkilerdir (Schmitter, 2003; Akt. Yılmaz ve Arsan, 2013). Bireyin yaşamına ilişkin pozitif değerlendirmelerinin negatif değerlendirmelere göre yüksek olması yaşam kalitesinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Myers ve Diener, 1995).

YÖNTEM :

Araştırma Modeli: Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla betimsel tarama ve ilişkisel taramaya yönelik araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı eğitim kurumlarından ilkokul ortaokul ve lisede görev yapan 161'i kadın ve 110'i erkek 271 öğretmenden oluşmaktadır.

Çalışmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu"kullanılmıştır.

Arastırmada ayrıca; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği: YDÖ" kullanılmıştır. Ölçeğin madde sayısı az olmakla birlikte, orijinalini geliştiren Diener ve arkadaşları (1985: 72) ölçeğin güvenirlik katsayısını .87, bulmuştur (Pavot et al., 1991: 149- 161). Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirlemiştir. Toplam beş maddeden oluşan "Yaşam Doyum Ölçeği" 7'li Likert tipinde derecelendirilmiş, (1) "Kesinlikle Katılmıyorum" ve (5) "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır (Yetim, 1991).Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Veri toplama aracı olarak "Boş Zaman Tutum Ölçeği" (BZTÖ) de kullanılmıştır (Ragheb ve Beard, 1982). BZTÖ'nün Türkçeye çevrilmesi aşamasında Translation- Back-Translation (çeviri-tekrar çeviri) tekniği uygulanmıştır. Ölçek öncelikle İngiliz Dili Eğitimi ile Beden Eğitimi ve Spor alanından iki araştırmacı tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu daha sonra

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

İngiliz Dili Eğitimi alanında başka bir uzman tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Ölçeğin orijinal versiyonu ile tekrar İngilizceye çevrilen şekli araştırmacı tarafından karşılaştırılarak en iyi temsil gücüne sahip maddeler alınmıştır. Böylece ölçeğe son şekli verilmiştir. Çeviri aşamasından sonra ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması için çalışmaya, 117 erkek (X yaş = 23.04± 2.17) ve 101 kadın (X yaş = 21.82± 1.85) olmak üzere toplam 218 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. BZTÖ (a) bilişsel (b) duyuşsal ve (c) davranışsal gibi 3 alt boyut ve toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumları 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir (Kesinlikle katılmıyorum- Katılmıyorum- Kararsızım- Katılıyorum- Kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin güvenirlik düzeyini test etmek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanırken; BZTÖ' nün faktör yapısının Türk egzersiz katılımcılara uygunluğunu ve yapı geçerliğini test etmek için katılımcıların boş zaman aktivitelerine yönelik tutum puanlarına varimax dönüştürmesine göre en yaygın kullanıma sahip olan Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis- PCA) uygulanmıştır Akt: (Büyüköztürk, 2006; Kalaycı, 2008).

BULGULAR:

Araştırma kapsamında örnekleme dâhil edilen Öğretmenlere ait demografik özellikler Tablo 1'de görüldüğü gibidir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	**n**	**(%)**
Kadın	161	59,9
Erkek	110	39,1
Toplam	278	99,6
Yaş	**n**	**(%)**
29 yaş ve altı	51	18,3
30-39 yaşarası	135	48,4
40 yaş ve üzeri	85	30,5
Toplam	271	97.1
AylıkOrt.Ge-lir	**n**	**(%)**
1,00 -2300 altı	42	15,1
2,00-2800TL arası	97	34,8

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

3,00-2801 TL ve üzeri	116	41,6
Toplam	279	100
Medeni Durumu	**n**	**(%)**
Evli	226	81,0
Bekar	45	16,5
Toplam	271	97,8

Tablo'1 de görüldüğü üzere ;

Araştırmaya dâhil olan katılımcılara ait demografik özellikler incelendiğinde, katılımcıların %39.1inin erkek, %59.'unun kadın olduğu ve önemli bir çoğunluğunun (%48,4)30-39 yaş aralığında olduğu ve bu yaş aralığını sırasıyla; 20-29 yaş (%18.3) ile 40 yaş ve üzeri (%30,5) yaş gruplarının takip ettiği gözlemlenmektedir. Katılıcıların gelir düzeyleri açısından dağılımları incelendiğinde; yaklaşık 1/2'sinin 3,00-2,801TL (%41,6) arasında gelire sahip oldukları ve bu gelir grubunu sırası ile 2,00-2800 arası (%34,8) ve 1,00-2300 altı (%15,1) gelire sahip katılımcıların oluşturduğu gruplar takip etmektedir. Son olarak katılımcıların, %81 i evli ve %16,5inin bekar veya diğer medeni durumlardan birinde bulundukları belirtilmiştir.

Tablo 2 : Regrasyon Analizi Tablosu

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14,347	2,134		6,724	,000
	Bilişsel	,154	,067	,242	2,308	,022
	Duyuşsal	-,007	,090	-,010	-,082	,934
	Davranışsal	,050	,053	,074	,940	,348

a. BağımlıDeğişken : Yaşam Doyumu

(F(275,3)=7,519;P<0.01)

Tablo 2'de görüldüğü üzere ;Rekreatik Etkinliklere yönelik tutum alt boyutları katılımcıların yaşam doyumu düzeylerini %8 oranında yordadığı tespit edilmiştir. .Boş zamanlarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin ,yaşam doyumlarında olumlu yönde değişikliklerin görülmesi ;boş zamanın tüm zorunluluklardan uzaklaşıp ,kişinin kendini mutlu hissetmesinde ne kadar önemli olduğu sonucuna varılabilir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 3: Boş Zaman Tutum ve Yaşam Doyumu Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi

Korelasyon tablosu

		bilis	Duyus	davranis	yasam
Bilis	r	1			
	P				
Duyus	r	,826**	1		
	p	,000			
Davranis	r	,471**	,664**	1	
	P	,000	,000		
Yasam	R	,268**	,239**	,181**	1
	P	,000	,000	,002	

. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). P|<0,001

Tablo'3 de görüldüğü üzere ;

Araştırma değişkenleri arasındaki Pearson Korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 3), değişkenler arasında pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilebilmektedir.

Anova testi istatistiğine göre:katılımcıların gelir ve yaş değişkenleri açısından rekreatif tutum alt boyutları ve yaşam doyumları arasında her hangim bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo :4 Katılımcıların Cinsiyet değişkenine göre BZT ve YD alt boyutlarına ilişkin t-Testi tablosu.

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Bilişsel alt boyut	Equal variances assumed	,001	-3,75026	1,15178
Duyuşsal alt boyut	Equal variances assumed	,002	-3,17475	1,01056
Davranışsal Alt boyut	Equal variances assumed	,669	,47031	1,09863
Yaşam Doyumu	Equal variances assumed	,039	-1,52239	,73573

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo'4 de görüldüğü üzere ; kadın ve erkek katılımcılar arasında boş zaman tutum düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmektedir (p>0,05). Kadın ve erkek katılımcılar arasında Boş zaman tutum alt boyutlarından bilişsel alt boyut açısından (,001) ve davranışsal alt boyut açısından (,039) yaşam doyumuna istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ; duyuşsal alt boyutlarında(,669) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.Son olarak;kadın ve erkek katılımcıların yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.(p≤0,05).Araştırmanın sonucuna göre kadınların Yaşam Doyumu düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo :5 Medeni Duruma Göre Boş Tutum Testi Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu T-Testi

Independent Samples Test				
		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Bilişsel Alt Boyut	Equal variances assumed	,034	-3,22203	1,51245
Duyuşsal Alt Boyut	Equal variances assumed	,071	-2,39528	1,32036
Davranişsa Alt Boyut	Equal variances assumed	,160	-2,06559	1,46561
Yaşam Doyumu	Equal variances assumed	,311	-,98938	,97541

Tablo'5 de görüldüğü üzere ;Evli ve bekar katılımcılar arasında Boş Zaman Tutum alt boyutlarından 'bilişsel' (,034) alt boyutun yaşam doyumuna istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ;'davranışsal' ve 'duyuşsal' alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.Benzer şekilde evli ve bekar katılımcılar arasında boş zaman tutum düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmektedir.Son olarak, evli ve bekar katılımcıların yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p≤0,05). Katılımcıların Yaşam Doyumu düzeylerinin evli katılımcılara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın sonuçlarına göre; öğretmenlerin yaşam doyumlarının, cinsiyet ve medeni durum değişkenleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı; katılımcıların gelir ve yaş değişkenleri açısından ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öğretmenlerinin serbest zamana

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

yönelik tutumlarının, cinsiyet değişkenleri açısından 'Bilişsel' ve 'Davranışsal' alt boyutta; medeni durum değişkenleri açısından ise 'Bilişsel' alt boyutlarda anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan öğretmenlerinin yaşam doyumu ve serbest zamana yönelik tutumları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Başka bir meslek dalı olan doktorlarda yapılan araştırmaya bakıldığında; YDÖ puanları bakımından kadınların erkeklere göre, evlilerin bekârlara göre aylık gelirini yeterli bulanla bulmayanlara göre daha yüksek bulunmuştu (Ünal ve ark,2001). Yaşartürk ve arkadaşları (2017) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit etmiş ve kadınların ortalama puanları erkeklere göre daha yüksek yaşam doyum düzeyleri olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Yapılan benzer araştırmalar incelendiğinde; öğretmenlerin ekonomik durumlarının, haftalık ders yüklerinin, aktif ve pasif rekreasyon tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemesine rağmen yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca toplam çalışma yılı, ortalama günlük serbest zamanları ile bir hafta içerisinde serbest zaman faaliyetlerin katılım sıklıklarını yaş ve cinsiyetleri ile karşılaştırdığımızda aralarında anlamlı farklılıkların olduğu anlaşılmaktadır (Avcı,2009).Kadın ve erkek katılımcıların doyum düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p \leq 0,05$) (Kaçay,2015). Yerlisulu Lapa ve diğ. (2012) yaptığı araştırmada da yaşam doyumu ve serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı arasında pozitif doğrusal ilişki saptanmıştır. Cinsiyete, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına ve sportif aktivitelere aktif/pasif katılıma göre serbest zaman motivasyonu arasında fark anlamlı bulmuştur.

Chow, 315 üniversite öğrencisi arasında yaşam doyumunu ölçmüştür. Öğrencilerin %76.2 sinin hayatından memnun olduğu tespit edilmiştir. Yaşam Doyumunun birçok alanından bakılırsa; öğrencilerin en çok anneleriyle, çevreleriyle, yakın arkadaşlarıyla ve kardeşleriyle olan ilişkilerde ve hayatı düzenleme konusunda mutlu oldukları belirlenmiştir (Chow, 2005).

Yaşam doyumunu birçok faktör etkilemektedir. Bunlardan başlıcaları: gelir, yaş, cinsiyet, meslek, eğitim ve sosyal iletişimdir. Braun (1977), Cameron (1975), Gurin ve ark. (1960)'nın yaptıkları araştırmalar incelendiğinde bu faktörlerden cinsiyet faktörüne göre; kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuzluktan söz etmelerine karşı yaşam amlarından daha fazla haz aldıkları görülmüştür (Annak ve ark. 2005) akt:(Gökçe,H. 2008). Araştırmada rekreasyon faaliyetlerini etkileyen değişkenlerinin tümünde, kadınların değerlendirmelerinin daha olumlu olduğu, rekreasyon faaliyetleri ile ilgili beklentileri daha realist bir yaklaşım ele aldıkları tespit edilmiştir (Tütüncü ve ark,2011).

Karaca (2015)'ya göre üniversitede öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi olma durumları ve alt boyutları hem serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri hem de serbest zaman egzersiz katılımlarıyla pozitif doğrusal yönde ilişki göstermektedir. Kadınların psikolojik iyi olma durumları anlamlı fark çıkan alt boyutlarda daha yüksek iken serbest zaman egzersiz katılımları erkeklere göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Boş zaman tutumu, Ankara'daki bireylerin cinsiyetlerine göre genel farklılık göstermektedir (Akgül,2011). Hamarat (2001)Amerikan Koleji öğrenciler arasında yapılan araştırmada algılanan stres düzeyinin yaşam doyumu hakkında belirleyici olduğu bulunuştur. Yetim (2003) Mersin Üniversitesinde 388 öğrenci ve 308 akademisyenin yaşam doyumunu ölçmüştür. Araştırmada üniversite hayatı ile memnuniyet düzeyine bakıldığında önemli ölçüde erkek üniversite öğrencilerinin özerklik ve bağımsızlıklarına yaşam doyumu düzeyinin ettiğini söyleyebiliriz. Bir araştırmada yaşam doyumuna etki eden bazı

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

demografik faktörler gelir, yaş, cinsiyet, çalışma ve iş evlilik, din ve aile ile eğitim şeklinde sıralanmaktadır (Tabuk, 2009'dn akt. Sarıdemir, 2015:44-51). Yapılan çalışmadan gelir ve yaş düzeyin; yaşam doyumu düzeyini yordama açısından fark oluşturmamasının öğretmenlerin gelir ve yaş düzeyleri arasında etki yaratacak ölçüde fark olmamasından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Yapılan serbest zaman faaliyetleri, kendi felsefesini oluşturmalı; psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak sahip olduğu değerlere destek sağlamalıdır. İnsanların uğraş alanı içerisindeki yaşam biçimini etkileyen çabaları içermeli, onların toplumun içinde yer alan bireyler olmasına yardım etmeli ve birlikte yaşamı da güzelleştirmelidir (Karaküçük 1993). Bireyleri rekreatif etkinliklere motive eden sebepler; REMM'in beş alt boyutunun birçoğunda cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir, gelir düzeyinin algılanma biçimi, eğitim ve çalışılan yere göre farklılık göstermektedir ve farklılık istatistiki olarak anlamlıdır. Cinsiyete göre kadınlar daha çok sağlık için, erkekler de rekabet ve sosyal/eğlence için, bekarlar evlilere oranla daha fazla rekabet, dış görünüz, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi için rekreatif spora katılmaktadırlar. Gelir arttıkça sağlık beklentisiyle spora katılım da artmaktadır. Ardahan (2013)ın Bu araştırma sonuçları, öğretmenlerin serbest zaman tutumları ve yaşam doyumu arasında ilişki olup olmadığını araştırılması, bundan sonraki çalışmalara da rehberlik etmesi, serbest zaman etkinliklerinin insan yaşamındaki öneminin kavratılması açısından önemlidir.

Katılımcıların korelasyon testi sonuçlarında Boş zaman tutum ölçeğinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarının yaşam doyum toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benzerlik gösteren çalışmalar incelendiğinde yaşam doyum düzeyleri artan kişilerin ekonomik durum ile ilişkili olduğunu ayrıca mutluluk düzeylerini de etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca yaşam doyum düzeyleri artan kişilerin serbest zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının da artacağı belirtilmiştir. (Yaşartürk, 2016; Çivitci, 2012).

KAYNAKÇA

ARDAHAN ,F. Pamukkale Journal of Sport Sciences 2013, Vol.4, No.2, Pg:1-151Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü, Antalya-TürkiyeBireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin Remm Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği

AVCI ,T. (2009).Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Muğla İli Milli Eğitim Müdürlüğünde Görev Yapan Öğretmenlerin Serbest Zaman Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ,Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.2009

BAKIR, M., (1993), Rekreasyon ve Turizm İlişkilerinin Politikaları. Doktora Tezi,
Hsek yayınları, İstanbul.

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2006). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Pegem Yayıncılık, Ankara

CHOW,H .P. H. (2005)Life Satisfaction Amang University Students İn Canada Prairie City :A Mulivariate Analysis .Social İndicators Research,70(2),139-150

ÇİVİTCİ, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(2), 321-336.

ÇOLAKOĞLU, T. (2005), Üniversite Öğretim Elemanlarının Boş Zaman Alışkanlıklarını
Değerlendirmeleri Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,
Cilt 25, Sayı 1, 247-258, Ankara.

GÜNAÇTI ATASOY D .(2014) Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Serbest Zamana Yönelik Tutumlar Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi .

GÜNGÖRMÜŞ, H.A, (2004),Milletvekillerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme
Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GÖKÇE Hüseyin(2008), Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi ,YayınlanmışYüksek Lisans Tezi ,2008

DEMİRTAŞ, H., Özer, N., (2007).Öğretmen Adaylarının Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarısı Arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi, Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, Cilt:2, Sayı:1.

KAÇAY ,Z.(2015).Beden Eğitimi Öğretmenlerine Göre Okul Yöneticilerinin Etik Liderlik Davranışlarının Örgütsel Bağlılık ve Yaşam Doyumuna Etkisi , Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü ,Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

KARAKÜÇÜK S. Boş Zamanları Değerlendirme ve Sporun Topluma Yaygınlaştırılması, Spor Yorum Dergisi, Şubat, 1993, 64:22-23.
KRAUS R. Recreation and Leisure in Modern Society, TACC, USA, 1971

KILBAŞ Ş. Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme. İkinci Baskı. Ç.Ü. Basımevi. Adana, 2001

KOÇYİĞİT, M., & Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. International Journal of Science Culture and Sport, 2, 211-223.
KÖKER, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

LU, L. and HU, C. H. (2005) ,Personality Leisure Experiences and Happiness.*Journal of Happiness Studies*. 6: 325–342s.

TEZCAN M., (1982) Sosyolojik Açıdan Bos Zamanların Değerlendirilmesi, A.Ü. Yayını, Ankara
MİRZEOĞLU, N.(2003),Rekreasyon ile İlgili Temel Kavramlar, Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

MOBLEY, T.A., (2006). Yerel Yönetimlerin Halkın Rekreasyon ve Park İhtiyaç ve Hizmetlerini Karşılamadaki Rolü. *SKB Meclis Toplantısı ve Fiziksel Aktivite Sağlıklı Yaşam ve Yerel Yönetimler Sempozyumu,* Eskişehir.

MYERS DG, DİENER ,EĞ(1995),Who is Happy?American Psychological Society ,6(1),10-17

NEUGARTEN ,BL ve diğ.(1961),The Measurement of the Life Satisfaction “Jornal of Gerontology ,16,134-143

TORKİLDSEN G.(2005),Recreaction and Leisure Managemennt 5th Ed.London and New York :Routledge ,Toylar and Francis Group

TUZGÖL,M(2007),Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Degişkenlere Göre İncelenmesi.Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi ,22(2),132-143
TÜTÜNCÜ Ö.ve ark.(2011)Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi, Sosyal Bilimler Dergisi ,Hacettepe J .of Sport Science ,2011,22(2),69-83.

PAVOT W,Diener E,Colvin CR ve ark.(1991)Further validation of the Satisfaction with Life Scale :Evidence for cross-method convergence of well-being measure .Assess ,57(1):149-161
PASSMORE A, French D.(2001) Development and Administration of a Measure to Assess Adolescents’ Participation, Spring,
2001, 36(141): 67.

SARIDEMİR, T. (2015). Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stillerinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Aydın Üniversitesi.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ÜNAL S.Karlıdağ Rıfat,Yoloğlu Saim .Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi .Klinik Psikiyatri 2001;4:113-118

WANG, E.S.T., CHEN, L.S., LYİN, J.Y.C., WANG, M.C. H. (2008), The Relationhip Between Leisure Satisfaction And Life Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games, *Libra Publishers.* S.43. ss 169. San Diego

YERLİSU,LAPA,Tennur ve Ardahan Faik(2009),Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılı Nedenleri Ve Değerlendirme Biçimleri,Spor Bilimleri Dergisi ,Hacettepe J.Of Sport Science 2009,20(4)132-144

YERLİSU Lapa.AĞYAR, E.BAHADIR Z .(2012) .Yaşam Tatmini,Serbest Zaman Motivasyonu ,Serbest Zaman Katılımı:Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İliÖrneği) .SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2012, X (2) 53-59

YETİM, Ü. (1991), Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Yayınlanmış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

YETİM, U. (2003). The İmpacts of İndividualism/collectivism, Self-esteem, and Feeling of mastery on Life Satisfaction Among The Turkish University Students and Academicians. *Social Indicators Research*, *61*(3), 297–317.

YILMAZ, E. VE ASLAN, H. (2013). Öğretmenlerin iş Yerindeki Yalnızlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin Đncelenmesi. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi.(3), 3:59-69.

YIKILMAZ ,M .DEMİR GÜDÜL,M (2015) Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler Ege Eğitim Dergisi 2015 (16) 2: 297-315

Tel M. ve B. Köksalan,(2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği) Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Science Cilt: 18, Sayı: 1 Sayfa: 261-278, ELAZIĞ

YAŞARTÜRK F, AKYÜZ H VE KARATAŞ İ (2017) Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS), Special Issue Vol. 3, 239-252.

YAŞARTÜRK, F. (2016) Elit Düzeydeki Sporcuların Rekreatif Etkinlik Tercihlerinde Tutum, Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Sakarya.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Lise Düzeyi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Güdülerinin Değerlendirilmesi (Iğdır İli Örneği)

[1]Alper Cenk GÜRKAN, [1]Mehmet Ali ÖZTÜRK

[1]Iğdır Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Amaç: Lise düzeyinde okuyan bireylerin cinsiyet ve sınıf bazında spora katılım güdülerinin değerlendirilmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Metod: Araştırma idarecilerinden izin alınan Iğdır merkezde yer alan 4 adet lisede okuyan 2, 3 ve 4. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirildi. 116 kadın ve 167 erkek olmak üzere toplam 283 öğrenci çalışmada yer aldı. Katılımcıların spora katılım motivasyonlarının değerlendirilebilmesi amacıyla araştırmada Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (SKGÖ) kullanıldı. SKGÖ Gill ve arkadaşları tarafından (1983) geliştirilen, 30 madde, 8 alt boyut (beceri gelişimi, takım üyeliği/ruhu, eğlence, başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, yarışma, hareket/aktif olma ve arkadaşlık) ve 3'lü likert tipinden (1: çok önemli, 2: az önemli ve 3: hiç önemli değil) oluşan bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çelebi (1993) tarafından gerçekleştirildi. Ölçeğin güvenirliği Cronbach's Alpha testi ile ölçüldü. Ölçeğin toplamı için güvenirlik katsayısı 0,829 olarak bulunurken 8 alt boyut için beceri gelişimi: 0,821, takım üyeliği/ruhu: 0,797, eğlence: 0,801, başarı/statü: 0,766, fiziksel uygunluk/enerji harcama: 0,790, yarışma: 0,824, hareket/aktif olma: 0,688 ve arkadaşlık: 0,774 olarak bulundu. Ölçeğe ait boyutların ortalama puanları tanımlayıcı yüzde frekans ile ölçülmüştür. Normal dağılmayan verilerde bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerine etkileri gruplar ikiden fazla olduğu için Kruskall Wallis testleri ile uygulandı.

Bulgular: Kadın katılımcılarla erkek katılımcıların spora katılım güdüleri eğlence ve arkadaşlık alt boyutlarında (eğlence: t=2,667, p <0,009; arkadaşlık: t:2,372, p<0,020) p< 0,05 düzeyinde kadınlar lehine anlamlı bulundu. Sınıflara göre SKGÖ'nden 4. sınıf öğrencileri diğer sınıflara göre tüm alt boyutlarda daha düşük puan aldılar. Bunun sonucu olarak ise beceri gelişimi ve hareketli olmak alt boyutu 2 ve 3. Sınıf öğrencileri ile 4. Sınıf öğrencileri arasında istatistiki açıdan p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık oluşturdu.

Sonuç: Kadınların erkeklere göre spora katılım güdülerinin tüm alt boyutlarda daha fazla olduğu görüldü. Ayrıca 4. Sınıf öğrencilerinin diğer lise seviyesi öğrencilerine göre SKGÖ'nden almış oldukları puanların daha az olduğu ve dolayısıyla diğer öğrencilere oranla spora katılım güdülerinin daha düşük olduğu tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Güdülenme, Spor

Evaluation of Participation Motives of High School Students in Physical Activities (Case of Iğdır Province)

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to evaluate the motivation motives of high school students in terms of gender and class.

Method: Iğdır, which was taken permission from the research managers, was carried out with 2, 3 and 4 students who were studying in 4 high schools in Iğdır. A total of 283 students, 116 female and 167 male, took part in the study. In order to evaluate the participants' motivation to participate in the sport, the Participation Motivation Questionnaire (PMQ) was used. Developed by PMQ Gill et al. (1983), 30 items, 8 sub-dimensions (skill development, team membership / spirit, entertainment, success / status, physical fitness / energy expenditure, competition, movement / active and companionship) and Likert type (1: very important, 2: less important and 3: not important) is a scale. The scale was adapted by Çelebi (1993) in Turkish. The reliability of the scale was measured by Cronbach's Alpha test. The reliability coefficient for the sum of the scale is 0,829, while the skill development for 8 sub-dimensions: 0,821, team membership / spirit: 0,797, entertainment: 0,801, achievement / status: 0,766, physical fitness / energy expenditure: 0,790, competition: 0,824, movement / active : 0,688 and friendship: 0,774. The mean scores of the dimensions of the scale were measured with descriptive percentage frequency. The effect of independent variables on dependent variables in the data not distributed normally was applied with Kruskall Wallis tests because the groups were more than two.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Results: Participation of women participants and male participants in sports was found to be significant in favor of women at the level of entertainment and friendship (entertainment: t = 2.667, p <0.009; friendship: t: 2,372, p <0,020). According to the classrooms, 4th grade students received lower scores on all sub-dimensions than other classes. As a result of this, skill development and mobility sub-dimension were statistically significant at p <0.05 level between the 2 nd and 3 rd and 4 th grade students.

Conclusion: It was observed that women's participation in sports was higher in all sub-dimensions than in males. In addition, according to the other high school students of the 4th grade, the scores obtained from the SQI were lower and thus the incidence of participation in the sport was lower than the other students.

Keywords: Physical Activity, Motivation, Sports

GİRİŞ

Güdülenme kelimesi motivasyon kelimesi ile eş anlamlı olarak kullanılır. Motivasyon; hareket etmek, teşvik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince "movere" kelimesinden türetilmiştir. Bu kavram ise İngilizce ve Fransızca "motive" kelimesinden türemiştir. "Motive" teriminin Türkçe karşılığı; güdü ve harekete geçmektir (Eren, 2008).

Motivasyon en genel tanımı ile tarihsel, toplumsal, ekonomik, biyolojik, fizyolojik, kültürel, düşünsel ve duygusal mirası taşıyan insanın bunların etkisi altında belirli bir eyleme yönelik olarak iradi ve iradi olmayan bir şekilde aktive olmuşluk derecesidir (Konter, 1995).

Güdü diğer bir deyişle motiv, insanı belli bir eyleme doğru yönlendiren, uyandırıp iten psikolojik olgulardır. Bir takım ya da insan grubunun yön kazanmasında etkili olan yönetici nitelikteki kuvvetlere de güdü denir. Güdüler, eğitime, emeğe, savaşa ve sportif eyleme yönelik olabilir ve basit, tek ve kompleks özellik gösterebilirler. Ayrıca uzak ve dayanıklı, hedefli ve amaçlı, kişisel ve sosyal, genel ve özel karakter taşıyabilirler (Aktop, 2002).

Dürtü (drive) ise canlı organizmada etkinlik uyandıran, fizyolojik güdü olarak tanımlanabilir. Canlı organizmanın motivasyonu içten ve fizyolojik olabileceği gibi dıştan ve toplumsal (sosyal) olabilir. Canlı organizmanın içinden gelen fizyolojik güdü dürtü olarak adlandırılır. Görüldüğü gibi, güdü daha geniş kapsamlı bir terimdir, dürtüyü içine alır başka bir deyişle dürtü de bir güdüdür. Acıkınca yiyecek bir şey ya da susayınca içecek bir şey bulmak için bizi harekete geçiren neden dürtüdür. Özellikle insanları tepkilere sevk eden iç gerilimler dürtülerdir. Örneğin hava soğuduğunda bedenimizin ısısını düşmekten korumak için bu dürtünün etkisiyle giyiniriz, hava ısındığında bedenimizin ısısını yükselmekten korumak için soyunuruz (Aktop, 2002).

Güdülenme, çok boyutlu bir kavramdır ve insan davranışının karmaşık bir yönüdür. Bu nedenle bu kavram, farklı kuramsal yaklaşımlarla birlikte çalışılmalıdır. Güdülenme ile ilgili kuramlar temelde insanı bir harekete başlatan; hedefe doğru ilerlemesini sağlayan ve hedefe ulaşmak için ısrarla uğraşmasına neden olan etkenlerin neler olduğu sorusuna cevap ararlar. Cevap aranan sorular temelde ortak olmakla birlikte, bu sorulara verilen cevapların farklılığı, bu alanda çeşitli kuramları doğurmuştur (Kelecioğlu, 1992).

McGregor, motivasyon ve insan doğası ilişkisini açıklamak amacıyla X ve Y kuramlarını ortaya çıkarmıştır. McGregor'a göre, liderler insan doğasına dair görüşlerini çeşitli varsayımlar üzerinden yapılandırmaktadırlar (Robbins, 2004). Liderlerin bu varsayımlar üzerinden geliştirdikleri inanç ve düşünceleri, onların davranışlarını direkt olarak etkilemektedir (Ergenekon, 2005). Liderler, X ya da Y kuramı üzerinden hareketle benimsedikleri kuramın bilgileri ile

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

motivasyona çalışmaktadırlar (Can ve ark., 1998). Her yönetsel eylem veya kararın arkasında, insan özellikleri ve insan davranışı hakkında varsayımlar yer almaktadır (Başar, 2014). McGregor'a X kuramı da Y kuramı da geçerlidir ancak evrensel nitelik taşımamaktadırlar (Quick ve Quick, 2004). X ve Y kuramlarının dolayı yoldan da olsa liderlik kuramı sayılabileceği yönünde çeşitli düşünceler mevcuttur (Başaran, 2004).

Spor, biyolojik (fizyolojik), psikolojik ve toplumsal boyutu, kendine özgü içeriği bulunan bir gerçektir. Güdülenme kavramı, spor eylemeleri içinde yer alan tüm kesimlerin istek ve beklentilerini yansıtmaktadır (Koç, 1994). Motivasyon gücü ve başarı arasındaki ilişki özellikle sporda çok önemlidir. Motive edici etkisi düşük olan bir durumun, düşük bir başarı ile sonuçlanması muhakkaktır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sportif etkinlikler içerisinde yer alan insanların davranışlarının açıklanması, güdülenme kavramı içerisinde ele alınmaktadır. Her şeyden önce, spor yapan kişi, hareket etme gereksinimini karşılamaktadır (Koç, 1994). Spor yapmak için gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, hareketleri yapabilmek için yüksek koordinasyon, çeşitli ruhsal, fiziksel ve bedensel engellemelere rağmen başarabilme ve başarısızlık halinde de uğraştan kopmamak için gerekli kişilik özellikleri ve antrenman için yeterli motivasyona gereksinim vardır. Belirli kurallar çerçevesinde düzenli biçimde ve uzun süre yapılan spor etkinlikleri organizmada olumlu değişme ve gelişmeler sağlar. İskelet, kas, solunum, dolaşım sistemleri daha verimli çalışır (Alipour, 2015).

Katılım motivasyonu araştırmaları kendi içerisinde iki alan olarak sınıflandırılmıştır. Bunlardan birincisi egzersize katılım motivasyonunu ele alan çalışmalar diğeri ise spor motivasyonudur. Katılım motivasyonu çalışmaları ise kendi içerisinde takım ve bireysel sporlar olarak ayrılmıştır (Yılmaz, 2002).

Güdülenme kavramı, egzersiz ve spor psikolojisinde en çok araştırılan konulardan biridir (Roberts, 2001). Güdülenme, davranışı başlatan, yönlendiren ve sürdüren güçlerin toplamı olmakla beraber sabretmeyi, öğrenmeyi ve performansı etkileyen bir kavram olduğu için psikoloji ve spor psikolojisi alanında bu kavram öncelikli olarak irdelenmiştir (Beaudoin, 2006).

Egzersiz psikolojisi alanında ise gittikçe azalan fiziksel aktivite alışkanlığı ve buna eşlik eden sağlık problemleri egzersizde güdülenme konusunun anlaşılması ihtiyacını beraberinde getirmiştir (Buckworth ve Dishman, 2007). Egzersiz ortamında sıkça kullanılan ve önemli bir yere sahip olan bu kavram üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin herhangi bir sportif aktiviteye katılma, katılmış olduğu aktiviteyi sürdürme ve bırakma nedenlerine ilişkin önemli bilgiler sağlamaktadır (Toros, 2001).

Günümüzde eğitim sisteminin öğrenciler ve aileleri üzerinde oluşturduğu baskı neticesinde, bireyler sporsal ve sosyal etkinliklerine çok fazla zaman ayıramamamktadırlar. Her dakikaları yarış içerisinde geçen öğrencilerimizin fiziksel, mental ve ruhsal olarak iyi olabilmelerini sağlayacak etkenlerden bir tanesi de fiziksel etkinliklerdir. Bu etkinlikler sayesinde yarış ortamından bir nebze uzakta kalarak kendilerine zaman ayırabilirler ve derslerine daha motive şekilde odaklanabilirler. Tüm bu nedenler göz önüne alınarak liselerde okuyan öğrencilerin spora katılım güdülerinin belirlenebilmesi amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

METERYAL METOD

Lise Düzenyinde Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Iğdır ilinde yer alan liseler örneklemini ise, Iğdır ili merkezde yer alan liselerden 4 tanesinde okuyan 2, 3 ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem gurubu 167 (%59,01) erkek ve 116 kadın (%40,09) olmak üzere 283 kişiden oluşmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (SKGÖ) kullanılmıştır. SKGÖ, Gill ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen, spora katılım sebeplerini açıklayan ve 30 maddeden oluşan ölçektir. Katılımcıların spor ve egzersize hangi nedenlerle katıldıklarının etkilerini ortaya çıkarmak için 3'lü likert tipi (Çok Önemli, Az Önemli ve Hiç Önemli Değil) bir yanıt ve derecelendirme ölçeğidir. SKGÖ'de yer alan maddeler 1 (Çok Önemli) ile 3 (Hiç Önemli Değil) arasında değerlendirildiği için elde edilen düşük değerler o maddenin daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. SKGÖ "beceri geliştirme", "takım üyeliği/ruhu", "eğlence", "arkadaşlık", "başarı/statü", "enerji harcama", "fiziksel uygunluk" ve "yarışma" olmak üzere 8 alt boyuttan oluşmaktadır.

SKGÖ Çelebi (1993), tarafından Türkçeye çevrilerek geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmış ve ölçeğin tümünden elde edilen güvenirlik katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. Oyar ve arkadaşları (2001), ölçeğin geçerlik-güvenirlik çalışmasını yaz spor okulunda gerçekleştirmiş ve orijinalinde ki gibi ölçeğin alt boyut sayısını 8 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin iç tutarlılığı 0,86 olarak bulunmuştur. Ölçek bir başka çalışmada Şirin (2008), tarafından "Futbolcu Kızların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi" isimli çalışmasında kullanılmış ve bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,90 olarak tespit edilmiştir. Tüm bu istatistikler baz alındığında, SKGÖ'nin bizim çalışmamızda da kullanılması istatistiksel açıdan uygundur.

Araştırmada uygulanan anket çalışması iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölüm "spora katılım güdüsünün" belirlendiği unsurlardan, ikinci bölüm ise demografik soruların yer aldığı maddelerden oluşmuştur. SKGÖ 30 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek uygulanırken orijinal ölçekten farklı olarak soruların yerleri değiştirilmiş ve araştırmada kullanılan ölçekte ki ifadeler alt boyutlara göre şu şekilde sıralanmıştır:

- Beceri gelişimi: 3, 17, 19, 23
- Takım üyeliği/ruhu: 5, 7, 8, 14
- Eğlence: 9, 10, 11, 12
- Başarı/Statü: 4, 13, 15, 16, 30
- Fiziksel Uygunluk/Enerji harcama: 2, 18, 20, 21, 22
- Yarışma: 24, 25, 28
- Hareket/Aktif olma: 26, 27
- Arkadaşlık: 1, 6, 29

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılacak olan katılımcılara araştırmacı tarafından çalışma ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş ve SKGÖ doldurulması esnasında araştırmacı da katılımcılarla birlikte olarak gerekli açıklamaları yapmış ve dolayısıyla eksik veya hatalı bir ölçeğin geri dönmesinin önüne geçilmiştir. Toplam 283 anket uygulanmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Verilerin Analizi

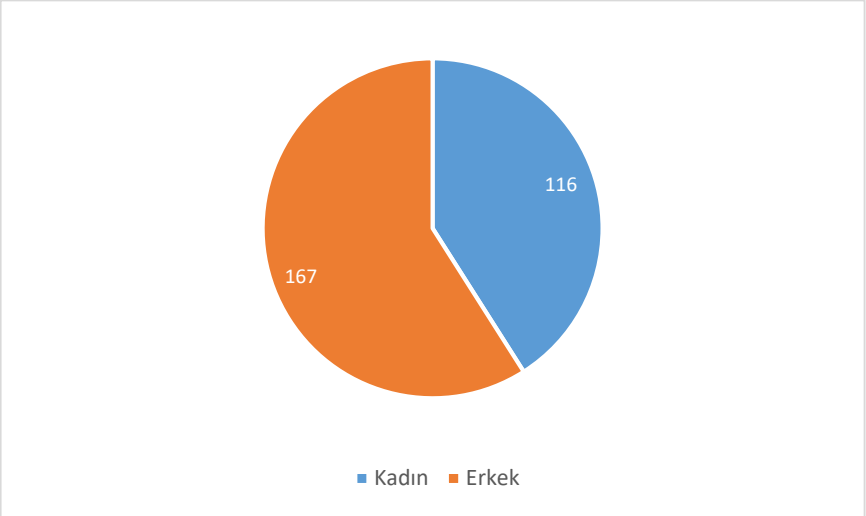
Araştırmada ölçeğin kullanılabilirliğini sağlama amacıyla ölçeğe iç tutarlılık analizi uygulanmıştır. İç tutarlılık analizleri Kuder-Richardson, Cronbach Alpha, Teta Güvenilirlik Katsayısı gibi testler ile gerçekleştirilebilir (Ercan ve Kan, 2004). Araştırmada iç tutarlılık analizi için Sosyal Bilimler Alanında daha çok kullanılan Cronbach Alpha testi kullanılmıştır. Cronbach (1951) tarafından geliştirilen alfa katsayısı yöntemi, maddeler doğru-yanlış olacak şekilde puanlanmadığında, 1-3, 1-4, 1-5 gibi puanlandığında, kullanılması uygun olan bir iç tutarlılık tahmin yöntemidir. Test sonucunda Cronbach Alpha katsayısı 0,7 ve üzerinde ise ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir (Ercan ve Kan, 2004). Geçerlik ve güvenirlik analizleri ölçeğin tümüne ve 8 alt boyuta "beceri gelişimi, takım üyeliği/ruhu, eğlence, başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, yarışma, hareket/aktif olma ve arkadaşlık" uygulanmış ve ölçeğin tümü için Cronbach alpha değeri 0,829, 8 alt boyut için ise sırasıyla beceri gelişimi 0,821, takım üyeliği/ruhu 0,797, eğlence 0,801, başarı/statü 0,766, fiziksel uygunluk 0,790, yarışma 0,824, hareket 0,688 ve arkadaşlık 0,774 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bize ölçeğin bu araştırma için kullanılabilirliğini göstermektedir.

Ölçeğin kullanılabilirliğinin test edilmesi sonrasında ölçeğe normal dağılım testi uygulanmıştır. Normallik testi basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılarak değerlendirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerinin ±1,5 olması verilerin normal dağıldığının göstergesidir (Gregory ve Corder, 2014). Normallik testi sonucu verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılmadıkları Shapiro-Wilk sonuçlarıyla da desteklenmiştir. Tüm alt boyutlarda Shapiro-Wilk değerleri $p<0,05$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre verilerin analizinde fiziksel aktivitelere katılan kadın ve erkek öğrencilerin karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi dışında kalan diğer analizler parametrik olmayan testlerle uygulanmıştır. İkili farklı gurupların karşılaştırılmasında parametrik olan bağımsız örneklem t-testinin karşılığı olan parametrik olmayan Mann Whitney-U testi, ikiden fazla gurubun karşılaştırılmasında ise parametrik olan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testinin karşılığı olan parametrik olmayan Kruskall Wallis testi uygulanmıştır. Kruskall Wallis sırasında oluşan farkın kaynağının belirlenmesinde ikili karşılaştırma testi uygulanmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

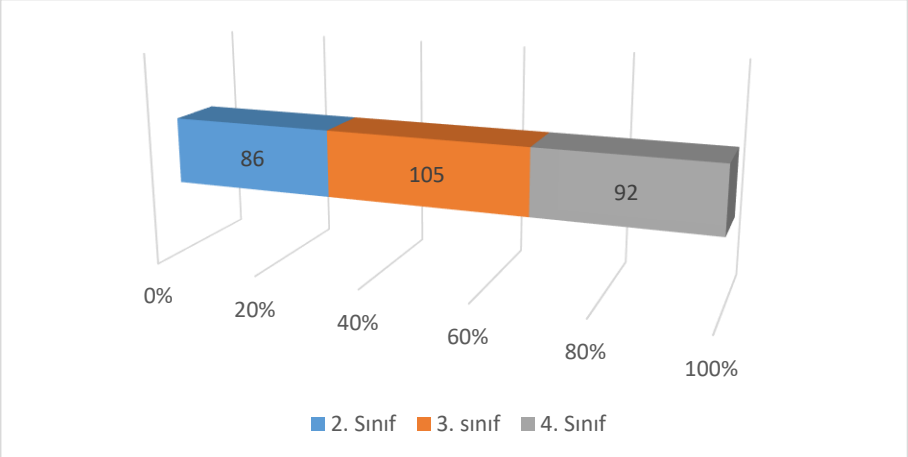
BULGULAR

Katılımcıların Demografik Özellikleri



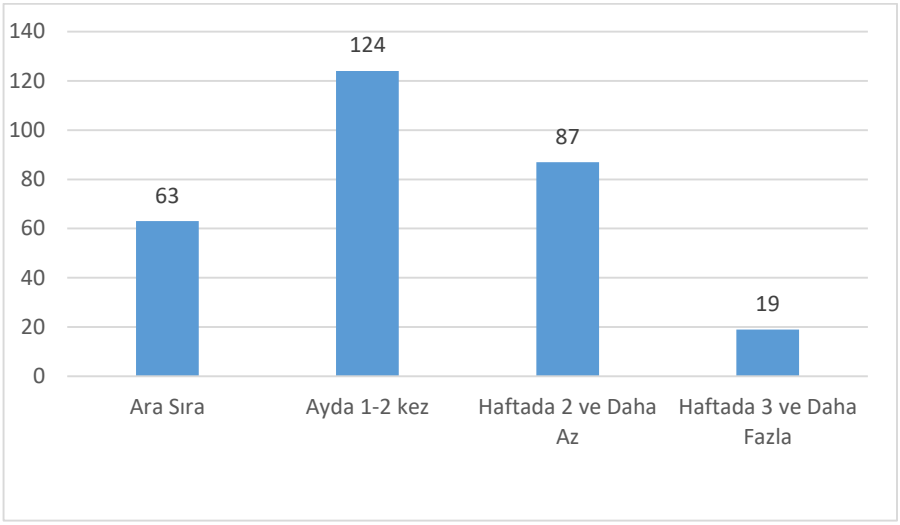
Şekil 1.1. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları

Şekil 1.1 incelendiğinde katılımcıların %40,09'unun (116) kadınlardan, %59,01'inin (167) ise erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların sınıflara göre dağılımları; 2. sınıf öğrenciler: 86, 3. sınıf öğrenciler: 105 ve 4. sınıf öğrencileri: 92 şeklinde gerçekleşmiştir (Şekil 1.2). Şekil 1.3. Araştırmaya katılanların fiziksel aktivitelere katılım sıklıklarının dağılımlarını vermektedir. Buna göre; Ara sıra aktivitelere katılanlar 63 kişi, ayda 1-2 kez aktivitelere katılanlar 124 kişi, haftada 2 ve daha az katılanlar 77 kişi ve haftada 3 ve daha fazla katılanların sayısı ise 19 kişi olarak tespit edilmiştir.



Şekil 1.2. Katılımcıların sınıflarına göre dağılımları

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.



Şekil 1.3. Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım sıklıkları dağılımları

Araştırmada yer alan öğrencilerin cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir. Buna göre; eğlence ve arkadaşlık alt boyutlarında istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (eğlence= kadınlar: 5,668, erkekler: 4,472; arkadaşlık= kadınlar: 4,620, erkekler: 3,834). Diğer altı alt boyutta ortalama ($\bar{X}$) puanlar kadınlar lehine olsa da, istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 1.1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinin karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi

	Cinsiyet	N	Ortalama ($\bar{X}$)	SS(±)	t	p
Beceri Gelişimi	Kadın	116	5,102	1,326	,683	0,575
	Erkek	167	4,878	1,212		
Takım Ruhu	Kadın	116	5,103	1,982	,771	0,532
	Erkek	167	4,966	1,679		
Eğlence	Kadın	116	5,668	2,365	2,667	0,009*
	Erkek	167	4,472	0,995		
Başarı/Statü	Kadın	116	7,106	2,523	,527	0,588
	Erkek	167	6,920	2,014		
Fiziksel Uygunluk	Kadın	116	5,720	,973	1,135	0,314
	Erkek	167	5,512	,885		
Yarışma	Kadın	116	4,527	1,478	1,410	0,210
	Erkek	167	4,154	1,523		
Hareketli Olmak	Kadın	116	2,250	,614	,385	0,725
	Erkek	167	2,187	,720		
Arkadaşlık	Kadın	116	4,620	1,585	2,372	0,020*
	Erkek	167	3,834	0,917		

* p<0,05

Tablo 1.2. Katılımcılarının sınıflarına göre spora katılım güdüleri puanlarının karşılaştırıldığı Kruskal Wallis testi

	Sınıf	N	SO**	SD	χ2	p
Beceri Gelişimi	2	86	88,76	2	15,221	,005*
	3	105	77,34			

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	4	92	80,21			
Takım Ruhu	2	86	80,27	2	3,927	,477
	3	105	82,19			
	4	92	78,92			
Eğlence	2	86	81,88	2	3,480	,628
	3	105	77,38			
	4	92	79,93			
Başarı/Statü	2	86	81,03	2	4,658	,368
	3	105	82,31			
	4	92	76,39			
Fiziksel Uygunluk	2	86	77,88	2	6,010	,288
	3	105	74,50			
	4	92	71,72			
Yarışma	2	86	82,44	2	7,581	,096
	3	105	76,17			
	4	92	80,12			
Hareketli Olmak	2	86	88,85	2	12,394	,024*
	3	105	79,75			
	4	92	76,17			
Arkadaşlık	2	86	80,15	2	3,300	,647
	3	105	78,76			
	4	92	75,95			

* p<0,05, ** Sıra Ortalama

Çizelge 1.3. Sınıfa göre oluşan farkın belirlendiği ikili karşılaştırma testi

	Sınıf	**Tİ****	**SS(±)**	**p**
Beceri Gelişimi	2 / 4	-40,532	11,457	,001*
	2 / 3	-37,166	11,887	,018*
Hareketli Olmak	2 / 4	-34,650	10,038	,026*

* p<0,05, ** Test İstatistiği

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, bulgular bölümünde istatistiksel olarak yorumlanan sonuçlar tartışılacaktır. Tartışma sonuç 2 başlık halinde (katılımcıların demografik özellikleri, parametrik ve parametrik olmayan testlerin sonuçları) incelenecektir.

Fiziksel aktivitelere ve spor faaliyetlerine katılan katılımcıların bu faaliyetlere neden iştirak ettikleri ile ilgili birçok çalışma gerçekleştirilmiş (Şirin, 2008; Gill ve ark., 1983, McCullagh ve ark., 1993), aktivitelere ve faaliyetlere katılım motivasyonları ile ilgili yapılan çalışmaların sonucu olarak, beceri gelişimi, fiziksel uygunluk, takım ruhu, eğlence, arkadaş edinme gibi spora katılımı etkileyen faktörler en önemli olgular olarak ortaya çıkmıştır (Sit ve Lindner, 2006).

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmada yer alan tüm katılımcıların cinsiyetlerine göre incelenmesi sonucunda, kadınların %40,09 (169 kişi), erkeklerin ise %59,01 oranında yer aldıkları tespit edildi. Araştırmada yer alan katılımcılar sınıflarına göre 2. sınıflar 86 kişi, 3. sınıflar 105 kişi ve 4. sınıflar ise 92 kişi olarak sıralandı.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Araştırma fiziksel etkinliklere katılan bireyler üzerinde gerçekleştirildi. Fiziksel etkinliklere katılım oranlarının dağılımı; Ara sıra 63 kişi, ayda 1 2 kez 124 kişi, haftada 2 veya daha az 87 kişi, haftada 3 veya daha fazla 19 kişi olarak tespit edildi. Haftada 3 veya daha fazla etkinliklerde yer alan katılımcı sayısının çok az olması dikkat çekicidir. Özellikle 4. Sınıflardan; haftada 2 veya daha az etkinliklere katılan sayısı 8 iken haftada 3 veya daha fazla etkinliklere katılan sayısının sadece 1 kişi olması üzerinde düşünülmesi ve daha derinlemesine araştırılması gereken bir durum olarak görülmektedir. Öğrencilerin özellikle son sınıfta sınav ve aile baskısından dolayı kendilerine sosyal ve sporsal etkinlikler için çok fazla zaman ayıramadıkları düşünüldüğünde bu durumun beklenen bir sonucu ortaya çıkardığı söylenebilir. Fakat insanın doğası gereği hareket etmesi ve sosyal olarak yaşaması gerektiği düşünüldüğünde; yaşantılarının ilerleyen dönemlerinde bu durumun bireyleri nasıl etkileyeceği de ayrı bir konu olarak ele alınmalıdır.

Parametrik ve Parametrik Olmayan Testlerin Sonuçları

Katılımcıların cinsiyetlerine göre spora katılım güdülerinin incelenmesi sonucunda eğlence ve arkadaşlık boyutunda istatistiksel açıdan gruplar arasında kadın katılımcılar lehine anlamlılık tespit edildi. (eğlence= kadınlar: 5,668, erkekler: 4,472; arkadaşlık= kadınlar: 4,620, erkekler: 3,834). Diğer alt boyutlarda da kadın katılımcıların spora katılım güdülerin erkeklere oranla daha fazla olduğu görüldü. Ancak bu durum istatistiki anlamlılık oluşturmadı. Bu sonuca göre kadın katılımcıların erkeklere oranla fiziksel etkinlklere katılma motivasyonlarının ve güdülerinin daha yüksek olduğu yorumu getirildi.

Sınıf düzeyinde spora katılım güdülerinin karşılaştırılması sonucunda ise; özellikle 4. sınıf öğrencilerinin 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre SKGÖ'nden almış oldukları puanların daha düşük olduğu tespit edildi. Bu puanlar beceri gelişimi ve hareketli olmak alt boyutlarında istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık oluştururken diğer alt boyutlarda puanların anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edildi. Fiziksel etkinliklere katılım sıklıklarının 4. sınıf öğrencilerinde çok az olduğu düşünüldüğünde bu sonucun beklendiği söylenebilir.

Araştırmada özellikle 4. Sınıf öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının ve güdülerinin tüm alt boyutlarda düşük olduğu tespit edildi. Öğrencilerin çok yoğun ve stresli ortamlarda sınavlara adeta yarışırcasına hazırlandıkları bir eğitim sisteminde eğitim-öğretim hayatlarını sürdürdükleri aşikârdır. Bir yandan okulda ki dersleri, diğer yandan daha iyi bir üniversite eğitimi alabilmek adına girecekleri sınavlardan yüksek puanlar alabilmek için ekstra çalışmalar yapan öğrencilerin kendilerine sosyal ve sporsal anlamda zaman ayırmaları neredeyse imkânsıza yakın bir durumdur. Bu nedenle özellikle 4. sınıf öğrencileri açısından spora katılım motivasyonu düşük olarak tespit edildi. Diğer sınıflar için ise özellikle eğlence ve beceri gelişimi alt boyutlarında katılım motivasyonu ve güdülenmesinin diğer alt boyutlara oranda daha yüksek olduğu görüldü.

ÖNERİLER

- Fiziksel etkinliklere katılanların bu etkinlikleri daha çok hangi alanlarda yaptıkları üzerine araştırma genişletilebilir.
- Öğrenciler üzerine yapılan bu tür çalışmalarda özellikle aile gelirleri bilgileri de alınabilirse; maddi durumun da fiziksel etkinliklere katılım güdülenmesini etkileyip etkilemediği ile ilgili veriler elde edilebilir.
- Araştırma fiziksel etkinliklere katılan ve katılmayan bireyler üzerinde daha geniş kitleye uygulanabilirse bilimsel açıdan daha faydalı olabilir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

KAYNAKLAR

Eren E (2008) Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi, 11. Basım, Beta Basım, İstanbul.
Konter E (1995) Sporda Motivasyon. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, s:7- 9, 13-15, 153-156.
Aktop A (2002) Spora Özgü Başarı Motivasyonu İle Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkini İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
Kelecioğlu H (1992) Güdülenme, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (7) , 175-181.
Robbins SP, DeCenzo, David A (2004) Fundamentals of Management, Essential Concepts and Applications, Prentice Hall, New Jersey, s:281.
Ergenekon A (2005) Farklı Liderlik Tarzlarının Çatışmayı Ele Alış Biçimleri, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
Can H, Akgün A, Kavuncubaşı S (1998) Kamu ve Özel Kesimde Personel Yönetimi, Siyasal Kitabevi, Ankara, s:302.
Başar O (2014) Türkiye'de Sualtı Hokeyi Oynayan Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
Quick JC, Quick JD (2004) Healthy, Happy, Productive Work: A Leadership Challenge‖, Organizational Dynamics, 33(4), 331.
Başaran İE (2004) Yönetimde İnsan İlişkileri, 3. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s:279.
İkizler HC, Karagözoğlu C (1997) Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Yayınları, İstanbul.
Koç Ş (1994) Spor Psikolojisine Giriş, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
Alipour HF (2015) Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
Yılmaz V (2002) Çocuk Sporlarında Katılım Motivasyonu Çocuklar Spora Neden Katılırlar?, Atletizm ve Bilim, 46 (2) 26-39.
Roberts GC (2001) Advances in Motivation in Sport And Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
Beaudoin CM (2006) Competitive Orientations and Sport Motivativation of Professional Women Football Players: An Internet Survey, Journal of Sport Behavior, 29 (3), 202.
Buckworth J, Dishman RK (2007) Exercise Adherence, In g. Tenenbaum and R. C. Eklund (Eds.), Handbook of Sport Psychology, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. 3rd Edition, p:5009-5536.
Toros FZ (2001) Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
Çelebi M (1993) Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fiziksel Aktivite Kulüplerinde Bulunan Lider Tipleri, Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
Oyar ZB, Aşçı HF, Çelebi M, Mülazımoğlu Ö (2001) "Spora Katılım Güdüsü Ölçeği'nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması", Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 12 (2), 21-23.
Şirin FE (2008) Futbolcu Kızların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6 (1), 1-7.
Ercan İ, Kan İ (2004), Ölçeklerde Güvenirlik ve Geçerlik, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 30 (3), 211-216.
Gill DL, Gross JB, Huddleston S (1983) Participation Motivation in Youth Sports, International Journal of Sport Psychology, 14, 1–14.
McCullagh P, Matzkanin KT, Shaw SD, Maldonado M (1993) Motivation for Participation in Physical Activity; A Comparison of Parent-child Perceived Competencies and Participation Motives; Pediatric Exercise Science; 5 (3), 224-233.
Sit CP, Lindner KJ (2006) Situational State Balances and Participation Motivation in Youth Sport, A Reversal Theory Perspective, British Journal of Educational Psychology; 76 (2), 369-384.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ELİT DÜZEYDEKİ TÜRK DÖVÜŞ SPORCULARININ TAHMİNİ GÜÇ ESNEKLİK VE DİNAMİK POSTURAL DENGE DEĞERLERİNİN BELİRLENMESİ

Bahar Ateş*, Özlem Orhan**, Ebru Çetin**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, elit Türk dövüş sporcularının bacak ekstensör kaslarının patlayıcı gücünü, esnekliğini, hızını ve dinamik postürel denge değerlerinin belirlenmesidir. Çalışmaya ulusal veya uluslararası yarışmalarda madalya sahibi sekiz tekvando, beş kickbox ve iki wushu sporcusu katılmıştır. Sporcuların ortalama yaşı 20.4 ± 0.48 yıl, antrenman yaşı 12.5 ± 1.02 yıl, ortalama spora özel antrenman yaşı 10.7 ± 0.85 yıldır. Sporcuların patlayıcı güç değerleri aktif ve skuat sıçrama ölçümleri ile sürat performansları 30 mt sürat testi ile, esneklikleri otur – uzan testi ile ve postural dende değerleri ise Y denge testi ile belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen değerlerin istatistiksel analizi, IBM SPSS (sürüm 23) analiz programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Her değişken için aritmetik ortalama, standart sapma değerleri ve% 95 güven aralığı hesaplandı. Sonuç olarak Bacak ekstansör kas patlayıcı gücü performansı için, sporcuların sırasıyla CMJ ve SJ değerleri 42.7 ± 1.11 cm ve 40.4 ± 1.06 cm olarak tespit edildi. Otur uzan testi sonucu 29.7 ± 2.19 cm, 30 metre sprint testi ise 3.02 ± 0.03 saniyedir. Dinamik Postural Denge değerleri ANT için% 84.6 ± 1.49, PM için% 123.2 ± 2.14, PL için% 81 ± 1.6 ve 96.2 COMP puanları için ±% 0.86 bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Dövüş sporları,denge, esneklik,güç

ESTIMATED POWER, FLEXIBILITY, SPEEDAND DYNAMIC POSTURAL CONTROL IN ELITE TURKISHCOMBAT ATHLETES

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the power, flexibility, speed and dynamic postural balance values of the leg extensor muscles of the elite Turkish combat athletes. Eight taekwondo, five kickboxes and two wushu athletes with medals in national or international competitions participated in the study. The average age of the athletes is 20.4 ± 0.48 years, the training age is 12.5 ± 1.02 years and the average age of the athletes is 10.7 ± 0.85 years. Explosive power values of athletes were determined by counter movement and squat jump measurements and speed performance was determined by 30 mt speed test, elasticity by sitting - out test and postural values were determined by Y balance test. The statistical analysis of the values obtained from the study was performed by using IBM SPSS (version 23) analysis program. Mean, standard deviation values and 95% confidence interval were calculated for each variable. As a result, CMJ and SJ values of the athletes were determined as 42.7 ± 1.11 cm and 40.4 ± 1.06 cm respectively. 29.7 ± 2.19 cm and 30 meter sprint test were 3.02 ± 0.03 seconds. The values of Dynamic Postural Balance were% 84.6 ± 1.49 for ANT,% 123.2 ± 2.14 for PM,% 81 ± 1.6 for PL and% 0.86 for 96.2 COMP scores.

Key Words: Combat athletes, balance, flexibility, power

INTRODUCTION

Elite athletes' physical fitness level and physiological profile are commonly assessed, and these results obtained from these measurements can be used in order to evaluate physical fitness level thatare important to competitive performance (Artioli et al., 2009). Reduced elasticity is considered to be the causative factor of muscle and joint pain (Walker,2011). However, short and hardened muscles are thought to cause strength and power loss during physical activity (Walker, 2011). Dynamic balance must be prevented and prevented from falling during functional movement or work (Arnold, 2009). Dynamic equilibrium must be better than static equilibrium

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

because it is always necessary for the movements and techniques to be performed during sports events (Rogers, 2001). Despite the research being done , there are opposing views on balance in the literature. One of them is that experienced high performance athletes are affected by motor responses as a result of repeated training and do not require vestibular system. The other idea is to increase the personal proprioceptive and visual clue ability as a result of good training for top level balance and performance (Cote, 2005). A study suggests that rugby players have a better static balance than sprinter and leaping athletes, and that rugby sports are sporting contact and that they use internal (proprioceptive and vestibular systems) and external (visual) information better to protect the balance (Barult, 2010). Combat sports require special activities that require complex technical and tactical superiority. Typical movements done by fighting athletes consist of dynamic activities such as special stances and strokes, punches, kicking, blocks, etc., and these movements are either in contact with the individual or the competitor; on the ground, in the air, on the feet, on the knees or in the lying positionsThe level of flexibility, power and balance parameters is very important for making the motion technique exactly right. These can be expressed as performance indicators (Krol, 2005) . The purpose of this study was to estimate the explosive power of the leg extensor muscles, flexibility, speed, and dynamic postural control of elite Turkish male combat athletes.

MATERİAL AND METHODS

Eight taekwondo athletes, five kickboxing athletes, and two wushu athletes (mean age: 20.4±0.48 years, mean general training age: 12.5±1.02years, mean sport specific training age: 10.7±0.85 years, mean body fat 10.3 ± 0.78 %), who were medalists at national and/or international competitions, voluntarily participated in the study. At the beginning of the study, participant athletes were informed about research protocols. The study was carried out by the principles of the Helsinki Declaration. The athlete's heights were measured with a scale having a sensitivity of 0.01 m (m), and their body weights (VA) were measured with electronic scales (SECA, Germany) with a sensitivity level of 0.1 kilograms (kg). Body mass index was calculated as weight (kg) divided by height (m2) squared. After the anthropometric measurements were measured and recorded for each athlete, a standard warm-up was performed by the coach before the test. This warm-up lasted about 10 minutes and consisted of light walking, running and dynamic stretching exercises. Subsequently, participants were allowed to perform three sub-maximal trials for each test. The explosive power of leg extensor muscles was determined by two vertical jumping tests: squat jump (SJ) and counter-movement jump (CMJ). The CMJ performance of the athletes was measured by Smart jump (Fusion Sport, Australia). All the athletes were asked to sit on a mat, their hands on their buttocks and to jump as high as possible when ready. The athletes, their hands on their hips and in an upright stance, rapidly collapsed downward and jumped to the maximum attainable height without pulling their knees upward while maintaining stretched legs. Resting intervals of ≤1 min were applied to reduce possible tiredness. For the SJ the athletes were further instructed to lower themselves to the bottom of a jumping position so that an angle of approximately 90knee flexion was achieved, hold for a minimum of 2 s, and proceeding through a strictly concentric jumping motion. Each athlete performed the SJ and CMJ in a randomized order, recording the best of 3 attempts for each. Sprint speed (30-m) was measured on the grass scene with a photocell stopwatch system. The SEBT was designed as a lower-extremity reach test on 8 designated lines on the ground. The test later was simplified as to include only 3 directions as anterior, posteromedial, and posterolateral. Internal consistency reliability of this scale is (ICC: 0.86–0.9). Bilateral reach distance was measured by using a tape measure fixed on the ground, and the reached

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

point was marked on the tape measure for each direction of SEBT. The average values of normalized anterior, posteromedial, posterolateral, and composite scores from the right limb and left limb were used for statistical analysis. Statistical analysis of the values obtained from the study was performed using the IBM SPSS (version 23) analysis program. The arithmetic mean, standard deviation values and the 95% confidence interval for each variable were calculated.

RESULTS

In the explosive power of leg extensor muscles test, the athletes performed 42.7±1.11 cm and 40.4±1.06 cm in the CMJ and SJ, respectively. The sit-and-reach test scores reported 29.7 ± 2.19 cm. We observed measures of 3.02 ± 0.03 second for the 30 meter sprint test.In the SEBT test, we observed measures of 84.6 ± 1.49% for the ANT, 123.2 ± 2.14% for the PM, 81 ± 1.6% for the PL, and 96.2 ± 0.86% for the COMP scores.

Tablo 1. Descriptive statistics of participants (n = 15).

Variables	Mean	SD
Age (year)	20.4	1.96
Height (cm)	176.8	5.17
Mass (kg)	70.8	8.33
BMI (kg/m^2)	22.6	2.04
Sport specific training age (year)	10.7	3.49
General training age (year)	12.5	4.19
Leg length (cm)	95.1	5.42

Table 2. The explosive power of leg extensor muscles, speed (30-meter), Sit-and-reach and Star Excursion Balance Test (SEBT) results of participant

Variables	Mean	SD
CMJ (cm)	42.7	1.11
SJ (cm)	40.4	1.06
Sit-and-reach (cm)	29.7	2.19
30 meter sprint (sn)	3.02	0.03
ANT (%)	84.6	1.49
PM (%)	123.2	2.14
PL (%)	81	1.6
COMP (%)	96.2	0.86

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

DISCUSSION

This study investigated the explosive power, flexibility, speed and dynamic postural balance values of the leg extensor muscles of martial athletes. The results demonstrated that excellent values for leg power (Artioli et al., 2009; Loturco et al. 2016; Markovicet al., 2005). The sprint time was also high (Sadowskiet al., 2012). However, the athletes did not have high values in either sit-and-reach test. it is thought to be an important parameter in the flexibility in the formation of force. It has been reported that the muscles that have lost their flexibility have limited normal joint motion (Lenetsky, 2013), prevent proper muscle movement, reduce the contraction and relaxation qualities and consequently reduce performance (Walilko, 2005). However, it is thought that loss of elasticity leads to loss of strength and power during physical activity (Walker, 2011). At the same time it is thought that Balance is an important parameter in the formation of power. It is considered that, in the case of the stabilized platforms provided by the balance, the loss of energy transfer to the upper extremity in the lower extremity can be prevented and a better combat performance can be achieved (Walilko, 2005).They showed much lower values when compared to previous studies (Artioli et al. 2009; Bilgin et al. 2014; Zabukovec and Tiidus, 1995). Few investigators have reported the dynamic postural control performance on the SEBT. According the dynamic postural control, the athletes had a greater SEBT scores (Stiffler et al., 2015). Consequently, the elite Turkish combat athletes had lower flexibility, excellent explosive power of leg muscles, sprint time, and dynamic postural control.

REFERENCES

1. Arnold, B.L., De La Motte, S., Linens, S.,Ross, S.E. (2009) Ankle instability is associated with balance impairments: a meta-analysis. Med Sci Sports Exerc, 41 (5), 1048-1062.
2. Artioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E., Batista, R. N., Polacow, V. O., &Lancha Jr, A. H. (2009). Physiological, performance, and nutritional profile of the Brazilian Olympic Wushu (kung-fu) team. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *23*(1), 20-25.
3. Bilgin, U., Orhan, Ö.,Çetin, E., Altunsoy, M., Elif, Ö. Z., &Yarım, İ. (2014). Comparison Of Turkısh Natıonal Kıckboxers On Motorıc Parameters In Weıght Categorıes And Performance Level. Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences, *8*(1).
4. Brault, S., Bideau, B., Craig, C.,Kulpa, R. (2010) Balancing deceit and disguise: how to successfully fool the defender in a 1 vs. 1 situation in rugby. Hum Mov Sci, 29 (3), 412-425.
5. Cote, K.P., Brunet, M.E., Gansneder, B.M.,Shultz, S.J. (2005) Effects of Pronated and Supinated Foot Postures on Static and Dynamic Postural Stability. Journal of Athletic Training, 40 (1), 41-46.
6. Król, H., Mynarski, W. . 2005). Features of movement characteristics and capabilities of parametryzation [Poster].
7. Lenetsky, S., Harris, N.,Brughelli, M. (2013) Assessment and Contributors of Punching Forces in Combat Sports Athletes. Strength and Conditioning Journal, 35 (2), 1-7.
8. Loturco, I., Nakamura, F. Y., Artioli, G. G., Kobal, R., Kitamura, K., Abad, C. C. C., ... &Franchini, E. (2016). Strength and power qualities are highly associated with punching impact in elite amateur boxers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *30*(1), 109-116.
9. Markovic G, Misigoj-Durakovic M, Trninic S. (2005) Fitness profile of elite Croatian female taekwondo athletes. CollAntropol. 29:93–9
10. Rogers, M.E., Fernandez, J.E.,Bohlken, R.M. (2001) Training to reduce postural sway and increase functional reach in the elderly. J Occup Rehabil, 11 (4), 291- 298.
11. Sadowski J, Gierczuk D, Miller J, et al. (2012). Success factors in elite WTF taekwondo competitors. Arch Budo. 8:141–6.
12. Stiffler, M. R., Sanfilippo, J. L., Brooks, M. A., &Heiderscheit, B. C. (2015). Star Excursion Balance Test performance varies by sport in healthy division I collegiate athletes. *Journal of Orthopaedic& Sports Physical Therapy*, *45*(10), 772-780.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

13. Walilko, T.J., Viano, D.C.,Bir, C.A. (2005) Biomechanics of the head for Olympic boxer punches to the face. British Journal of Sports Medicine, 39 (10), 710-719.
14. Walker, B. (2011). ultimate guide to stretching and flexibility.
15. Zabukovec, R and Tiidus, PM. (1995). Physiological and anthropometric profile of elite kickboxers. J Strength Cond Res 9: 240–242.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

İLKÖĞRETİM OKULLARINDA SAĞLIKLA İLGİLİ BEDEN EĞİTİMİ PROGRAMININ ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

İmdat Yarım*, Hadi Nabizadeh Khayyat*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ilköğretim okullarında sağlıkla ilgili beden eğitimi programının öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerine etkisini tespit etmektir. Araştırmaya 2013-2014 öğretim yılında İran'daki iki devlet ilkokulundan, beşinci ve altıncı sınıf (11- 12 yaş gurubu) öğrenciler ile rasgele olarak toplam 253 erkek öğrenci katılmıştır. İlkokuldan beşinci ve altıncı sınıflardan (6+3+3 eğitim sistemi) toplam 253 öğrenciden, 64 öğrenci kontrol grubu olarak değerlendirmeye alınmıştır. Çalışma süresinde (18 hafta) kontrol grubu için çoğu Ortadoğu ülkelerinde ve Türkiye'de uygulanan spor içerikli beden eğitimi programı uygulanmıştır.Bu araştırmanın kontrol grubuna İran'ın ilkokul beden eğitimi programı kullanılmıştır. Deney grubu için, ülke eğitim şartlarına uygun olarak, sağlıkla ilgili beden eğitimi programı uygulanmıştır. Beden eğitimi dersleri haftada iki gün toplam haftalık 100 dakikada gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler vücut ağırlığı ve boy ölçümleri için değerlendirilmişlerdir. Araştırmacı tarafından, sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk testlerinden oluşan, kardiyovasküler uygunluk, kas gücü, kas dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonu değerlendiren ve fiziksel uygunluk faktörlerinin her birisi için sağlık ile ilgili ölçüt standartlarından oluşan FİTNESSGRAM ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 6 testli bir ölçektir. Vücut kompozisyonu için vücut kitle indeksi (BMI); Aerobik kapasite için mekik koşusu; kasların kuvvet, dayanaklılığı ve esnekliği için mekik çekme, ters mekik, modifiye barfiks (yatay şekilde barfiks) ve sırt koruyucu otur-uzan testinden oluşmaktadır. FİTNESSGRAM geçerliliği güvenirliliği önceden kanıtlanmış olan ve Cooper Enstitüsü tarafından geliştirilen (Cooper Institute for Aerobic Research) bir ölçektir. Elde edilen verilerin analizi için iki ortalama arasındaki farkın Bağımsız Gruplar T-testi (Independet Samples T-test) kullanılmıştır. Öğrencilerde aerobik kapasitesi için mekik koşusu sayısı anlamlı artışlar göstermiştir ($p= .023$; $p<0.05$). Esneklik için yapılan sırt koruyucu otur- uzan testi sonuçlarında anlamlı gelişmeler tespit edilmiştir ($p= .002$; $p<0.05$). Modifiye barfiks, vücut kompozisyonu, mekik çekme ve ters mekik testleri sonuçlarında anlamlı gelişmeler bulunmamıştır. Sağlıkla ilgili beden eğitimi programı öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerine olumlu etkisi olduğu gözlenmiştir ve tipik bir spor içerikli beden eğitimi programından belki daha çok öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerine etkisi olabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: aerobic kapasite, esneklik, sağlık, çocuklar

THE EFFECT OF SPARK PHYSICAL EDUCATION PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS.

ABSTRACT

The present study is aimed at examining the effect of health-related physical education program on physical fitness levels in elementary school students. During 2013-2014 academic year, two elementary schools in Iran were randomly selected. Totally 253 students were participated in the study. Two classes (fifth and sixth grades of 6+3+3 education system) were randomly assigned to the experimental group (n=189), and the other was the control group (n=64). Control group underwent regular physical education classes based on sports. For this group of study, Iran's elementary school physical education program was applied. For the experimental group, according to the national educational requirements, health-related physical education program was implemented. Physical education classes for both groups were twice a week (100 min) for 18 weeks. Height and weight were measured. Adaptations of the FITNESSGRAM protocols (developed by Cooper Institute for Aerobics Research) were used to measure health-related physical fitness. Cardiovascular endurance was measured with the pacer run test. The number of bent knee sit-ups in 60 seconds was an indicator of muscular strength and endurance. The number of modified pull-ups was an indicator of upper-body strength. The sit-and-reach test was a measure of hamstring flexibility. Trunk lift test was used an indicator of trunk extensor strength and flexibility. BMI were determined as indicator of body composition. Independent Samples T-test was used to analyze data. The number of shuttle runs for aerobic capacity showed a significant increase ($p= .023$; $p<0.05$). Significant improvements in results of back saver sit and reach test for flexibility have been identified ($p= .002$; $p<0.05$). There was no significant effect on modified pull-ups, BMI, sit-ups and trunk lift tests. Health-related

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

physical education program displayed more positive effect on the physical fitness levels than sport based physical education program. Health-related physical education program may have more benefits for student's fitness.

Key words: aerobic capacity, flexibility, late childhood, health

INTRODUCTION

The purpose of this study was to examine the effect of the "Sports, Play, and Active Recreation for Kids" (SPARK)program on physical fitness levels, and to compare it with the traditional PE program in elementary-school students. Our aim was to increase aerobic fitness and physical activity. The number of overweight or obese children and adolescents in developed and developing countries has sharply increased (Kriemler, 2010) . Lack of physical activity is one of the main reasons for death worldwide. Therefore, obesity has become one of the main global health problems. Unlike major global risks, there is little evidence of successful population-level intervention strategies to cut down exposure. Although obesity is on the rise, there aren't any national success stories over the past 33 years (McKenzie2001; McKenzie1996). A large proportion of children's daily life is spent in a sedentary manner, and the trend is unlikely to change with age (Pate, 2006). A study of 34 countries indicated that physical inactivity among schoolchildren was considerably high. Researchers have suggested that a worldwide action to encourage physical activity among school children is needed. Dietary and physical activity patterns have changed in recent years and this is deemed to have a great impact on obesity of children. Increased levels and frequency of physical activity are correlated with a decreased risk of obesity and there is convincing evident to support this statement. Alike obesity, cardiovascular risk factors change little with increasing age. Positive health- related behaviour in early life is critically important and have long term benefits (Kriemler, 2010)

Documents about benefits of physically activity abound. As a result, the schools and their significance in physical activity promotion are of high value (Pate, 2006). In schools' curriculum, the only subject with a direct impact on public health is physical education (PE) and can provide moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) to all school children. One of the main goals of school PE programs is to increase health-related physical fitness and promoting physical activity and cardiopulmonary endurance. The crucial domains of health-related fitness is cardiopulmonary endurance, which is directly relevant to cardio-metabolic health in both children and adult populations.Evidence confirms that participating in MVPA can result in numerous benefits for children and adolescents. In comparison with their inactive counterparts, active youths enjoy better physical health. The recommended time for MVPA is at least 60 minutes per day. Unfortunately, MVPA levels of students in PE lessons are critically low (Fairclough, 2006). Some health-related school PE programs have been reported to have a significant impact in increasing students' physical activity levels (McKenzie2001; McKenzie1996; Kriemler,2010). Increasingly in trend is the PE program "Sports, Play, and Active Recreation for Kids" (SPARK). SPARK physical education classes encourage delightful physical activity and teach movement skills, although the primary focus of this program is on developing cardiovascular endurance (Sallis, 1997).

The purpose of this study was to examine the effect of the SPARK program on physical fitness levels, and to compare it with the traditional and sport-based PE program in elementary-school students. Our aim was to increase aerobic fitness and physical activity.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

MATERIAL AND METHODS

In 2013-2014 academic year, two state primary schools (educational system 3+3+6) in Iran were randomly selected and 253 male students of 5th and 6th grades (11-12 ages) participated in this research. Students were divided to two groups. 189 students were designated as SPARK group and 64 students as control group. Average age of students in SPARK group was 11.71 (±0.54) and in control group 11.50 (± 0.69). The children assigned in the control group were not aware that a study was being conducted in other school or classes. For experimental group, the "sports, play and Active Recreation for kids" (SPARK) PE program was applied. Traditional-sports based PE program was used for the control group. Conventional PE programs consisting of sports are used in many countries. SPARK and traditional PE programs were performed for 18 weeks and two sessions per week in a total of 100 minutes. Students who had two successive days of absence or three missing sessions during research were excluded from the research group. Reliable and valid FITNESSGRAM tests (Plowman,2013) introduced by Cooper Institute (Cooper Institute for Aerobic Research) was used for this research. The tests are a health-related youth fitness assessment that employ evidence-based standards to evaluate the level of fitness for overall good health. FITNESSGRAM consists of cardiovascular fitness, muscle endurance, muscle strength, flexibility and body composition. This scale for every physical fitness factors consists of six tests (Plowman, 2013). FITNESSGRAM was used for both groups as both pre and post-tests.Students' body weight and height were measured. For body composition, "body mass index" (BMI); for aerobic capacity, "20m- PACER" test; for flexibility, "back saver sit and reach test"; for abdominal muscles strength and endurance, "Curl-ups" test; for Strength and flexibility of trunk extensors, "trunk lift" test and for upper body strength-endurance, "modified pull-ups" were assessed.The data were analysed using SPSS 16.0 (SPSS Inc., Chicago, USA) program.The statistical difference between means and standard deviations was calculated by independent sample t-test.

RESULTS

Results proved 18 weeks SPARK PE program had significant effects on students' aerobic capacity and flexibility. No changes in body composition, abdominal muscles strength and endurance, trunk extensors strength and flexibility, upper body strength-endurance were reported.

Table 1 presents anthropometric characteristics differentiating into the control group or the SPARK group before and after experiment.

Table 1 Anthropometric characteristics of the entire population

	Groups	Pre-test	Post-test
Weight (kg)	SPARK (n=189)	39.15±4.17	39.18±4.24
	Control (n=64)	40.23±5.07	40.45±5.14
	Total (n=253)	39.42±4.43	39.51±4.51
Height (cm)	SPARK (n=189)	146.06±5.05	146.34±5.05
	Control (n=64)	146.71±5.4	147.01±5.37
	Total (n=253)	146.22±5.14	146.51±5.13

Data expressed as mean±SD

Table 2 Mean ±SD T-test times for pre- and posttest, within groups and P values

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Groups SPARK (n=189), Control (n=64)	Pre-test	Post-test	P value within groups
20-m PACER			
SPARK	24.13±8.14	26.05±8.19	.023*
Control	22.80±8.17	22.84±8.16	.974
P value between groups	.260	.007†	
BMI			
SPARK	19.67±1.31	19.42±1.28	.067
Control	19.68±1.52	19.58±1.45	.718
P value between groups	.959	.406	
Curl-ups			
SPARK	36.95±7.41	38.08±6.91	.127
Control	37.54±7.23	37.65±7.13	.932
P value between groups	.581	.671	
Trunk lift			
SPARK	30.88±3.18	31.06±3.11	.568
Control	30.90±3.74	30.89±3.82	.981
P value between groups	.963	.710	
Modified pull-ups			
SPARK	16.19±5.61	16.22±5.62	.964
Control	16.92±5.54	16.96±5.41	.961
P value between groups	.370	.355	
Back saver sit and reach			
SPARK	32.39±5.85	34.18±5.21	.002*
Control	32.26±5.27	32.29±5.22	.973
P value between groups	.294	.047†	

*** Significant difference within groups at P<0.05.**
† Significant difference between groups at P<0.05.

DISCUSSION

Results proved 18 weeks SPARK physical education program had positive and significant effects on students' aerobic capacity and flexibility. No significant changes in body composition, abdominal muscles strength and endurance, trunk extensors strength and flexibility, upper body strength-endurance were reported. For control group at the end of traditional PE program, no significant changes occurred in all tests.

Students' aerobic capacity changed positively. Health standards of FITNESSGRAM 20-m PACER run test for 11 ages is 23-72 and for 12 ages is 32-72 (Plowman, 2013) During pre- test for experiment group (11,71 ± 0,54 age), average values were 24.13 ± 8.14 and for post-test values rose by 26.05 ± 8.19. Rengasammy (2012) investigated the effects of health-related physical education program on health-related physical fitness factors. Results of the research imply significant increases in cardiovascular endurance. The researcher has reported health-related physical education program is beneficial for students' aerobic capacity. Kriemler et al. (2010) examined the effects of KISS health-related PE program on obesity and physical ability on 502 primary school students. KISS was executed the whole academic year three times a week. Also, two extra PE lessons were added. In this program, a large portion of time consists of moderate-to-

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

vigorous aerobic activities. At the end, aerobic capacity values belonging to shuttle run increased significantly (+5%). Erwin and Castelli (2008) reported that %63 of 180 American students (9-12 ages interval) in shuttle run test demonstrated an ability above the FITNESSGRAM health standard. Herrick et. al (2012) researched the effects of SPARK program on student's MVPA time, body composition and cardiovascular fitness. Their research lasted five months and at the end of the study the results of mentioned factors remained unchanged. Based on surveys, students' health information and enjoyment from physical activity increased.

The average of flexibility scores of students obtained by "back saver sit and reach" test significantly enhanced. According to FITNESSGRAM standards, results between 20-26 cm known as healthy values (Plowman, 2013). Before and after the SPARK program, students' average values were above the FITNESSGRAM health standards (32.40 ± 5.85 and 34.19 ± 5.21). According to our knowledge, the effect of health-related physical education program on flexibility was investigated poorly but some research claimed that significant changes in flexibility occurred thanks to PE lessons (Rengasamy, 2012).

As a result of SPARK physical education program, average body composition values did not witness any significant change. Students' curl-up values remained unchanged. Healthy values of FITNESSGRAM curl-up standards are 15-28 for 11 age group and 18-36 for 12 age group (Plowman, 2013). The total average values of SPARK and control groups were above the health standards in both pre-test and post-test (37.11 ± 7,36 and 37.98 ± 6.96). In one study, middle school female students' muscular strength remained unchanged at the end of ten weeks. This researcher used hand dynamometre for test (Rengasamy, 2012). No meaningful change was found for modified pull-ups. During pre- and post-tests of experiment group, students' average modified pull-ups numbers were 16.20 ± 5.61 and 16.22 ± 5.62, respectively. These values are within the FITNESSGRAM healthy values. FITNESSGRAM's declared modified pull-up health zone is 6-17 for 11 age group and 7-20 for 12 age group (Plowman 2013). SPARK physical education program had no effect on upper -body strength and endurance. Trunk lift test results yielded no significant effects. FITNESSGRAM health standard is 23-30 cm for 11-12 age group. Pre-test and post-test scores of students were above the FITNESSGRAM healthy values. In this research, results among participants were high for trunk extensor muscles strength and flexibility. Castelli and Valley (2007) have reported %41 of 230 American students (7-12 ages) were above the FITNESSGRAM test health standards. This percentage values are reported for all shuttle run, pull-ups, sit-and-reach and body composition tests (Castelli, 2007).

When we compare all test values, minimum value is for cardiovascular endurance. Students desperately need improvement of aerobic endurance. Healthy cardiovascular endurance is determinant of strong heart, healthy lungs and productive blood vessels (Katzmarzyk, Malina ve Bouchard, 1999). Healthy cardiovascular endurance decreases the risk of health problems, improves brain condition and body functions (Ortega, Ruiz, Castillo ve Sjöström, 2008). Health results were found for muscular strength, muscle endurance and flexibility -related tests. Most of students have flexibility, strong abdomen, torso and shoulder muscles. Strong muscles signify good posture, healthy fat free body mass, healthy bone structure. Especially 11-12 age male students are at critical ages (Ortega, Ruiz, Castillo ve Sjöström, 2008). Sallis vd. (1997) investigated the two-year effects of SPARK program on physical activity level and physical fitness. Seven primary schools and 1538 students participated in this study. PE lessons consist of health improved activities (15 minutes) (aerobic dance, aerobic games, walking, running, jumping rope) and motor ability improving activities (15 minutes). Experiment trainers were instructed. Physical ability was

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

evaluated by FITNESSGRAM measurement tools. After two years, extracted date from two- mile running demonstrated that data varied for female students, while it was unchanged for male counterparts. Curl-ups yielded significant differences for female students but not for male pupils. Students' body composition skinfold measurements, sit-and-reach flexibility values and for pull-ups no meaningful changes was announced. Researchers suggested that health-related physical education curriculum increase physical activity of students more than traditional curriculum. Van Beurden v.d (2003) investigated ''Move it Groove it'' health-related PE program. This research continued for one academic year. Results found a rise in physical fitness levels as moderate-to-vigorous aerobic activities improve. Researchers suggested an increase in the number of PE lessons per week in order to improve health-related PE program. Mckenzie v.d (2010) examined health-related physical education program. The program consists of MVPA. In two years, a total of 2500 students participated. They were 6-8 grades from 24 middle schools. Schools were divided as experimental group and control one. Results were observed at the end of every year. At the end of the first year, MVPA time significantly improved. At the end of the second year, MVPA time rose by %18. Male students showed higher improvement than their female counterparts. One mission of PE lesson is to offer cosy physical activities. Enjoyment of early period PE hours and positive effects of that lesson could make them eager for future participation. (Prochaska, Sallis, Slymen and McKeinze, 2003)

Health-related PE program positively affected students' physical fitness levels. Health-related PE programs are more effective than sport-based program in terms of physical fitness levels. Cardiovascular endurance is an important factor for health, and childhood improvements are vital for adulthood healthy life. This study suggests improvement in cardiovascular endurance. Programs designed for long term healthy life are crucial. In these programs, MVPA and joyful activities can result in development. In regard to instructors, different types of moderate-to-vigorous physical education should be given to middle school PE teachers. This research could be applied to different age groups.

REFERENCES

Castelli, D. M.,& Valley, J. A. (2007). The relationship of physical fitness and motor competence to physical activity. Journal of Teaching in Physical Education, 26(4), 358-374.

Erwin, H. E.,& Castelli, D. M. (2008). National physical education standards: a summary of student performance and its correlates. Research quarterly for exercise and sport, 79(4), 495-

Fairclough, S. J.,& Stratton, G. (2006). A review of physical activity levels during elementary school physical education.Journal of Teaching in Physical Education, 25(2), 239-257.

Herrick, H., Thompson, H., Kinder, J., & Madsen, K. A. (2012). Use of SPARK to Promote After-School Physical Activity. Journal of School Health, 82(10), 457-461.

Katzmarzyk, P. T., Malina, R. M., & Bouchard, C. (1999). Physical activity, physical fitness, and coronary heart disease risk factors in youth: the Quebec Family Study. Preventive medicine, 29(6), 555-562.

Kriemler, S., Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hartmann, T., Hebestreit, H., &Puder, J. J. (2010). Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial. Bmj, 340, c785. 1-8.

MCKENZIE, T. L., SALLIS, J. F., PROCHASKA, J. J., CONWAY, T. L., MARSHALL, S. J., & ROSENGARD, P. (2010). Evaluation of a two-year middle-school physical education intervention: M-SPAN. People, 25.

McKenzie, T. L., Nader, P. R., Strikmiller, P. K., Yang, M., Stone, E. J., Perry, C. L., &Kelder, S. H. (1996). School physical education: effect of the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health. Preventive medicine, 25(4), 423-431.

McKenzie, T. L., Stone, E. J., Feldman, H. A., Epping, J. N., Yang, M., Strikmiller, P. K., &Parcel, G. S. (2001). Effects of the CATCH physical education intervention: teacher type and lesson location. American Journal of Preventive Medicine, 21(2), 101-109.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. International journal of obesity, 32(1), 1-11.

Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., &Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth a leadership role for schools: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. Circulation, 114(11), 1214-1224.

Plowman, S.A. & Meredith, M.D. (Eds.). (2013). Fitnessgram/Activitygram Reference Guide (4th Edition). Dallas, TX: The Cooper Institute.

Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J., & McKenzie, T. L. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education.Pediatric Exercise Science, 15(2), 170-178.

Rengasamy, S. (2012). A physical fitness intervention program within a physical education class on selected health-related fitness among secondary school students. Procedia- Social and Behavioral Sciences, 55, 1104-1112.

Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. Sports, Play and Active Recreation for Kids. American journal of public health,87(8), 1328-1334.

Van-Beurden, E., Barnett, L. M., Zask, A., Dietrich, U. C., Brooks, L. O., & Beard, J. (2003). Can we skill and activate children through primary school physical education lessons?“Move it Groove it”—a collaborative health promotion intervention. Preventive medicine, 36(4), 493-501.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

FARKLI SPOR BRANŞIYLA İLGİLENEN SPORCULARIN AEROBİK KAPASİTESİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Ebru Çetin *, Bahar Ateş**

ÖZET

Yapılan çalışmanın amacı, farklı spor branşıyla ilgilenen sporcuların tahmini ve gerçek ölçüm değerlerinin farklı şiddetteki kalp atım hızı ve VO2 değerleri arasındaki farkları saptamaktır. Çalışmaya, toplamda 24 aktif dayanıklılık sporcusu (Grup 1), 15 takım sporcusu (Grup 2) ve 15 dövüş sporcusu (Grup 3) gönüllü olarak katıldı. Araştırma, treadmil'de (HP COSMOS, Germany) Maksimal stepwise koşu egzersiz protokolü uygulanarak, sabahları yapılmıştır. MaksVO2'nin belirlenmesi için yapılan testler sırasında sporcuların kalp atım değerleri, polar saat kullanılarak, her 15 sn bir kaydedildi. Katılımcıların maksimal oksijen kullanım kapasiteleri Cosmed Quark CPET sistem (Cosmed Quark CPET; Rome, Italy) breath-by-breath yöntemi kullanılarak ölçüldü. Deneyler, yaklaşık 60, 70, 80, 85 ve maksimal yoğunlukları temsil eden beş iş yükü altında gerçekleştirildi. Verilerin analizi için, SPSS 23 paket programı kullanıldı. Verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları istatistiksel değerlendirmede elde edilmiş ve sonra her bir örnek için Post-hoc Gabriel testi ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulandı. Sonuç olarak, farklı spor branşıyla ilgilenen sporcuların farklı yoğunluktaki kalp atım hızı ve VO2 değerleri arasındaki farkları incelemiştir. Dayanıklılık sporcularında, HR ve VO2 değerleri tüm farklı şiddetlerde takım ve dövüş sporcularından daha iyi değerlere sahip olduğu görüldü.

Anahtar Kelimeler: MaxVO2, aerobic kapasite, spor barnşları

THE COMPARISON OF THE AEROBIC CAPACITY OF THE ATHLETES IN DIFFERENT SPORTS.

ABSTRACT

The object of our study is to determine the differences between the diverse intensity heart rate and VO_2values of the athletes in different sports. A total of 24 active endurance athletes (Group 1), 15 team sport athletes (Group 2) and 15 combat athletes (Group 3) were voluntarily participated in this study. At the completion of the warm-up protocol, players completed maximum stepwise exercise protocol using the Cosmed Quark CPET System (Rome, Italy), in a breath-by-breath mode while running on a treadmill (HP COSMOS, Germany). Experiments were performed under five workloads representing approx 60, 70, 80, 85%, and maximal intensities. The arithmetic means and standard deviations of data have been obtained in the statistical evaluation and then, one-way analysis of variance (ANOVA), has been applied with post hoc Gabriel test for each sample. There was a significant difference has been found among the HR and VO_2 values of the athletes in approx 60%, 70%, 80%, 85%, and maximum exercise intensity. HR and VO_2 values of endurance athletes were found higher than team and combat athletes in approx 60%, 70%, 80%, 85%, and maximum exercise intensity. Statically significant differences were observed between Group 1-Group 2 and Group 1-Group 3 in approx 60%, 70%, 80%, 85% exercise intensity.The differences was only found between Group 1 and Group 2 in HR_{max}, while $VO2_{max}$ differences were found between Group 1- Group 2 and Group 1- Group 3 athletes. This study examined the differences between the diverse intensity heart rate and VO_2values of the athletes in different sports. HR and VO_2 values of endurance athletes participants are well-documented in all different intensity.

Key Words: MaxVO2, aerobic capacity, sport

GİRİŞ

Antrenman sürecinde spor bilimciler, antrenörler ve kondisyonerlerin en çok üzerinde durduğu konuların başında aerobik kapasiteyi geliştirebilmek gelmektedir. Çünkü aerobik kapasiteyi geliştirebilmek oldukça yoğun ve uzun bir çalışma periyodu gerektirmektedir. Gelişimi sağlamak amacıyla aerobik egzersizlerin süresi her bir seans için en az 45-50 dakika olmalıdır. Ayrıca

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

haftada en az 3 kez tekrarlanmalı ve 8-12 hafta sürdürülmelidir. (ACSM, 2011). Gelişimin sağlanması için bu süreçte egzersiz şiddetlerinin ayarlanması oldukça önemlidir (McMillan ve ark., 2005). Sahada çalışan pek çok antrenör ve spor bilimci sporcuların farklı şiddetteki kalp atım hızı (KAH) ve oksijen kullanma kapasitesi (VO2) değerlerini 220- yaş formülü kullanarak egzersiz şiddetini ayarlayabilmektedir. Bu çalışmada tahmini yöntem ile gerçek ölçüm sonuçları arasındaki farklılıkları saptanmak hedeflendi. Aerobik kapasite (VO2max) güçlü bir sağlık ve performans belirleyicisidir ve önemli bir fizyolojik ölçüm olarak kabul edilmektedir (Christensen ve diğerleri, 2015). Antrenman temel olarak oksijenden bağımsız metabolik yolları uyarır, öngörülebilir değişiklikler bu yolları geliştirir (Powers & Howley 2010). Belki de en büyük faktör dayanıklılık sporcularında performansın %65-80 ve diğerlerinde performansın %50-60 gibi değerlerle % VO2 maks olarak ifade edilmiştir) antrenman yapmasıdır. (Green ve diğerleri, 2003). Her bir bileşenin spor sonuçları üzerindeki farklı etkileri nedeniyle, belirli spor disiplinlerinin farklı etkileri büyük ölçüde sporun fizyolojik ve biyomedikal özelliklerinden kaynaklanan dolaylı çıkarımlardan oluşur. Aerobik kapasite (VO2 maks) güçlü bir sağlık ve performans belirleyicisidir ve önemli bir fizyolojik ölçüm olarak kabul edilmektedir (Christensen ve diğerleri, 2015). Antrenmanlar temel olarak oksijenden bağımsız metabolik yolları uyarır, öngörülebilir değişiklikler bu yolları geliştirir ve kronik etkiler oluşturabilmektedir. (Powers &Howley 2010). Eğitim uyaranının özgüllüğü, uygulanan eğitimin türü (dayanıklılık, güç veya hız) ve kullanılan egzersiz modalitesi açısından önemlidir. Çalışmamızın amacı, farklı spor branşıyla ilgilenen sporcuların tahmini ve gerçek ölçüm değerlerinin farklı şiddetteki kalp atım hızı ve VO2 değerleri arasındaki farkları saptamaktır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Çalışmaya, toplamda 24 aktif dayanıklılık sporcusu (Grup 1), 15 takım sporcusu (Grup 2) ve 15 dövüş sporcusu (Grup 3) gönüllü olarak katıldı. Araştırmada yer alan fizyolojik test maksimum performans gösterilerek tamamlamaya yönelik bir testtir. Araştırma, treadmil'de (HP COSMOS, Germany) Maksimal stepwise koşu egzersiz protokolü uygulanarak, sabahları yapılmıştır. MaksVO2'nin belirlenmesi için yapılan testler sırasında sporcuların kalp atım değerleri, polar saat kullanılarak, her 15 sn bir kaydedildi. Katılımcıların maksimal oksijen kullanım kapasiteleri Cosmed Quark CPET sistem (Cosmed Quark CPET; Rome, Italy) breath-by-breath yöntemi kullanılarak ölçüldü. Maksimal test, MaxVO2 testi sırasında uygulanan protokolde koşuya bayanlarda 8 km/h erkeklerde, 10 km/h ve 0° eğimde başlanır ve 15 km/h a kadar her bir dakikada 1km/h hız artırılır. 15 km/h' a ulaşıldıktan sonra, eğim her bir dakikada 1.5°artırılır. Test Sporcu tükenene kadar devam eder.Yüklenme şiddetlerine göre kalp atım sayıları ve oksijen tüketim kapasiteleri her sporcunun test sonunda elde edilen maksimum kalp atım sayısı dikkate alınarak bireysel olarak hesaplanmıştır. Deneyler, yaklaşık 60, 70, 80, 85 ve maksimal yoğunlukları temsil eden beş iş yükü altında gerçekleştirildi. Verilerin analizi için, SPSS 23 paket programı kullanıldı. Verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları istatistiksel değerlendirmede elde edilmiş ve sonra her bir örnek için Post-hoc Gabriel testi ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulandı.

Sporcuların yaklaşık % 60, % 70, % 80, % 85 ve maksimum egzersiz yoğunluğunda kalp atım ve VO2 (oksijen tüketimi) değerleri arasında istatiksel açıdan önemli bir fark tespit edildi. Dayanıklılık sporcularının yaklaşık %60,% 70,% 80,% 85 ve maksimum egzersiz yoğunluğundaki HR ve VO2 değerleri takım ve dövüş sporcularından daha yüksek bulunmuştur. Grup 1 – Grup 2 ve Grup 1- Grup 3 arasında yaklaşık % 60,% 70,% 80,% 85 egzersiz yoğunluğunda istatiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildi. Grup 1 – Grup 2 ve Grup 1 ve Grup 3 arasında maxVO2 değerinde

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

farklar bulurken, maksimum HR değerinde sadece Grup 1 ve Grup 2 arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerinin ortalama± SS değerleri.

Değişkenler	**Dayanıklılık Spor. (n=24) Art. Ort. ± Std. Sp.**	**Takım Spor (n=15) Art. Ort. ± Std. Sp.**	**Dövüş Spor. (n=15) Art. Ort. ± Std. Sp.**
Yaş (yıl)	19±1.41	19.3 ± 1.29	20.2 ± 1.82
Kilo (kg)	67.9±8.53	67 ± 0.98	69.1 ± 7.54
Boy (cm)	175.5±2.94	176.2 ± 0.79	176.2 ± 5.26
BKİ (kg/m^2)	21.8±0.71	21.6 ± 0.25	22.2 ± 1.93
Spor yaşı (yıl)	5.4 ± 1.3	5.1 ± 0.36	6.1 ± 1.61

Tablo 2. *Sporcuların HRmaks/değerlerinin karşılaştırılması.*

Parametreler Yüklenme Şiddeti, %	**Spor Branşı**	**X ± SS**	**F**	**p**
HR_{max} ~60	Dayanıklılık Sporcuları (24) (1)	120.2±5.28	6.14*	1-2* 1-3*
	Takım Sporcuları(15) (2)	114.5±6.21		
	Dövüş Sporcuları(15) (3)	115.8±4.44		
	Toplam (54)	117.4±5.84		
HR_{max} ~70	Dayanıklılık Sporcuları (24) (1)	140.2±6.13	5.99*	1-2* 1-3*
	Takım Sporcuları(15) (2)	133.5±7.26		
	Dövüş Sporcuları(15) (3)	135.3±5.12		
	Toplam (54)	137±6.77		
HR_{max} ~80	Dayanıklılık Sporcuları (24) (1)	160.3±7.12	6.16*	1-2* 1-3*
	Takım Sporcuları(15) (2)	152.5±8.16		
	Dövüş Sporcuları(15) (3)	154.8±5.91		
	Toplam (54)	156.6±7.78		
HR_{max} ~85	Dayanıklılık Sporcuları (24) (1)	170.3±3.38	5.94*	1-2* 1-3*
	Takım Sporcuları(15) (2)	162.2±8.95		
	Dövüş Sporcuları(15) (3)	164.7±6.26		
	Toplam (54)	166.5±8.24		
HR_{max}	Dayanıklılık Sporcuları (24) (1)	200.6±8.81	6.14*	1-2*
	Takım Sporcuları(15) (2)	190.9±10.3		
	Dövüş Sporcuları(15) (3)	193.6±7.62		
	Toplam (54)	196±9.78		

**Anlamlılık p<0.05*

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 3. *Sporcuların $VO2_{maks}$ değerlerinin karşılaştırılması.*

Değişkenler Yüklenme şiddeti, %	**Sports**	**X ± SS**	**F**	**p**
VO_{2max} ~60	Dayanıklılık Sporcuları (24) (1)	21.4±6.5	5.04*	1-2* 1-3*
	Takım Sporcuları(15) (2)	16.3±6.02		
	Dövüş Sporcuları(15) (3)	16.1±5.13		
	Total (54)	18.5±6.46		
VO_{2max} ~70	Dayanıklılık Sporcuları (24) (1)	32.1±6.32	9.82*	1-2* 1-3*
	Takım Sporcuları(15) (2)	25.2±5.85		
	Dövüş Sporcuları(15) (3)	25±4.36		
	Total (54)	28.2±6.59		
VO_{2max} ~80	Dayanıklılık Sporcuları (24) (1)	39.3±5.71	10.4*	1-2* 1-3*
	Takım Sporcuları(15) (2)	30.3±8.35		
	Dövüş Sporcuları(15) (3)	32.5±5.53		
	Total (54)	34.9±7.56		
VO_{2max} ~85	Dayanıklılık Sporcuları (24) (1)	43.2±5.99	11*	1-2* 1-3*
	Takım Sporcuları(15) (2)	34±8.33		
	Dövüş Sporcuları(15) (3)	36.8±4.03		
	Total (54)	38.8±7.39		
VO_{2max}	Dayanıklılık Sporcuları (24) (1)	56.3±6.85	13.4*	1-2* 1-3*
	Takım Sporcuları(15) (2)	44.8±7.36		
	Dövüş Sporcuları(15) (3)	47.4±7.89		
	Total (54)	50.8±8.69		

**Anlamlılık $p<0.05$*

SONUÇLAR

Bu çalışma farklı spor branşıyla ilgilenen sporcuların farklı yoğunluktaki kalp atım hızı ve VO2 değerleri arasındaki farkları incelemiştir. Dayanıklılık sporcularında, HR ve VO2 değerleri tüm farklı şiddetlerde takım ve dövüş sporcularından daha iyi değerlere sahip olduğu görüldü. Farklı mekanizmalarla uygulanan antrenmanların VO2max'ın düzeyini ve kalp atım hızını değiştirebilmektedir (Bangsbo J at.al, 2001). Geliştirilmiş VO2max, aerobik sporcuları için açık bir adaptasyondur ve antrenmanlarının en önemli parçasını oluşturmaktadır. Bu çalışma farklı spor branşıyla ilgilenen sporcuların farklı yoğunluktaki kalp atım hızı ve VO2 değerleri arasındaki farkları incelemiştir. Dayanıklılık sporcularında, HR ve VO2 değerleri tüm farklı şiddetlerde daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edildi. Farklı mekanizmaların VO2max'ı ve kalp atım hızını değiştirdiği yapılan çalışmalarda belirtilmiştir (Bangsbo J at.al, 2001). Geliştirilmiş VO2max değerinin dayanıklılık sporcularında aerobik performans için açık bir adaptasyonu söz konusudur. Diğer taraftan, oksidatif metabolizma üzerine düşük etki oluşturan mekanizmalar, anaerobik sporlar için VO2 max değerinin yükseltmesi konusunda ideal değildir (Kovacs MS, al., 2007). Sporcuların yaklaşık % 60,% 70,% 80,% 85 ve maksimum egzersiz yoğunluğunda kalp atım ve VO2 (oksijen tüketimi) değerleri arasında istatiksel açıdan önemli bir fark tespit edildi. Dayanıklılık sporcularının yaklaşık %60,% 70,% 80,% 85 ve maksimum egzersiz yoğunluğundaki HR ve VO2 değerleri takım ve dövüş sporcularından daha yüksek bulunmuştur. Grup 1 – Grup 2 ve Grup 1- Grup 3 arasında yaklaşık % 60,% 70,% 80,% 85 egzersiz yoğunluğunda istatiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildi. Grup 1 – Grup 2 ve Grup 1 ve Grup 3 arasında maxVO2 değerinde farklar bulurken, maksimum HR değerinde sadece Grup 1 ve Grup 2 arasında anlamlı fark bulunmuştur. Sonuç olarak Elit düzeyde sporcular için 220-yaş formülü ya da benzeri tahmini

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

değerlerden hesaplanan yüklenme şiddeti yerine gerçek ölçümler sonucu elde edilen veriler üzerinden yapılan hesaplamalar tercih edilmelidir.

KAYNAKÇA

1. American Collage of Sports Medicine (2011): Quantity and quality of exercise for devoloping and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal and neuromotor fitness in apparently healthy adults.Med. Sci. Sports, 22-265.
2. Bangsbo J, Krustrup P, Gonzalez-Alonso J, Saltin B. (2001). ATP production and efficiency of human skeletal muscle during intense exercise: effect of previous exercise. Am J Physiol Endocrinol Metab 280: E956- E964.
3. Christensen M. L., Heine M., Kwakkel G., Dalgas U. (2015). Aerobic Capacity in Persons with Multiple Sclerosis: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med. 45:905–923.
4. Green JM, Crews TR, Bosak AM, Peveler WW. (2003). A comparison of respiratory compensation thresholds of anaerobic competitors, aerobic competitors and untrained subjects. Eur J Appl Physiol 90: 608-613.
5. Kovacs MS, Pritchett RC, Wickwire PJ, Green JM, Bishop PA. (2007). Physical performance changes after unsupervised training during the Fall/Spring semester break in NCAA division I tennis. Brit J Sports Med 41: 705-710.
6. Mcmillan K, Helgerud J, Macdonald R, Hoff J (2005): Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. Br J Sports Med,39:273–277.
7. Powers SK, Howley ET. (20109. Exercise Physiology, Theory and Application to Fitness and Performance, 7 th edition. Boston MA:McGraw-Hill.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETLERİ ROMANTİK İLİŞKİ DURUMLARI VE SOSYAL AĞ KULLANIMLARINA GÖRE ETKİLEŞİM KAYGISI VE SOSYAL DESTEK ALGILARININ İNCELENMESİ

Osman GÖDE* Gülen VURAL**Halit EGESOY*Oğuzhan AVCI *** Yılmaz ERBAY*

** Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli*

*** Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Bölümü, Aydın.*

ÖZET

Bu çalışmada amaç, Bir üniversitenin, farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 87 kadın, 105 erkek toplam 192 öğrencinin cinsiyetleri, romantik ilişki durumları ve sosyal paylaşım ağlarını kullanma amaçlarına göre etkileşim kaygıları ve sosyal destek algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmada verilerin toplanması için "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ile "Etkileşim Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi sonucunda cinsiyete göre etkileşim kaygılarında istatistiksel anlamlı bir fark ($F=0.91, p=0.66\ p<0.05$) belirlenmemiştir. Etkileşim kaygı sosyal destek algılarına göre istatistiksel anlamlı bir fark olup ($p=0.00$, $p<0.05$), kadınların sosyal destek algıları puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Sosyal destek algısı düzeyinde romantik ilişki durumlarına göre istatistiksel anlamlı bir fark olmadığı ($F=2.31, p=0.08\ p<0.05$)bulunmuştur. Sosyal destek algılarına göre istatistiksel bir fark belirlenmiştir ($F=0.04, p=0.00\ p<0.05$), ilişkisi "var" olan öğrencilerin sosyal destek algıları "yok" olan öğrencilere göre yüksektir. Sosyal ağları kullanım amaçlarına bakıldığında hem iletişim kaygılarında hem de sosyal destek algılarında ($F=9.74, p=0.00\ p<0.05$) istatistiksel anlamlı bir fark görülmüştür. Gurupların sosyal destek algılarının ve etkileşim kaygılarının yüksek olduğu ve etkileşim kaygısı ile sosyal destek algısı arasında da pozitif yönde ($p=0.32\ p<0.05$) istatistiksel anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Sosyal ağ, etkileşim kaygı, sosyal destek algısı, romantik ilişki

THE INVESTIGATION OF INTERACTION ANXIETY AND SOCIAL SUPPORT PERCEPTIONS OF UNIVERSITY STUDENTS' GENDER ACCORDİNG TO THE ROMANTIC RELATIONSHIP STATUS AND SOCIAL NETWORK USE

ABSRTRACT

In this research, The School of Sport Sciences Faculty students attending genders, romantic relationship status and social networks interact according to the intended use of the concerns and perceptions of social support werw significant differences between the investigated whether.İt also concerns the interaction and relationship between perceived social support was investigated in.The study group,the 2013-2014 academic year,Pamukkale Üniversity School of Sport Sciences and Tecnology,192 students studying in a different grade level constitutes.Of the students in the study group,87 (45%)women and 105 (55%) were males. Data 'Multidimensional Scale of Perceived Social Support' and 'İnteraction Anxiety Scale' and was obtained.In conclusion,by sex interaction was not significant difference in anxiety,social support is a signifacant difference to the perceptions,perceptions of social support of women is higher compared to men.According to the romantic relationship status interaction was not significant difference to the perceptions,hte relations 'got' perceived social support of students with 'not' to students are high in comparison.Considering the purpose of social networking and interaction concerns in both a significant difference in the perception of social of suport are.Group of perceived social support and interaction has been shown to have high anxiety and perceived social support also seems to be a positive significant relationship.

Key Words: Social networks, interaction anxiety, perceived social support, romantic relationships.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Yüzyılımızda, bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan hızlı değişim ve gelişimler bireyin yaşantısını kolaylaştırmaktadır. İletişim engellerini daraltarak bireylerin birbirleriyle daha kolay, hızlı ve etkileşimli iletişim kurmalarına olanak sağlamaktadır. Bu durum, bireyin sosyal yaşamı, sosyal iletişimi, sosyal ilişkilerinde bir değişim ve dönüşüm süreci içerisine girmesine yol açabilmektedir. İnternet ve beraberinde gelen teknoloji ve yeniliklerden biri olan Web 2.0, sosyal etkileşim, işbirliği ve paylaşım gibi araçları ile bireylerin birbiri ile olan iletişim ve etkileşimini kolaylaştıran en önemli teknolojiler arasında yerini almıştır (Warschauer, 2009). Genç bireylerin, gerçek hayattaki ilişkileri psikolojik gelişim için önemli olmakla birlikte, sosyal kaygı yaşayan ve yalnız olan birey için yüz yüze ilişkiler kurmak zor olabilmektedir. İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla bireylerin arkadaşlık kurma, arkadaşlık ilişkilerini sürdürme davranışları sanal ortama taşınmaya başlanmıştır. Sosyal ağ siteleri (Facebook, Twitter, Google+, Linkedln, MySpace, vb.) e-posta, anlık mesajlaşma, video ve fotoğraf ve yorum paylaşımı gibi özellikleri ile bireylerin birbirleri ile iletişim kurabilmesine ve sosyalleşebilmesine olanak sağlayan ortamlar olarak tanımlanmaktadır (Mooney, 2009). Sosyal ağ sitelerinin kullanımındaki bu hızlı artış, beraberinde bireyler açısından iletişim, etkileşim, paylaşım, işbirliği ve sosyalleşme gibi olumlu sonuçları getirirken aynı zamanda yüz yüze iletişimin azalması (Das ve Sahoo, 2011), yalnızlık (Sheldon, 2012), sosyalleşme kaygısı (Şahin ve ark, 2012), narsizm (Tracii, ve Sophia, 2011) ve bağımlılık (Pelling ve White, 2009; Wang, 2009; Wilson, Fornasier ve White, 2010) gibi problemli ve patolojik sonuçların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Özgür, 2013). Gençler için, ailelerinin ve romantik ilişki yaşadığı kız/erkek arkadaşlarının en önemli sosyal destek kaynağı olduğu söylenebilir. Birey ailesinin, arkadaşlarının ya da profesyonel uzmanların desteğine ihtiyacı olduğunda bu kaynakların yanında olduğunu bilirse, yaşamındaki zorluk ve değişikliklerle daha başarılı mücadele edebilmektedir. Böylece sosyal destek kaynaklarının varlığının bilinmesi problemin sebep olduğu kaygı ve stresi azaltacaktır. Etkileşim kaygı ise, sosyal kaygının öznel yaşantılarına odaklanarak, sosyal kaygının duygusal boyutunu temsil etmektedir (Coşkun, 2009).İnsan yaşamının oldukça önemli bir yönünü yakın ilişkiler oluşturmaktadır. Yakın ilişkiler içerisinde ele alınan romantik ilişkiler, diğer ilişki türlerinden (arkadaşlık, aile ilişkileri vb.) farklı bir önem taşımakta ve her birey için farklı anlamlar içermektedir. Bir başka deyişle, romantik ilişkiye yönelik algı, tutum ve davranışlar bireye özgü olmaktadırlar (Küçükarslan, 2011).Sternberg (1986) romantik ilişkiyi, kadın ve erkek arasında psikolojik, duygusal ve cinsel bağlılığı içeren tutkulu bir yakınlık olarak tanımlanmaktadır. Romantik ilişkiler, arkadaşlıklardan ayrı biçimde sadece bir tek kişiyle ilgilenmeyi gerektiren ve yalnızca iki kişi arasında gerçekleşen özel ilişkilerdir. Bu noktada, birey romantik eşi ile evlenmeyi planlıyorsa ve bu eş romantik ilişkide sahip olunan standartlara uygunsa, flört etme süreci ideal eşin kim olduğuna ilişkin bireyin sahip olduğu varsayımlar tarafından yönlendirilmeye başlamaktadır (Küçükarslan, 2011).

Bu çalışmanın amacı, üniversitelerde farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören kadın ve erkek öğrencilerin cinsiyetleri, romantik ilişki durumları ve sosyal paylaşım ağlarını kullanım amaçlarına göre etkileşim kaygı ve sosyal destek algıları arasındaki ilişki düzeylerinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma gurubunu Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören kayıtlı ulaşılabilen gönüllü 87 (%45) tane kadın 105 (%55) erkek toplam 192 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veriler sosyo-ekonomik özellikleri içeren anket formu ile "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği"

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ve "Etkileşim Kaygı Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 1988 yılında Zimmet ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, Eker ve arkadaşları (1995,2001) tarafında Türkçe 'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlenmesini sağlayan 12 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4,en yüksek puan 28'dir. Her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı ve bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile de alt ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Ölçeğin tamamından elde edilebilecek en düşük puan 12,en yüksek puan 84'tür. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Eker ve arkadaşlarının çalışmasında ölçeğin güvenilirlik katsayıları 0.80-0.95 arasında değişen yüksek tutarlılık düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Etkileşim Kaygı ölçeği, on beş maddeden oluşan Leary ve Kowalski (1993) tarafından geliştirilmiş olup, Coşkun (2009) tarafından ülkemizdeki formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren cronbach alfa katsayısı (.91) ve üç hafta arayla yapılan uygulamalarda test tekrar-test-güvenirlik katsayılarının (.80) yeterli olduğu görülmüştür. Elde edilen verilerin analizinde tamamlayıcı istatistiklerin yanı sıra gurupların normal dağılımları dikkate alınarak değişkenler bakımından farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla 'Independent-Samples' 'one-way ANOVA', t- test, 'Kruskal-Walls Varyans' ve 'korelasyon' testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu çalışmanın örneklem grubunu Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde(PAÜSBF) eğitim gören gönüllü 87 kadın (%45.3) ve 105 erkek (%54.7) toplam 192 öğrenci oluşturmaktadır (tablo1).

Tablo 1. Öğrenci sayısı ve cinsiyete göre dağılımları

Cinsiyet	N	%
Erkek	105	54.7
Kadın	87	45.3
Toplam	192	100

Çalışmamızda, öğrencilerin etkileşim kaygı düzeyleri cinsiyete göre, Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılımın normal olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerinin etkileşim kaygı düzeylerinin cinsiyete göre bağımsız guruplarda t testi dağılımları

Cinsiyet	N	X	Ss	Skewness	Kurtosis	F	t	sd	P
Erkek	105	55.19	7.83	0,13	-0.07	0.91	0.43	190	0.66
Kadın	87	54.66	8.70						

($p<0.05$)

Etkileşim kaygı düzeyleri cinsiyet göre bakıldığında, kadın ve erkek öğrencilerin etkileşim kaygı düzeyleri arasında anlamlı istatistiksel bir fark olmadığı bulunmuştur. (tablo2).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerinin etkileşim kaygı düzeylerinde sosyal ağ kullanımlarının tanımlayıcı değerler dağılımları ve Kruskal-Wallis varyans analizleri dağılımları

	N	X	Ss	Ki Kare	Sd	p
Arkadaşlarla görüşme	58	56.00	6.81	15.389	5	0.00*
Ailelerle görüşme	12	62.00	11.32			
Yeni kişilerle tanışma	46	54.21	9.73			
Oyun oynama	29	51.31	5.77			
Video izleme	15	56.37	6.81			
Durum güncellemelerini takip etme	32	53.93	7.74			

(*p<0.05)

Levene (5,186)=2.989, p=0.01) testi sonuçlarında varyansların heterojen olarak dağıldığı görülmektedir. Dağılım normal olmadığından Kruskal-Wallis varyans analizi yapılmıştır. Sonuca bakıldığında öğrencilerinin etkileşim kaygı düzeylerinde sosyal ağları kullanım amaçları arasında etkileşim kaygı puanları arasında istatistiksel (p= 0.00*) anlamlı fark olduğundan öğrencilerin sosyal ağ kullanımları etkileşim kaygı düzeylerini etkilemektedir diyebiliriz (tablo 3).

Tablo 4. Öğrencilerinin etkileşim kaygı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına göre t testi dağılımları

	N	X	Ss	Skewness	Kurtosis	F	t	sd	P
Var	108	55.85	7.55	0,13	-0.07	2.31	1.72	190	0.08
Yok	84	53.79	8.92						

(p<0.05)

Öğrencilerinin etkileşim kaygı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına göre, Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılımın normaldir. Öğrencilerin etkileşin kaygı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin ilişkilerinin olup olmaması etkileşim kaygı düzeylerini etkilememektedir (tablo 4).

Tablo 5. Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinde sosyal ağ kullanımlarının tanımlayıcı değerler dağılımları

	N	X	Ss	Skewness	Kurtosis	F	t	sd	P
Erkek	105	62.45	12.50	-0,39	0.03	2.45	-2.11	190	0.03*
Kadın	87	66.47	13.72						

(*p<0.05)

Öğrencilerin sosyal destek algı düzeylerinde cinsiyete göre bakıldığında, Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılım normaldir. Öğrencilerin sosyal destek algı puanları erkeklere göre kadın öğrencilerde anlamlı düzeyde yüksektir (tablo 5).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 6. Öğrencilerinin sosyal destek kaygı düzeylerinde sosyal ağ kullanımlarının tanımlayıcı değerler dağılımları

	N	X	Ss
Arkadaşlarla görüşme	58	68.56	12.54
Ailelerle görüşme	12	72.66	12.39
Yeni kişilerle tanışma	46	54.58	11.26
Oyun oynama	29	62.17	8.75
Video izleme	15	66.73	12.95
Durum güncellemelerini takip etme	32	68.03	13.29

(Levene (5,18)=2.244, p=0.052)

Öğrencilerin sosyal destek kaygı düzeylerinde sosyal ağ kullanımlarına göre Levene testi sonuçlarına bakıldığında, varyanslarının homojen olarak dağıldığı görülmektedir. Sosyal destek kaygı düzeylerinin sosyal ağ kullanımlarını etkilemediği belirtilmektedir (tablo 6).

Tablo 7. Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinde sosyal ağ kullanımlarına göre ANOVA testi sonuçları

	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P
Guruplar arası	6902.287	5	1380.457	9.74	0.00*
Gurup içi	26342.083	186	141.624		
Toplam	33244.370	191			

(*p<0.05)

Öğrencilerin sosyal ağları kullanım amaçları arasında sosyal destek algı puanları açısından guruplar arasında anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir. Bu farkın hangi guruptan kaynaklandığını bulmak için Post-hoc testlerinden LSD testi uygulanmıştır. LSD sonuçlarına göre, "arkadaşlarla görüşme ile yeni kişilerle tanışma", "arkadaşlarla görüşme ile oyun oynama", "aileyle görüşme ile yeni kişilerle tanışma", "aileyle görüşme ile oyun oynama", "yeni kişilerle tanışma ile bütün guruplar" arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür (tablo7)

Tablo 8. Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinde ilişki durumlarına göre bağımsız guruplarda T testi tablosu

	N	X	Ss	Skewness	Kurtosis	F	t	sd	P
Var	108	70.00	10.92	-0,39	0.03	0.04	7.83	190	0.00*
Yok	84	56.90	12.20						

(*p<0.05)

Öğrencilerin sosyal destek algı düzeyleri, ilişki durumuna göre, Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılım normaldir. Sosyal destek algı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına bakıldığında öğrenciler arasında ilişkisi "var" olan öğrenciler (kadın-erkek) sosyal destek algı puanları "yok" olanlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir (tablo 8).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 9. Öğrencilerinin etkileşim kaygı ve sosyal destek algı düzeyleri arasındaki Korelasyon analizi

	Sosyal destek algısı
Etkileşim kaygısı	0.32*

(p<0.05)

Öğrencilerin etkileşim kaygı ile sosyal destek algı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre, öğrencilerin çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyi düştükçe etkileşim kaygı düzeylerinde az olsa bir artış olduğu söylenebilir (tablo 9)

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmamızda öğrencilerin cinsiyete göre, kadın ve erkek öğrencilerin etkileşim kaygı düzeyleri arasında anlamlı istatistiksel bir fark olmadığı belirtilmektedir. Vural, Göde ve Avcı (2017) çalışmasına göre, ADÜ BESYO ve Muğla SBF'de öğrenim gören kadın ve erkek öğrencilerin cinsiyete göre çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyi ve etkileşim kaygı açısından öğrenciler arasında istatistiksel anlamlı (p>0.05) bir fark yoktur. Buna göre cinsiyetin çok boyutlu algılanan sosyal destek ve etkileşim kaygı düzeylerini etkilemediği belirtilmektedir.

Yapılan çalışmada öğrencilerin etkileşim kaygı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına göre, Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılım normaldir. Öğrencilerin etkileşin kaygı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Öğrencilerin ilişkilerinin olup olmaması etkileşim kaygı düzeylerini etkilememektedir.

PAÜSBF öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinde cinsiyete göre bakıldığında Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılım normaldir. Öğrencilerin sosyal destek algı puanları erkeklere göre kadın öğrencilerde anlamlı düzeyde yüksektir. Buna göre kadın öğrencilerin sosyal destek algılarını etkilemektedir. Toplumumuzda kızların utangaç ve çekingen olmaları sorun olarak görülmemekte, hatta desteklenmekte olduğu söylenebilir. Bu durumda kızların erkeklere göre toplumsal anlamda kendilerini baskı altında hissetmedikleri ve sorun olarak yaşamadıkları söylenebilir.PAÜSBF öğrencilerinin sosyal destek kaygı düzeylerinde sosyal ağ kullanımlarına göre Sosyal destek kaygı düzeyleri sosyal ağ kullanımlarını etkilemediği belirtilmektedir. PAÜSBF öğrencilerinin sosyal ağları kullanım amaçları arasında sosyal destek algı puanları açısından guruplar arasında anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir. Bu farkın hangi guruptan kaynaklandığını bulmak için Post-hoc testlerinden LSD testi uygulanmıştır. LSD sonuçlarına göre, "arkadaşlarla görüşme" ile "yeni kişilerle tanışma", "arkadaşlarla görüşme ile oyun oynama", "aileyle görüşme ile "yeni kişilerle tanışma", "aileyle görüşme ile oyun oynama", "yeni kişilerle tanışma ile bütün guruplar" arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Vural, Göde ve Avcı (2017) yapılan çalışmada çok boyutlu algılanan sosyal desteğe göre sosyal ağ kullanım amacı açısından öğrenciler arasında (p= 0.022) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık (p<0.05) olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuca göre öğrencilerin sosyal ağ kullanım amaçları çok boyutlu algılanan sosyal destek algı düzeylerini etkilemektedir. Buna göre, yeni kişilerle tanışmak amacı ile sosyal ağları kullanan öğrencilerin, çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri "arkadaşlarla görüşme" ve "oyun oynama amacı" ile sosyal ağları kullanan öğrencilerden daha yüksektir. Ayrıca, etkileşim kaygı düzeyine göre sosyal ağ kullanım amacı açısından öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark (p>0.05) yoktur. Buna göre öğrencilerin sosyal ağları kullanım amaçlarının etkileşim kaygı düzeylerini etkilememektedir. Sosyal paylaşım ağlarını arkadaşlarıyla görüşme için kullanan öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin, bu ağları arkadaşlarıyla görüşmek için kullanmayan öğrencilerin algıladıkları sosyal destekten daha yüksek bulunmuştur (Şahin ve ark.2012). Bu bulgular benzer çalışmaları destekler durumdadır. Bonetti ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışma bulgularında internet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

bireylerin, arkadaşlık kurma ve arkadaşlık ilişkilerinin sürdürülme davranışlarının sanal ortama taşınmaya başladığıdır.

Çalışmamızda Öğrencilerin sosyal destek algı düzeyleri, ilişki durumuna göre, Skewness -1+1,Kurtosis -3+3 değerleri arasında olduğundan dağılım normaldir. Sosyal destek algı düzeylerinde romantik ilişki durumlarına bakıldığında öğrenciler arasında ilişkisi "var" olan öğrenciler (kadın-erkek) sosyal destek algı puanları "yok" olanlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Romantik ilişkisi olan öğrenciler kendilerini yalnız hissetmeyecekleri için sosyal destek algılarının yüksek çıktığı düşünülebilir. Literatürden elde edilen sosyal destek algısı puanları sonuçlarına göre elde edilen bulgularda da romantik ilişkisi olan öğrencilerin sosyal destek algılarının romantik ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek olduğudur (Şahin ve ark.2012). Romantik ilişki inançlarına yönelik sınırlı sayıda geçekleştirilen Türkiye'de ki çalışmalar incelendiğinde, romantik ilişki inançlarının çoğunlukla bağlanma stilleri, aşka ilişkin tutumlar, cinsiyet, çatışma çözme yöntemleri ve ilişki doyumu gibi değişkenler ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir (Küçükarslan,2011). Vural, Göde ve Avcı (2017) çalışmasında, öğrencilerin ilişki durumlarına göre, çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyi açısından ilişkisi olan ve olmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p=0.000$) saptanırken, etkileşim kaygı açısından öğrenciler arasında istatistiksel ($p>0.05$) olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Bu bulgudan ilişkisi olan öğrencilerin çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu; öğrencilerin ilişkisinin olup olmamasının etkileşim kaygı düzeylerini etkilemediği anlaşılmaktadır.

Beştav (2007) 586 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmasında, romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri ve aşka ilişkin tutumlar arasında ki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında "arkadaşça aşk" ve "tutkulu aşk" boyutları ile ilişki doyumu arasında olumlu bir ilişki bulunurken, "oyun gibi aşk" ve "kaygılı bağlanma" stili ile ilişki doyumu arasında olumsuz yönde bir ilişki saptanmıştır. Çalışma bulgularına göre, romantik ilişkilere yönelik geçekçi olmayan inançlar ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Çalışmada, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğretim gören öğrencilerin algılanan sosyal destek algılarının yüksek, etkileşim kaygılarının düşük olması, öğrencilerin düşük kaygı ve yüksek sosyal destek algı, uğraştıkları spor dalları, branşları ile bulundukları sosyal çevreden kaynaklandığı düşünülebilir. Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, öğrencilerin arkadaşları, akrabaları, yakın çevresi ve bulundukları ortamdaki kişilerle iyi ve etkili iletişim kurdukları, dayanışma ve birliğin güçlü olduğu yorumu yapılabilir.

KAYNAKLAR

Aksüllü N. Doğan S. (2004). "Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki". Anadolu Psikiyatri Dergisi. 5, 76-84

Beştav F.G.(2007). "Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi". Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Bonetti L.Campbell M.A.&Gilmore L. (2010). "The realationship of loneliness and social anxiety with childeren's and adolescents2 online communication".Cyberpsychology,behavior and social networking,13(3) 279-285.

Cohen S.(2004) "Social relationships and health". Am Psychol;59(8):676-84.

Coşkun H.(2009). "Etkileşim kaygısı ölçeği, geçerlik ve güvenilirlik çalışması". Türk psikoloji yazıları,12(23),41-49.

Davis R.A.(2001). "A cognitive behavioral model of pathological internet use". Computers in human behavior,17,187-195

Eker D. Akar H.(1995). "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği". Türk Psikoloji Dergisi 10:45-55.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Küçükarslan M.(2011). "Mersin üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre incelenmesi".Yük. lisans tezi

Leary M. Kowalski N.R. (1995). "Social anxiety".New york:The Guilford press.

Özgür H.(2013). "Öğretmen adaylarının sosyal ağ bağımlılığı, etkileşim kaygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi". Eğitim ve Bilim.32 (144),3-15

Özlek S.(2003). "Lise öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerini yordayan bazı değişkenler" Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim ve Öğretim Anabilim Dalı.

Özcan N. Buzlu S. (2005). "Problemli internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: internette bilişsel durum ölçeğinin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliği". *Bağımlılık Dergisi*1,(6);19-26.

Sternberg R.J. (1986). "A triangular theory of love". *Psychological Review, 93(2),* 119-135.

Şahin H. İşleyen F. Özdemir S.(2012). "Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi".Mersin Üniversitesi eğitim fakültesi dergisi,8 (2).

Warschauer M. (2009). " Foreword in M.Thomas (ed),Handbook of research on web 2.0 and second language learning.Hershey,PA:İnformation science reference.

Vural G.Göde O.Avcı O. (2017). " Üniversitelerin spor eğitimi veren bölümlerindeki öğrencilerin sosyal ağ kullanımları açısından ilişki durumlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi" 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya

Yıldırım İ. (2006). "Anne Baba Desteği ve Başarı" Anı Yayıncılık: Ankara.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

YÜZÜCÜLERDE TRX İLE YAPILAN 8 HAFTALIK KUVVET ÇALIŞMALARININ 100M SIRT ÜSTÜ YÜZME PERFORMANSINA ETKİSİ

Muratcan CAMGÖZ[1]*-Gazanfer Kemal GÜL[2]**- Müge SARPER KAHVECİ[3]*** Gönül TELLİOĞLU[4]****

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, Türkiye

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Kocaeli Yıldızlar Yüzme kulübünde bulunan 13-14 yaş erkek yüzücülerle yapılan 8 haftalık TRX ile kuvvet çalışmalarının 100m sırt üstü yüzme performansına etkisinin belirlenmesidir. Araştırmada düzenli yüzme ve TRX antrenmanı yaptırılan 13-14 yas grubu erkek yüzücülerin 100m sırt performansları incelenmiştir. Araştırmaya 7 kişi denek, 7 kişi kontrol grubu olmak üzere toplam 14 erkek yüzücü katılmıştır. Bu araştırma deneysel desenlerde çift gruplu ön test–son test deneysel desen yöntemi kullanılmıştır. Kulaç Uzunluğu Ölçümü; denek ayakta kolları yere paralel yanlara açılmış durumda, el sırtı duvara yapıştırılmış orta parmaklar arasındaki uzaklık mezura ile ölçülerek gerçekleştirilmiştir. Vücut ağırlığı Ölçümü; deneklerin vücut ağırlığı ölçümleri ayakları çıplak, üzerleri slip mayo vaziyette hassasiyeti 0.1 olan sinbo marka digital tartıyla yapılmıştır. 100 Metre Sırt Stil Hız Ölçümü; deneklerin 100 metre sırt stil hız ölçümleri olimpik değerlerdeki 25 metrelik havuzda yapılmıştır. Ölçümler Casio marka dijital el kronometresi ile yapılmıştır. Antrenmanlar; her iki gruba haftada 6 gün ortak yüzme antrenmanı, denek gruba haftada 4 gün yüzme antrenmanlarından önce 40dk TRX antrenmanı yaptırılmıştır. Kontrol grubuna ise yüzme antrenmanlarından önce haftada 4 gün 40dk vücut ağırlıklarıyla kara antrenmanı yaptırılmıştır. Denek grubu yaş ortalamaları 13,43±0,53 yıl, boyları 165,00±4,08 cm, vücut ağırlıkları 59,43±3,99 kg olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubu yaş ortalamaları 13,57±0,53 yıl, boyları 165,57±4,42 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 58,43±4,92 kg olarak tespit edilmiştir. Çalışma öncesinde ve sonrasında denek ve kontrol grubuna 100m sırt hız testi uygulanıp değerleri alınmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi Wilcoxon Testi ile, gruplar arası analiz ise Mann Whitney U testinde Portable IBM SPSS Statistics v19 programında istatistiksel olarak hesaplanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır. Kontrol grubunun ilk ve son ölçüm değerlerinin grup içi analizinde matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık ($p=0,063$) bulunmamıştır. Denek grubunun ilk ve son ölçüm değerlerinin analizinde ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık ($p=0,018$) bulunmuştur. Sonuç olarak 8 haftalık uygulanan TRX ile yapılan kuvvet antrenmanının yüzme antrenmanıyla beraber uygulandığında 100m sırt performansında gelişim sağladığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelime: Yüzme, TRX, Kuvvet, Sırt üstü, Antrenman

THE EFFECT OF 8 WEEKS STRENGHT WORK ON 100M. BACKSTROKE PERFORMANCE İN SWİMMERS WİTH TRX

ABSTRACT

To determine the effect of force work on 100m back swimming performance with TRX for 8 weeks with male swimmers aged 13-14 in Kocaeli stars swimming club. Scope: in this study, the performance of 100m back of 13-14 age group male swimmers with regular swimming and TRX training were investigated. A total of 14 male swimmers, 7 subjects and 7 control groups were participated in the study. This research was used in experimental designs (control and experiment) with double–group pre-test-final test experimental pattern method. Methods: the training was conducted for both groups for 6 days a week, and for the subject group for 4 days a week before swimming. The control group had a land workout with body weights of 40minutes for 4 days a week before swimming training. The mean age of the subject group was 13.43±0.53 years, height was 165.00±4.08 cm, body weight was 59.43±3.99 kg. The mean age of the control group was 13.57±0.53 years, height was 165.57±442 cm, body weight was 58.43±492 kg. Before and after the study, the test was applied to the test group and control group and the values were taken. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon test and the Mann Whitney U test. Significance level was taken as $p<0.05$. Conclusion: there was no statistically significant difference ($p=0.063$) between the groups although the first and last measurement values of the control group had mathematical improvement in intraoperative analysis. There was a statistically significant difference ($p=0.018$) in the analysis of the first and last measurement values of the subjects '

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

group. As a result, it has been observed that the strength training performed with TRX for 8 weeks provides improvement in 100m back performance when applied with swimming training.

Key Words: Swimming, TRX, Strenght, Back Stroke, Training

1.GİRİŞ

Spor dallarında kazanılan uluslararası başarılar gerek toplumların günlük yaşamında gerekse ülke politikalarında oldukça önemli bir unsur haline gelmiştir. İlerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla rekorlar yenilendikçe yüzme havuzlarında yarışan sporcular temsil ettikleri ülkenin teknolojik, ekonomik ve eğitim standartlarını temsil eder hale gelmiştir.

Uluslararası platformda mücadele edecek yüzücülerin haftada 8-12 birim yüzme antrenmanı ve 3-5 birim kara antrenmanı yapmaları gerekmektedir. Haftalık kat edilen mesafe ve yaklaşık olarak yapılan çalışma süreleri 80-90 km ve 22-26 saat olarak düşünülecek olursa, bu çalışmaların önemli bir kısmının kara çalışmaları olduğunu görmekteyiz. Bu nedenle karada yapılan kuvvet antrenmanlarının çok hassas planlanması gerekmektedir.

Kuvvet ve gücün spora çeşitli uygulamaları vardır. Yüzme bir kuvvet sporu olduğu için, kolun çekme evresinde verilebildiği kadar güç vermek avantajlı gibi düşünülür. Bu hızı arttırır ve dolaysıyla performansı geliştirir. Fakat gücü ve kuvveti geliştirmek her zaman kolay değildir. Tesis ve çeşitli aletlere ulaşım imkanı kısıtlı olduğundan güç ve kuvvet gelişimi engellenebiliyor. İdeal bir çalışma ortamı atletlerin kolayca elde ettikleri belirli egzersizleri çalışmalarına fırsat verir ve performansın gelişmesini sağlar (Trappe, Pearson, 1994).

1.1.Yüzme Tanımı

Yüzme sporu, uluslararası standartlarda boyutu olan (50 metre 8 kulvar) havuzlarda bedenin kulaç ve ayak hareketlerinden başka bir yardım almadan, her yarışmacının kendi kulvarında, serbest, sırtüstü, kelebek ve kurbağa stillerinin her birinde veya dördü birden karışık olarak, 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metrelerde bireysel veya ekip olarak yaptıkları yarışmaya denir.

Yüzme sporunu yaparken asıl amaç önceden belirlenen mesafeyi belirlenen stilde kurallara uygun bir şekilde yeterli fizik kondisyonla beraber vücudun düzgün kol ve ayak hareketleriyle en kısa zamanda kat etmektir.

Yüzme sporu performans anlamında 4 branşta yapılmaktadır; kelebek, sırtüstü, kurbağalama ve serbest stilde (Bozdoğan, 2006).

1.2.Sırtüstü Yüzme Stili

Sırt kulaç stili veya sırtüstü stili, ters kurbağalama stilinden (sırtüstünde yüzülen kurbağalama stili) evrimleşmiştir. Zaman içinde, yarışmacılar kolları su üzerinde değişimli bir tarzda toparlayarak kuralların dışına çıkmadan daha hızlı yüzebileceklerini bulmuşlardır. Çırpma ayak vuruşunun V ayak vuruşundan daha hızlı olduğu anlaşılınca da modern sırtüstü stili oluşmuştur (Maglischo, 1992).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Günümüzde sırtüstü stilinin mekaniği, vücut sırtın üstünde bir konumda uygulanıyor olmasının dışında, serbest stilin mekaniğine çok benzer. Serbest stilde olduğu gibi yüzücüler, kollarla değişimli olarak kol çeker ve büyük çoğunluğu her kulaç döngüsünde, altı ayak vuruşu tamamlar (Maglischo, 1992).

1.3.Yüzmede Kullanılan Kuvvet Çalışmaları

Yüzmede kuvvet çalışmalarını karada ve suda yapılan olmak üzere iki grupta toplayabiliriz. Karada yapılan kuvvet çalışmalarında ağırlık antrenmanı, sağlık topu çalışmaları, sıçrama çalışmaları, core (karın, alt sırt) bölgesine yönelik çalışmalar, vücut ağırlığıyla yapılan

çalışmalar, izokinetik hareketin uygulandığı vasa trainer veya izokinetik swim bench çalışmaları, thera band ve lastik çalışmaları her dönem kullanılmaktadır.

Suda yapılan kuvvet çalışmaları daha çok stretch cords dediğimiz su lastikleri ve power rack ve power tower denilen daha çok sprint gücünü geliştirmeye yönelik uygulanan çalışmalar şeklinde uygulanır (Whitten, 2005).

Yüzmede kullanılan tüm kuvvet çalışmalarındaki temel amaç yüzmeye uygun hareketin yapılarak kuvvet gelişiminin sağlanması ve dolayısıyla bu kuvvetin suya transferidir (Kraemer, Fleck, 2005).

1.4.TRX Antrenman Sistemi

Günümüzde yüzme sporunda performansı arttırmak için alternatif antrenmanlar uygulanmaktadır. Bu alternatif antrenmanlardan biriside TRX antrenman sistemidir.

TRX ile antrenman metodu ülkemizde yeni kullanılmaya başlanan bir çalışma sistemidir. İlk kez Amerikan donanmasında ortaya çıkan ve daha sonra Amerika'dan tüm dünyada yayılan TRX antrenman sistemi; kendi vücut ağırlığınızla yerçekimine karşı çalışma metodudur.

TRX ile güç, denge, çeviklik, dayanıklılık ve kuvvet antrenmanları rahatça yapılabilmektedik. Özellikle alt yaş gruplarında halter antrenmanı yapmaya başlamamış sporcular kendi vücut ağırlıklarını kullanarak antrenman yapabilirler. Bunun yanı sıra TRX düşük maliyetli, taşınabilir ve uzun ömürlü bir egzersiz ürünüdür.

TRX çalışmaları rehabilitasyon amaçlıda kullanılmaktadır. Direncin kolay ayarlanabilmesi, vücut ağırlığına dayalı fonksiyonelliği, kapalı kinetik zincir çalışmalarına uygunluğu TRX'i bu alanda güçlü bir araç konumuna getiriyor.

1.5.Vücut Ağırlığıyla Yapılan Kuvvet Çalışmaları

Herhangi bir ek ağırlık olmaksızın sadece direnç olarak sporcunun kendi vücut ağırlığına karşı uyguladığı kuvvetle yapılan çalışmalardır. Özellikle kuvvet çalışmalarına yeni başlayanlar için önerilen antrenman şekli olarak uygulanır (Soydan, 2006).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

2.MATERYAL VE YÖNTEM

2.1.Araştırmanın amacı

Kocaeli Yıldızlar Yüzme Kulübü 'nün 13-14 yaş erkek yüzücüleri üzerinde TRX ile yapılan 8 haftalık kuvvet çalışmalarının 100m sırt üstü yüzme performansına etkisini belirlemek amaçlanmıştır.

2.2.Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada, Kocaeli Yıldızlar Yüzme Kulübü sporcusu 14 erkek yüzücü ile yapılmıştır. Araştırmada deneysel desenlerde (kontrol ve deney olarak) çift gruplu öntest–sontest deneysel desen yöntemi kullanılmıştır.

Bu araştırmada 8 haftalık antrenman programından önce ve sonra her iki grubun boy, vücut ağırlığı, yaş, spor yaşı, kulaç uzunlukları ve 100 metre sırt stil hız testi ölçümleri yapılmıştır. Antrenmanlar ve testler olimpik değerlerde olan 25 metrelik kapalı yüzme havuzunda gerçekleştirilmiştir. Havuz suyu sıcaklığı 26 santigrat derece olup havuz dışı sıcaklığı 27 santigrat derece olarak belirlenmiştir. İlk test ölçümü 01.03.2013'de, son test ölçümü 26.04.2013' de yapılmıştır. Sporcular antrenmanlara başlamadan önce rastgele yöntemle denek ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Grupların ilk 100 metre sırt stil hız testi değerleri 30 dakikalık bir ısınma sonrası kayıt edilmiştir. Sporculara 2 deneme hakkı verilerek en iyi olan derecesi kayıt edilmiştir.

Yüzücüler genel hazırlık döneminde bulunduklarından antrenman programları bu dönemi geliştirme amaçlı olarak haftada 6 gün, günde 2 saat, yaklaşık 3000-4000 m. %75-80 tempo ile yüzdürüldü. Su antrenmanlarından önce Denek grubuna haftada 4 gün 40 dakikalık TRX antrenmanı, kontrol grubuna ise 4 gün 40 dakika kendi vücut ağırlıkları ile yer hareketleri yaptırıldı.

2.3.Araştırmanın Grubu

Araştırmaya Kocaeli Yıldızlar Yüzme Kulübünün 13.50±0,51 yaşlarındaki 14 erkek yüzücü katılmıştır. Sporcuların yaş, spor yaşı, boy, vücut ağırlığı, kulaç uzunluğu ve 100m sırt stil hız testi ölçümleri yapılmıştır.

Araştırmada gözlem ve kontrol grubu bulunmaktadır. Tüm denek ve kontrol grupları Yıldızlar Yüzme Kulübü sporcularından seçilmiştir.

Araştırma 5,14±0,66 yıllık yüzme antrenman deneyimi olan 14 erkek yüzücü üzerinde yapılmıştır. Sporcuların yaşları 13.50±0,51 yıl, boy uzunlukları 165.29±4,10 cm., kulaç uzunlukları 168.43±4,03 cm., vücut ağırlıkları 58.93±4,34 kg olarak tespit edilmiştir.

Denek grubu 5±0,63 yıllık yüzme antrenman deneyimi olan haftada 6 gün 2şer saat antrenman yapan 7 erkek yüzücüden oluşmuştur. Yüzücülerin yaşları 13.43±0,53 yıl, boy uzunluğu 165±4,08

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

cm., kulaç uzunluğu 170.29±3.45 cm, antrenman yaşı 5±0,63, vücut ağırlığı 59.43±3,99 kg olarak tespit edilmiştir.

Kontrol grubu 5,14±0,69 yıllık yüzme antrenman deneyimi olan haftada 6 gün 2şer saat antrenman yapan 7 erkek yüzücüden oluşmuştur. Yüzücülerin yaşları 13.57±0,53 yıl, boy uzunluğu 165.57±4,42 cm, kulaç uzunluğu 167.57±5,06 cm, antrenman yaşı 5,14±0,69, vücut ağırlığı 58.43±4,928 kg olarak tespit edilmiştir

Denek ve kontrol grubu sporcularının ölçümleri için Yıldızlar Yüzme Kulübü Kapalı yüzme havuzu kullanıldı. Havuz suyu sıcaklığı 26 santigrat derece olup havuz dışı ortam sıcaklığı 27 santigrat derece dolaylarında idi. Havuz suyunun Ph 'ı 7.3, serbest klor miktarı ise 1.8ppm dir. Havuz uzunluğu 25m dir. Ayrıca yine içerisinde çeşitli ağırlık malzemeleri ve TRX mevcut olan Yıldızlar Yüzme Kulübü kondisyon salonu kullanıldı.

2.4.Verilerin Toplanması

2.4.1.Kulaç uzunluğu ölçümü

Denek ayakta kolları yere paralel yanlara açılmış durumda, el sırtı duvara yapıştırılmış orta parmaklar arasındaki uzaklık mezura ile ölçülerek gerçekleştirilmiştir.

2.4.2.Boy ölçümü

Deneklerin boy ölçümleri el metresi ile duvara işaretlendikten sonra mezura ile yapılmıştır. Denekler ayakları çıplak olarak duvara doğru işaretlenecek bir açıda durdurulup, vücut ağırlığı iki ayağa eşit dağıtılmış, topuklar bitişik ve yerle temasta, kollar omuzdan serbestçe yanlara sarkıtılmış durumda iken derin bir nefes alma sonrası cetvelle saçlar yeterli miktarda sıkıştırılarak yapılmıştır.

2.4.3.Vücut ağırlığı ölçümü

Deneklerin vücut ağırlığı ölçümleri ayakları çıplak, üzerleri slip mayo vaziyette hassasyeti 0.1 olan sinbo marka digital tartıyla yapılmıştır.

2.4.4.100 Metre sırt stil hız ölçümü

Deneklerin 100 metre sırt stil hız ölçümleri olimpik değerlerdeki 25 metrelik havuzda yapılmıştır. Ölçümler Casio marka dijital el kronometresi ile yapılmıştır.

2.5.Verilerin Analizi

Elde edilen veriler Windows SPSS 19.0 istatistik paket programına aktarılarak, kontrol ve denek gruplarının ilk ve son ölçümleri arasındaki minimumu, maksimumu, standart sapmaları wilcoxon

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

signed rank testi ile gruplar arasındaki ilk ve son ölçümlerini değerlendirilmesi için mann whitney u testi kullanılmıştır.

3.BULGULAR

Tablo 1. Denek grup boy, vücut ağırlığı, yaş, kulaç boyu ve antrenman yaşı tablosu

	N	Minimum	Maksimum	Ort±Ss.
Denek grubu boy(cm)	7	160	170	165,00±4,08
Denek grubu vücut ağırlığı(kg)	7	54	64	59,43±3,99
Denek grubu yaş(yıl)	7	13	14	13,43±0,53
Denek grubu kulaç boy(cm)	7	165	173	170,29±3,45
Denek grubu antrenman yaş(yıl)	7	4	6	5,00±0,63

Tablo 2. Kontrol grubu boy, vücut ağırlığı, yaş, kulaç boyu ve antrenman yaşı tablosu

	N	Minimum	Maksimum	Ort±Ss.
Kontrol grubu boy(cm)	7	159	172	165,57±4,42
Kontrol grubu vücut ağırlığı(kg)	7	53	68	58,43±4,92
Kontrol grubu yaş(yıl)	7	13	14	13,57±0,53

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kontrol grubu kulaç boy(cm)	7	160	175	167,57±5,06
Kontrol grubu antrenman yaş(yıl)	7	4	6	5,14±0,69

Tablo 3: Denek ve kontrol grubu ön test son test ölçümleri analizi tablosu

Ön test-Son test	N	Minimum	Maksimum	Ort±Ss.	p
Kontrol grubu 100m ön testi	7	66,57	76,79	72,04+3,47	0,063
Kontrol grubu 100metre son testi	7	64,81	73,86	69,92+3,11	
Denek grubu 100m ön testi	7	67,85	76,93	72,00+3,15	0,018
Denek grubu 100m son testi	7	67,22	75,32	71,45+3,06	

Denek grup ön ve son ölçümlerinin analizi sonuçlarında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kontrol grubunun test sonuçlarında ise $p>0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4. Denek grubu ve Kontrol grubu ön test Mann Whitney U test sonucu

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Denek grubu ön test / Kontrol grubu ön test	N	Min.	Max.	Ort±Ss.	p değeri
Kontrol grububu 100m öntesti	7	67,85	76,93	72,00+3,15	0,84
Denek grubu 100m öntesti	7	66,57	76,79	72,04+3,47	

Denek grubu ve kontrol grubunun ön testleri arasındaki yapılan analizde anlamlı farklılık (p=0,848) bulunmamıştır.

Tablo 5: Denek ve Kontrol grubu son test değerlerinin analizi tablosu

Denek grubu son test / Kontrol grubu son test	N	Minimum	Maksimum	Ort±Ss.	p değeri
Kontrol grubu 100m son test	7	67,22	75,32	72,00+3,15	0,33
Denek grubu 100m son test	7	64,81	73,86	69,92+3,11	

Denek grubu ve kontrol grubunun son testleri arasındaki yapılan analizde anlamlı farklılık (p=0,33) bulunmamıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

4.TARTIŞMA

Çalışmada kontrol grubun yaş ortalaması 5,14±0,69 yıl, boy ortalamaları 165,57±4,42 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 59,43±3,99 kg olarak saptanmıştır. Denek grubunun ise yaş ortalamaları 13,43±0,53 yıl, boy ortalamaları 165,00±4,08 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 59,43±3,99 kg olarak saptanmıştır.

Çalışmaların başında iki grubunda ilk 100m sırt ölçümleri yapılmıştır. Kontrol grubunun ilk ölçüm ortalaması 72,00±3,15 sn, son ölçüm ortalaması 71,4517±3,06 sn olarak saptanmıştır. Kontrol grubunun elde edilen sonuçlarının grup içi karşılaştırılmasında matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır. Denek grubun ilk ölçüm ortalaması 72,04±3,47 sn, son ölçüm ortalaması 69,9214±3,11 sn olarak saptanmıştır. Elde edilen sonuçlarının grup içi karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan son ölçümlerin gruplar arası analizinde matematiksel olarak gelişme olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Kontrol grubu ilk ölçüm ve son ölçüm verileri karşılaştırıldığında uygulanan 8 haftalık kara antrenman programının sporcular üzerinde anlamlı farklılık göstermediği, denek grubu ilk ve son ölçüm verileri karşılaştırıldığında 8 haftalık TRX antrenman programının sporcular üzerinde anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Kontrol ve denek gruplarını oluşturan sporcuların antropometrik özellikleri, antrenman günü, antrenman şiddetleri ve kapsamları benzerlik göstermektedir. Denek grupta anlamlı fark bulunurken kontrol grupta bulunamamasının nedeni uygulanan iki farklı antrenman yönteminden olabilir.

Kökpınar (2010), yaptığı çalışmada 10-11 yaş grubu bayan sporculara özel hazırlık döneminde yaptırılan 6 haftalık aletli-aletsiz kuvvet çalışmalarının 100 metre serbest stil derecelerine etkisini incelemiştir. Yaptığı çalışmada 6 haftada haftanın 6 günü aletli-aletsiz kuvvet çalışmalarının 100m serbest stil derecelerine anlamlı etkisi tespit edilmemiştir. Çalışmayı destekler nitelikte değildir. Desteklememesinin nedeni antrenman süresi, kapsamı, yaş, cinsiyet ve incelenen stilin farklı olması olabilir.

Çalışmada deney ve kontrol grubunun son test değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bunun nedeni uygulanan antrenmanların verimli yapılmaması, antrenman metodunun yanlış olması veya antrenman süresinin kısa olması olabilir.

Güler (2000), yapmış olduğu çalışmada yüzmede bütün tekniklerde, omuz ve ayak bileği hareketliliğinin normalin üstünde olmasının avantaj sağladığını saptamıştır. Yapılan çalışmada TRX antrenman sisteminin el bileği ve ayak bileğini çalıştırdığı düşünülürse yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Özüak ve Odabaşı (1999), yapmış oldukları çalışmada kuvvet ve hareketliliği fazla olan sporcunun, hızlı yüzücü olacağını; kara çalışmalarının da kolların suyu kuvvetli çekebilmesi için gerekli olduğunu saptamışlardır. Yapılan çalışma kol ve bacakları güçlendirmeye yönelik olduğundan yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Denek grubunun ilk ve son ölçüm değerlerinin analizinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bunun nedeni TRX ile yapılan antrenmanların yüzerken kol çekiş hareketine benzemesi ve bir kol çekişinde daha fazla mesafe kat etmesini sağlaması olabilir.

Sevim (2002), yapmış olduğu çalışmaya göre, kuvvet birçok sporun en baskın bileşenidir. Sürat ve kuvvet kombinasyonu performans sonuçlarındaki tüm farkı yaratır. Yön değiştirme veya kol ve bacakların hızlandırılmasında kuvvet, hareketin başarılı veya başarısız olması arasındaki

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

belirleyici faktördür. Güçlü ve sağlam abdominal, gücün yaratılmasını ve kinetik zincir boyunca transfer edilmesini sağlar bu da sürati arttırır. Yapılan çalışmada karın kaslarını güçlendirmeye yönelik hareketler olduğundan bu çalışma denek grubuna uyguladığımız antrenman sistemini destekler niteliktedir.

Soydan (2006), yaptığı çalışmada 12-14 yaş grubu bayan sporcularda klasik ve vücut ağırlığıyla yapılan 8 haftalık kuvvet antrenmanlarının 200m serbest yüzmedeki geçiş derecelerini incelediği çalışmada klasik ağırlık antrenmanı ile çalışan yüzücülerin performans gelişimleri vücut ağırlığı ile çalışan yüzücülere göre anlamlı bulunmuştur. Bu çalışma kendi vücut ağırlığı ile yapılan antrenmanların yüzücülerde olumlu etki sağlamadığı görülmüştür. Yapılan çalışmada da vücut ağırlığı ile çalışan yüzücülerin ilk ve son ölçüm analizinde anlamlı fark bulunamadığından dolayı çalışmayı destekler niteliktedir.

Hawley ve ark. (1992), yaptığı "12 haftalık kuvvet antrenmanı sonucunda kazanılan kas gücünün 50m sprint kapasitesine etkisi" adlı çalışmasında, küçük yaşlarda özellikle kendi vücut ağırlığıyla ve karada yapılan kuvvet çalışmalarında elde edilen genel kuvvetin performansa etkisi üzerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu çalışma yapılan çalışmayı destekler nitelikte değildir. Bunun nedeni yapılan çalışmada kendi vücut ağırlığı ile antrenman yapan kontrol grubunun ön ve son ölçüm değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmaması, antrenman kapsamlarının ve sürelerinin farklı olması olabilir.

Pınarlı ve ark. (2008), 9 yaş yüzücülerin 12 haftalık kuvvet ve teknik çalışma sonrası 100m ferdi karışık derecelerinin karşılaştırılmasını inceledikleri çalışmada 12 hafta boyunca thera-band ile yapılan kuvvet çalışmaları sonucunda 100m ferdi karışık derecelerinde anlamlı farklılık bulmuşlardır. Bu çalışma yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Yapılan çalışmada iki grubun son testlerinin gruplar arası analizi sonucunda ilk ölçüm sonuçlarına göre matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bunun nedenleri antrenmanların verimli yapılmaması ve antrenman programının yanlış dizayn edilmesi olabilir.

SONUÇ

Kontrol grubu 100 metre sırt dereceleri ilk test ve son test ölçümleri analizi sonucunda matematiksel olarak gelişme olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=0,063$) bulunmamıştır ($p>0,05$).

Denek grubu 100 metre sırt dereceleri ilk ve son test ölçümleri analizi sonucunda da matematiksel olarak gelişme olmasına rağmen istatistiksel anlamlı farklılık ($p=0,018$) bulunmuştur ($p<0,05$).

Kontrol grubu ve denek grubu 100 metre sırt dereceleri ilk test ölçümleri analizi sonucunda anlamlı farklılık ($p=0,84$) bulunmamıştır ($p>0,05$).

Kontrol grubu ve denek grubu 100 metre dereceleri son test ölçümleri analizi sonucunda matematiksel olarak gelişme olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=0,33$) bulunmamıştır ($p>0,05$).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yapılan çalışmada iki grubun son testlerinin gruplar arası analizi sonucunda ilk ölçüm sonuçlarına göre matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık (p=0,33) bulunmamıştır.

Deney grubuna uygulanan sekiz haftalık TRX ile uygulanan kuvvet antrenmanları 100 metre sırt stil değerlerine olumlu katkı sağlamıştır.

Denek grubu ve kontrol grubunun sonuçları karşılaştırıldığında ise; gerek ilk ölçümlerde anlamlı bir farklılık görülmemiş olup, son ölçümlerde ise matematiksel olarak gelişme olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Kontrol grubunun kendi vücut ağırlığı ile yaptığı antrenmanlar sonucunda sporcuların performansında istatistiksel açıdan olumlu bir gelişim gözlemlenmemiştir. Kara antrenmanın kapsamı, şiddeti, süresi, dinlenme süreleri değiştirilirse yüzücülerin performansında her yönden gelişme olacağı düşünülmektedir.

Denek gruba uygulanan TRX ile yapılan kuvvet antrenmanının yüzme antrenmanıyla beraber uygulandığında 100 metre sırt üstü yüzme stil performansının üzerine olumlu etkisi olduğu görülmüştür.

ÖNERİLER

Yapılacak yıllık antrenman programında TRX antrenman sistemini kullanılması yüzücülerde performansı arttırmada etkili olacağı düşünülerek aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

Bu çalışmanın 12 hafta ve daha fazla yapılması durumunda sonuçların daha anlamlı çıkacağı öngörülmektedir.

Bu çalışmanın yüzme sporu yapan değişik yaş gruplarında ve kadın sporcularda da uygulanması önerilebilir,

Bu çalışmanın Yüzme sporu yapan farklı sitillerdeki (serbest, kelebek vs) sporculara uygulanarak gelişimleri karşılaştırılabilir.

KAYNAKÇA

BOZDOĞAN, A., (1999). “Yüzmede Fizyoloji”, mekanik ve metod, 1. Baskı Morpa Yayınevi, İstanbul

GÜLER, Ç., (2000). 9-18 Yaş Grubu Yüzücülerde Eklem Genişliğinin ve Antropometrik Parametrelerin Yüzme Sporuna Etkisi. Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2(3). 12-16

HAWLEY, J. A., WİLLİAMS, M. M., VİCKOVİC, M. M., HANDCOCK, P. J., (1992). Muscle Power Predicts Freestyle Swimming Performance, British Journal of Sports Medicine, 2(2), 28-34

KÖKPINAR, M. , (2010). 10-11 Yaş Grubu bayan sporculara özel hazırlık döneminde uygulanan aletli-aletsiz kuvvet çalışmalarının 100 metre serbest stil performansına etkisi.

KRAEMER, J. W., FLECK, J. S., (2005). Strength Training for Young Athletes, Second Edition, Human Kinetics, United States.

MAGLİSCHO, E. W., (1993). Swimming Even Faster, Mayfield Publishing Company, CALİFORNİA.

ODABAŞI, İ.; ÖZÜAK, A., (1999). Yüzmede Kara Çalışmalarının Planlanması Türkiye ve Dünyadaki Uygulamaları. Hacettepe Üniversitesi Yüzme Bilim ve Teknoloji Dergisi. 4(1), 1-8.

SEVİM, Y., (2002). Antrenman Bilgisi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara

SOYDAN, S., (2006). "12-14 Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının 200m. Serbest Yüzmedeki Geçiş Derecelerine Etkisi". Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Enstitüsü Yönetmeliğinin Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü Bilim Uzmanlığı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

PINARLI, P., AKTAV, C., GÖZAYDIN, G., ÖZCAN, H., (2008). "9 Yaş yüzücülerin 12 Haftalık Kuvvet ve Teknik Çalışma Sonrası 100 Metre Ferdi Karışık Derecelerinin Karşılaştırılması", 10. Spor Bilimleri Kongresi.

TRAPPE, S.W., PEARSON, D. R., (1994). Effects of Weight Assisted Dry-Land Strength Training on Swimming Performance, Journal of Strength and Conditioning Research, 8 (4), 209-213.

WHITTEN, P., (2005). Strength and Power, Swimming World, 4 (9), 44-45.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ÖZEL HAZIRLIK DÖNEMİNDEKİ 14 YAŞ ERKEK YÜZÜCÜLERİN 4 HAFTALIK PLİOMETRİK ÇALIŞMALARININ 50M SIRT PERFORMANSINA ETKİSİ

Müge SARPER KAHVECİ[1]*-Muratcan CAMGÖZ[2]**-Gönül TELLİOĞLU[3]***

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli Türkiye

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Kocaeli Denizyıldızları Yüzme kulübünde düzenli olarak antrenman yapan ve düzenli olarak yarışmalara katılan 13-14 yaş grubu erkek yüzücülerle yapılan 4 haftalık pliometrik çalışmalarının 50 metre sırt üstü yüzme stili performansına etkisinin incelenmesidir. Araştırmada düzenli pliometrik ve yüzme antrenmanı yaptırılan 13-14 yas grubu erkek yüzücülerin 50 metre sırt üstü yüzme stili performansları incelenmiştir. Araştırmaya toplam 8 erkek yüzücü gönüllü olarak katılmışlardır. Bu araştırma deneysel desenlerde tek gruplu öntest–sontest deneysel desen yöntemi kullanılmıştır. Denek grubuna 4 hafta boyunca haftanın 3 günü olacak şekilde yüzme antrenmanlarından önce kara antrenmanı şeklinde tasarlanan pliometrik antrenman modeli uygulanmıştır. Ölçümlere katılan sporcuların; yaşları maximum 14 yaş, minimum 13 yaş, ortalamaları ise 13,57±0,53 yaş, kulaç boyları maximum 175 cm., minimum 160 cm., ortalamaları ise 167,57±5,06 cm, boyları ölçülen sporcuların (çıplak ayakla ecza tipi boy ölçüm aleti ile ölçülmüştür) maximum 159 cm., minimum 172 cm., ortalamaları ise 165,57±4,42 cm ve vücut ağırlığı (ecza tipi baskül ile üzerlerinde sadece şort kalacak şekilde soyunduktan sonra ölçülmüştür) maximum 68 kg., minimum 53 kg., kilo ortalamaları ise 58,43±4,92 kg olduğu yapılan ölçümlerle belirlenmiştir. Ölçümler esnasında denekler maksimal kapasitelerini kullanabilmeleri için; Testlerden önce sporcuların çalışmasına sağlık yönünden engel olacak durumlarının olup olmadığı tespit edildi ve gerekli kontroller gerçekleştirildi. İlk ölçüm ve son ölçüm esnasında sakatlanma yaşanmaması için karada ve suda toplam 40dk ısınma yapılmıştır. Yine test öncesinde sporculara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek uygulama istekleri ve motivasyon düzeyleri yükseltilmeye çalışılmıştır. Çalışma öncesinde yapılan 50 metre sırt üstü yüzme hız testi ölçümlerinde ön test sonuçları; maximum 31.85, minimum 36.93, ortalama olarak ise 34.04 olarak ölçülmüştür. Aynı test, son test olarak yine uygulandığında maksimum 35.32, minimum 30.22, ortalama olarak ise 33.45 değerleri kayıt edilmiştir. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi, SPSS Statistics 17.0 paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Analizlerin sonuçları ise Wilcoxon Testi uygulanarak ölçülmüştür. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır. Denek grubunun ilk ölçüm sonucu ile son ölçüm değerlerinin grup içi analizinde matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık ($p=0,055$) bulunmamıştır. Sonuç olarak 4 haftalık uygulanan pliometrik antrenmanların yüzme antrenmanıyla beraber uygulandığında 50 metre sırt üstü yüzme stili performansında gelişim sağladığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelime: Pliometrik Antrenman, Yüzme, Özel Hazırlık, Performans, Sırt Üstü Yüzme Stili

THE EFFECT OF PLİOMETRİC WORK OF 14 YEARS OLD MALE SWİMMERS ON 50M. BACKSTROKE PERFORMANCE DURİNG SPECİAL PREPARATİON PERİOD

ABSTRACT

To determine the effect of pliometric work on 50m backstroke swimming performance for 4 weeks with male swimmers aged 13-14 in Kocaeli stars swimming club. the training was conducted for group for 3 days a week, and for the subject group for 4 days a week before swimming. The maximum age of the subject group was 14 years, minimum 13 years old. Maximum height was 175 cm, minumum 160. Maximum body weight was 68 kg, minimum 53kg. Before and after the study, the test was applied to the test group the values were taken. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon test. Significance level was taken as $p<0.05$. there was no statistically significant difference ($p=0.063$) between the results although the first and last measurement values of subjets had no mathematical improvement in intraoperative analysis. There was a statistically significant difference ($p=0.018$) in the analysis of the first and last measurement values of the subjects group. As a result, it has been observed that the pliometric work

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

performed for 4 weeks provides improvement in 50m backstroke performance when applied with swimming training. The pliometric training performed applied to the subject group has a positive effect on the swimming style performance of 50 meters backstroke when applied with swimming training. It is recommended that this study can be applied longer time than 4 weeks. In addition, swimming sport athletes in different styles can be applied to the development can be compared.

Key Words: Swimming, TRX, Strenght, Back Stroke, Training

1.GİRİŞ

Spor dallarında kazanılan uluslararası başarılar gerek toplumların günlük yaşamında gerek ise ülke politikalarında oldukça önemli bir unsur haline gelmiştir. İlerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla rekorlar yenilendikçe yüzme havuzlarında yarışan sporcular temsil ettikleri ülkenin teknolojik, ekonomik ve eğitim standartlarını temsil eder hale gelmiştir.

Uluslararası platformda mücadele edecek yüzücülerin haftada 8-12 birim yüzme antrenmanı ve 3-5 birim kara antrenmanı yapmaları gerekmektedir. Haftalık kat edilen mesafe ve yaklaşık olarak yapılan çalışma süreleri 80-90 km ve 22-26 saat olarak düşünülecek olursa, bu çalışmaların önemli bir kısmının kara çalışmaları olduğunu görmekteyiz. Bu nedenle karada yapılan kuvvet antrenmanlarının çok hassas planlanması gerekmektedir.

Yüzme sporu, uluslararası standartlarda boyutu olan (50 metre 8 kulvar) havuzlarda bedenin kulaç ve ayak hareketlerinden başka bir yardım almadan, her yarışmacının kendi kulvarında, serbest, sırtüstü, kelebek ve kurbağa stillerinin her birinde veya dördü birden karışık olarak, 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metrelerde bireysel veya ekip olarak yaptıkları yarışmaya denir.

Yüzme sporunu yaparken asıl amaç önceden belirlenen mesafeyi belirlenen stilde kurallara uygun bir şekilde yeterli fizik kondisyonla beraber vücudun düzgün kol ve ayak hareketleriyle en kısa zamanda kat etmektir.

Yüzme sporu performans anlamında 4 branşta yapılmaktadır; kelebek, sırtüstü, kurbağalama ve serbest sitilde (Bozdoğan, 2006).

1.1 Sırtüstü Yüzme Stili

Sırt kulaç stili veya sırtüstü stili, ters kurbağalama stilinden (sırtüstünde yüzülen kurbağalama stili) evrimleşmiştir. Zaman içinde, yarışmacılar kolları su üzerinde değişimli bir tarzda toparlayarak kuralların dışına çıkmadan daha hızlı yüzebileceklerini bulmuşlardır. Çırpma ayak vuruşunun V ayak vuruşundan daha hızlı olduğu anlaşılınca da modern sırtüstü stili oluşmuştur (Maglischo, 1993).

Günümüzde sırtüstü stilinin mekaniği, vücut sırtın üstünde bir konumda uygulanıyor olmasının dışında, serbest stilin mekaniğine çok benzer. Serbest stilde olduğu gibi yüzücüler, kollarla değişimli olarak kol çeker ve büyük çoğunluğu her kulaç döngüsünde, altı ayak vuruşu tamamlar (Maglischo, 1993).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

1.2 Yüzmede Kullanılan Kuvvet Çalışmaları

Yüzmede kuvvet çalışmalarını karada ve suda yapılan olmak üzere iki grupta toplayabiliriz. Karada yapılan kuvvet çalışmalarında ağırlık antrenmanı, sağlık topu çalışmaları, sıçrama çalışmaları, core (karın, alt sırt) bölgesine yönelik çalışmalar, vücut ağırlığıyla yapılan çalışmalar, izokinetik hareketin uygulandığı vasa trainer veya izokinetik swim bench çalışmaları, thera band ve lastik çalışmaları her dönem kullanılmaktadır.

Suda yapılan kuvvet çalışmaları daha çok stretch cords dediğimiz su lastikleri ve power rack ve power tower denilen daha çok sprint gücünü geliştirmeye yönelik uygulanan çalışmalar şeklinde uygulanır (Whitten, 2005).

Yüzmede kullanılan tüm kuvvet çalışmalarındaki temel amaç yüzmeye uygun hareketin yapılarak kuvvet gelişiminin sağlanması ve dolayısıyla bu kuvvetin suya transferidir (Kraemer, Fleck, 2005).

1.3 Pliometrik Antrenmanlar

Pliometrik, kasları en kısa zamanda maksimum düzeye getirecek bir dizi patlayıcı hareketlerdir (Bayraktar, 2006).Diğer bir deyişle pliometrik antrenmanlar kısa bir zaman içinde, kuvvetli bir hareket üretmek için eksantrik kasılmadan konsantrik kasılmaya geçerken kasın hızlı gerilmesini içeren direnç antrenmanlarıdır(Şimşek, 2002).

Pliometrik egzersizler patlayıcı kuvveti geliştiren ve kas kuvvetinin çabuk ve etkili biçimde kullanılmasına olanak sağlayan antrenman yöntemi olarak bilinmektedir (Bavlı, 2012).Pliometrik antrenmanlar koşmaya, sıçramaya, sekmeye, atlamaya, yükselmeye ve fırlatmaya dayalı sporlarda pliometrik zorunlu bir antrenman olarak kullanılır hale gelmiştir (Yüksel, 2001).

Pliometriğin fizyolojisine bakıldığında, aktivitenin eksantrik yükleme (kasın boyunun uzadığı geriliminin artığı), amortizasyon (eksantrik safha ile konsantrik safha arası)ve konsantrik kasılma(kasın boyunun kısaldığı geriliminin sabit kaldığı)evresi olmak üzere üç bölümde ele alınabileceği görülmektedir (Chu 1992, Ergun ve Baltacı, 1997).

Pliometrik antrenmanlarda kullanılan alıştırmalarda genellikle vücut ağırlığı ve yerçekimi gibi fonksiyonlar ön plandadır. Pliometrik çalışmaları içeren alıştırmalar ardışık olarak uygulanan sıçramaları (yerinde ve ayakta), atlamaları (kısa ve uzun süreli), sekmeleri (kısa ve uzun süreli) ve derinlik sıçramalarını içermektedir (Foran 2001). Pliometrik antrenmanlar alt ekstremiteler için tasarlanan antrenmanlar, atletlerin vertikal ve horizontal süratlerinde, ayrıca koşma, sıçrama ve yer çekimine karşı koyma gibi performanslarında gelişim sağlamaktadır. Sağlık topu egzersizleri ile üst ekstremite diğer kombine hareketler ile alt ekstremite antrene edilir (Chu, 1992).

2.MATERYAL VE METOD

Bu araştıma deneysel desenlerde tek gruplu öntest–sontest deneysel desen yöntemi kullanılmıştır. Bu desende seçkisizlik ve eşleştirme olmadan, uygulamanın etkisi tek grup üzerinde yapılan çalışma ile test edilmektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

2.1 Araştırma Grubu

Araştırma, Kocaeli Denizyıldızları Yüzme kulübünde yüzen 8 tane 13-14 yaş erkek sporcu üzerinde yapılmıştır. Denekler 6 yıldır yüzme sporuyla uğraşmaktadır ve bu çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

2.2 Veri Toplama Araçları

2.2.1.Boy ve kilo ölçümü: Deneklerin boyu çıplak ayakla ecza tipi boy ölçüm aleti ile ölçülmüştür. Vücut ağırlığı ise, ecza tipi baskül ile üzerlerinde sadece şort kalacak şekilde soyunduktan sonra ölçüldü.

2.2.2.50m. sırt performans ölçümü: 50m sırt ilk ve son ölçümü casio marka kronometre ve el ile yapılmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Ölçümler esnasında denekler maksimal kapasitelerini kullanmıştır. Testlerden önce sporcuların çalışmaya sağlık yönünden engel olacak durumlarının olup olmadığı tespit edildi. İlk ölçüm ve son ölçüm esnasında sakatlanma yaşanmaması için karada ve suda toplam 40dk ısınma yapılmıştır. Test sırasında sporculara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek uygulama istekleri ve motivasyon düzeyleri yükseltilmeye çalışılmıştır. Tüm deneklere haftada 3 gün yüzme antrenmanlarından önce Pliometrik antrenmanlar yaptırılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Yapılan ölçümlerin istatistiksel sonuçlarını ise SPSS 17.0 paket programında Wilcoxon Testi kullanılarak hesaplanmıştır. Manidarlığı ise $p<0.05$ olarak alınmıştır.

3.BULGULAR

Tablo 1. Denek grup boy, vücut ağırlığı, yaş, kulaç boyu ve antrenman yaşı tablosu

	N	Minimum	Maksimum	Ort±Ss.
Boy(cm)	8	159	172	165,57±4,42
Vücut ağırlığı(kg)	8	53	68	58,43±4,92
Yaş(yıl)	8	13	14	13,57±0,53

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kulaç boy(cm)	8	160	175	167,57±5,06

Tablo 1'de Sporcuların tanımlayıcı istatistikleri gösterilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalamaları 13,57±0,53 yıl ve kulaç boyu ortalamaları 167,57±5,06 cm, boy ortalamaları 165,57±4,42 cm ve kilo ortalamaları 58,43±4,92 kg olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Denek grubu ön test son test ölçümleri analizi tablosu

Ön test-Son test	N	Minimum	Maksimum	Ort±Ss.	p
Denek grubu 100m ön testi	8	31,85	36,93	34,04+3,15	0,055
Denek grubu 100m son testi	8	30,22	35,32	33,45+2,95	

Denek grup ön ve son ölçümlerinin analizi sonuçlarında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunamamıştır.

4.TARTIŞMA

Çalışmaların başında denek grubunun ilk 50m sırt ölçümleri yapılmıştır. Denek grubunun ilk ölçüm ortalaması 34,04+3,15 sn, son ölçüm ortalaması 33,45+2,76 sn olarak saptanmıştır. Denek grubunun elde edilen sonuçlarının grup içi karşılaştırılmasında matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır.

Denek grubu ilk ölçüm ve son ölçüm verileri karşılaştırıldığında uygulanan 4 haftalık pliometrik antrenman programının sporcular üzerinde anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Denek grupta gelişme görülememesinin nedeni 4 haftalık antrenman programının zaman olarak kısa olması olabilir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Çalışmada denek grubunun son test değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bunun nedeni uygulanan antrenmanların verimli yapılmaması veya antrenman süresinin kısa olması olabilir.

Güler (2000), yapmış olduğu çalışmada yüzmede bütün tekniklerde, omuz ve ayak bileği hareketliliğinin normalin üstünde olmasının avantaj sağladığını saptamıştır. Yapılan çalışmada Pliometrik antrenmanların ayak bileğini çalıştırdığı düşünülürse yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Sevim (2002), yapmış olduğu çalışmaya göre, kuvvet birçok sporun en baskın bileşenidir. Sürat ve kuvvet kombinasyonu performans sonuçlarındaki tüm farkı yaratır. Yön değiştirme veya kol ve bacakların hızlandırılmasında kuvvet, hareketin başarılı veya başarısız olması arasındaki belirleyici faktördür. Güçlü ve sağlam abdominal, gücün yaratılmasını ve kinetik zincir boyunca transfer edilmesini sağlar bu da sürati arttırır. Yapılan çalışmada karın kaslarını güçlendirmeye yönelik hareketler olduğundan bu çalışma denek grubuna uyguladığımız antrenman sistemini destekler niteliktedir.

Özüak ve Odabaşı (1999), yapmış oldukları çalışmada kuvvet ve hareketliliği fazla olan sporcunun, hızlı yüzücü olacağını; kara çalışmalarının da kolların suyu kuvvetli çekebilmesi için gerekli olduğunu saptamışlardır. Yapılan çalışma bacakları güçlendirmeye yönelik olduğundan yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Hawley ve ark. (1992), yaptığı "12 haftalık kuvvet antrenmanı sonucunda kazanılan kas gücünün 50m sprint kapasitesine etkisi" adlı çalışmasında, küçük yaşlarda özellikle kendi vücut ağırlığıyla ve karada yapılan kuvvet çalışmalarında elde edilen genel kuvvetin performansa etkisi üzerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu çalışma yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Bunun nedeni yapılan pliometrik antrenmanların çabuk kuvvete yönelik olması ve 50m sırt performansında da çabuk kuvvete ihtiyaç duyulmasıdır.

Yapılan çalışmada denek grubun ilk ölçüm sonuçlarına göre matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bunun nedenleri antrenmanların verimli yapılmaması ve antrenman programının kısa süreli dizayn edilmesi olabilir.

ÖNERİLER

Antrenman programı 8 hafta uygulanmalıdır.

Antrenmanların daha verimli yapılması gerekmektedir.

5.KAYNAKÇA

Bavlı Ö. (2012), Basketbol Antrenmanıyla Birleştirilmiş Pliometrik Çalışmaların Bazı Biyomotorik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Pamukkale Journal of SportSciences; Vol.3, No.2: 90-100

Bayraktar I. (2006). Farklı Spor Branşlarında Pliometrik. Ankara

Bozdoğan, A., (2000), Yüzme, Fizyoloji-Mekanik-Yöntem, İlpres Basım ve Yayın San. Tic. Ltd. Şti., Sayfa: 27-30.

Chu. D.A., (1992). Jumping Into Plyometrics Champaing, IL: Leisure Press, London.

Ergun N. Baltacı G. (1997). Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri, Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları; 261-263 Ankara

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Foran B. (2001). High Performance Sports Conditioning. Human Kinetics
Güler, Ç., (2000). 9-18 Yaş Grubu Yüzücülerde Eklem Genişliğinin ve Antropometrik Parametrelerin Yüzme Sporuna Etkisi. Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2(3). 12-16
Hawley, J. A.; Williams, M. M.; Vickovic, M. M.; and Handcock, P. J., (1992), Muscle Power Predicts Freestyle Swimming Performance, British Journal of Sports Medicine, 26, 151-155.
Kraemer, J. W., Fleck, J. S., (2005). Strength Training for Young Athletes, Second Edition, Human Kinetics, United States.
Maglischo, E. W., (1993). Swimming Even Faster, Mayfield Publishing Company, CALİFORNİA.
Odabaşı, İ., Özüak, A., (1999). Yüzmede Kara Çalışmalarının Planlanması Türkiye ve Dünyadaki Uygulamaları. Hacettepe Üniversitesi Yüzme Bilim ve Teknoloji Dergisi. 4(1), 1-8.
Şimsek B. (2002). Bayan Voleybol Oyuncularının Sıçramada Etkili Alt Ekstremite Parametrelerinin Değerlendirilmesi Ve Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi. Yüksek lisans bitirme tezi, Ankara.
Whitten, P., (2005), Swimming World, Strength and Power, September, Vol: 46, No: 9, pp. 44, 45.
Yüksel S. (2001). Özel Düzenlenmiş Pliometrik Antrenmanların Genç Basketbolcuların (15-17 Yaş) Anaerobik Güçlerine Etkisi. Fırat Üniversitesi. Yüksek Lisans Bitirme Tezi, Elazığ.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

240, 120 ve 60°/sn' lik İzokinetik Hızlarda Yapılan Güçlendirme Antrenmanının Kan Basıncı ve Damar Sertliği Üzerine Akut Etkisi

Gülin FINDIKOĞLU[1], Ömer ZAMBAK[2], Özkan BURAK[1], Ayşegül YAPICI[3]

[1] *Pamukkale Üniversitesi, Tıp fakültesi, FTR bölümü, Denizli*

[2] *Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütayha*

[3] *Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli*

ÖZET

240,120 ve 60°/sn' lik izokinetik hızlarda güçlendirme antrenmanı yapan sporcularda kan basıncının ve damar sertliğinin akut olarak değişimini incelemek üzere düzenlenmiştir. Çalışmaya 17 kişilik grup sağlıklı genç erkek sporcu dahil edilmiştir. Sporcular dominant bacakları ile 240°/sn hızda, setler arasında 30 saniye dinlendirilerek 50 tekrarlı (2x25) hamstring ve kuadriseps kasları için konsantrik kasılma tipte kasılma ile çalıştırıldı. Ardından sporcular en az 30dk süre ile supin pozisyonda dinlendirildi. Daha sonra aynı çalışmalar 120°/sn ve 60°/sn hızda tekrar edildi. Sistolik, diastolik kan basıncı, ogmentasyon basıncı ve nabız dalga hızı istirahatte ve izokinetik egzersiz biter bitmez ölçülmüştür. İstatistiksel hesaplama tekrarlayan ölçümlerde varyans analizi kullanılarak yapıldı. $p<0.05$ anlamlı kabul edildi. Sistolik kan basıncı istirahate göre her 3 açısal hızda anlamlı derecede artmıştır ($p<0.05$). Diasatolik kan basıncı istirahate göre 120 ve 60°/sn hızda yapılan egzersizlerde anlamlı dercede yükselmiştir ($p<0.05$). Ogmentasyon indeksinin hiçbir egzersizde istirahate göre değişmediği bulunmuştur ($p>0.05$).Nabız dalga hızı ise istirahate göre her 3 açısal hızda anlamlı derecede artmıştır ($p<0.05$). Diastolik kan basıncı ve nabız dalga hızı 120°/sn'de yapılan egzersizde 240°/sn'de yapılana göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Egzersiz sırasında yapılan toplam iş, 120 ve ve 60°/sn'lik hızlarda yapılan izokinetik egzersizlerinde 240 °/sn dekine göre anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$). 240,120 ve 60°/sn'lik hızlarda yapılan izokinetik egzersizlerinde sistolik kan basıncı ve nabız dalga hızı istirahat göre yükselmekte ancak diastolik kan basınıcı artışı 120 ve 60°/sn'lik hızlarda yapılan egzersizlerde istirahate göre artmaktadır. Bu farklılıklar aynı tekrar sayısında yapılan fakat farklı hızda yapıldığı için farklı mekanik iş yükü oluşturan izokinetik tipte egzersizin kardiyovasküler sistem üzerindeki etkisi ile açıklanabilir.

Anahtar Kelimeler: izokinetik, kan basıncı damar sertliği

Acute Effect of Isokinetic Strengthening Training at 240,120 and 60°/s Angular Velocities on Blood Pressures and Arterial Stiffness

ABSTRACT

The aim of the study is to evaluate acute effect of strengthening isokinetic exercises made at 240,120 and 60°/s on blood pressure and arterial stiffness. 17 healthy sportsmen were included for the study. Sportsmen were exercised at 240°/s angular velocity with concentric contraction of hamstring and quadriceps muscles of their dominant extremity for two sets of 25 repetitions and with 30 seconds of rest between the sets. Following this, sportsmen were allowed to take a rest for 30 min. Same protocol were applied for 120 and 60 °/s of angular velocities. Systolic, diastolic blood pressures augmentation index and pulse wave velocity were measured immediately after exercise. Repeated measures of ANOVA was used for statistics. $P<0.05$ was accepted as significant. Systolic blood pressure increased significantly after each isokinetic exercise compared to rest ($p<0.05$). Diastolic blood pressure increased significantly after isokinetic exercise at 120 and 60 °/s ($p<0.05$). Augmentation index was not significantly different in any of the exercises compared to rest ($p>0.05$). Pulse wave velocity was found to be significantly higher in each of the exercise type compared to resting state ($p<0.05$). Diastolic blood pressure and pulse wave velocity measured after isokinetic exercise at 120°/s was found to be significantly different compared to that of 240°/s ($p<0.05$). Systolic blood pressure and pulse wave velocity were found to increase compared to rest in isokinetic exercises made at angular velocities of 240,120 and 60°/s, however diastolic blood pressure increases in exercises at 120 and 60°/s compared to rest. The different the effects on cardiovascular system might be explained based on differences in mechanical work load generated by isokinetic exercises made at various angular velocities but with same number of repetitions.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Keywords: ısokinetic, blood pressure, arterial stiffness

GİRİŞ

Kan kalpten dolaşım sistemine pompalanıp vücuda dağılırken bir dirençle karşılaşır. Bu direnci yenmek için kanın kalpten belli bir basınçla itilmesi gerekir. Bu basınca "atar damar basıncı" adı verilir.

Atar damar basıncı temel olarak iki etkene bağlıdır: pompalanan kan miktarı, yani kalpten birim zaman içinde dolaşım sistemine gönderilen toplam kan ve bu kanın içinde dolaştığı damar duvarlarının gösterdiği dirençtir. Kalp kası kasılıp içindeki kanı geniş damarlara pompaladığı sistol evresinde basınç en yüksek düzeye ulaşır. Buna sistolik kan basıncı adı verilir.Değeri120mmHg'dır.Kasılmayı izleyen ve kasın gevşeyerek kalbin yeniden kanla dolmaya başladığı diyastol evresinde ise basınç en düşük değerine iner. Buna diastolik kan basıncı adı verilir. Değeri 80mmHg'dır.Sonuç olarak kan basıncı sistol ve diyastol evrelerinde ulaştığı iki uç değer arasında bulunur.

Arter kompliyansı bir arterin kardiyak sistol ve diyastol cevabına bağlı olarak genişlemesi ve daralmasını yansıtır. Kompliyans, kan akımının aralıklı ancak pulsatil bir akımdan daha düzgün ve laminar bir akıma dönmesine yarar. Kompliyansın tersi olan arteriyel sertlik damar esnekliğinin azalması ile ilgilidir. Nabız dalga hızı (NDH) nabız basıncının aort üzerinden perifere dağılmasıyla olan basınç dalgasının hızı olarak tanımlanmaktadır. Nabız dalga hızı (NDH) arteriyel sertlik ölçümünün altın standardı olarak kabul edilir ve santral arteriyel sertliği gösteren önemli bir işarettir. Arteriyel elastikiyetin azalması ve damar sertliğinin artmasıyla NDH artış göstermektedir. Gençlerde bu hız 3-5 m/sn gibi hızlardayken yaşla birlikte artış görülür (Caro vd., 1978; Safar vd., 2003).

Akut dirençli egzersizler artmış arteriyel sertlik ve hemodinamik stres ile ilişkili bulunmuştur. Egzersiz sonrasında NDH'deki akut değişiklikler sempatik aktivite ve aktif kas tarafından üretilen metabolitlerin düz kas tonusu üzerine yaptığı değişikliklerle ilgili bulunmuştur. İzokinetik kasılma sırasında eklem hareket açıklığı boyunca hareketin her açısında kasların kasılma hızı sabit ve maksimal güçte olur.

İzokinetik cihazlar hem kas dengesi ve kuvvetiyle ilgili bilgi verir hem de antrenman ve rehabilitasyon amacıyla kullanılabilir. Patlayıcı güç ve hız istenen durumlarda yüksek hız dereceleri (180°/sn, 240°/sn, 300°/sn) uygun iken kuvvet artışı istenen durumlarda düşük hız derecelerinin (30°/sn, 60°/sn, 90°/sn) kullanımı uygundur (Sahin, 2010). 240,120 ve 60°/sn' lik izokinetik hızlarda güçlendirme antrenmanı yapan sporcularda kan basıncının ve damar sertliğinin akut olarak değişimini incelemek üzere düzenlenmiştir.

MATERYAL VE METOD

Gönüllüler belirtilen dahil edilme ve dışlama kriterlerine göre çalışmaya katıldılar. Dahil etme kriterleri: daha önce bilinen bir kardiyovasküler hastalığı olmamak, kardiyovasküler sistemi veya otonom sistemi etkileyen ilaçlar kullanmamak, doping kullanmamak, alt ekstremitesini aktif olarak kullanarak spor yapmak, VKİ 18-25 arasında olmak, erkek cinsiyete sahip olmak, 18-30 yaş aralığında olmak. Dışlama Kriterleri: çalışmanın yapıldığı gün sigara, kahve, alkol ve kardiyovasküler sistemi etkileyen ilaçlar kullanmak, bir gün öncesinde ağır egzersiz yapmış olmak, sedanter yaşama sahip olmak.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Belirtilen kriterlere uygun olarak seçilen yaş ortalaması 23.05 (20-27) olan 17 adet erkek sporcu supin pozisyonda 10 dakika dinlendirildikten sonra, 20 dakika süre ile istirahat haline ilişkin kan basıncı ve NDH ölçümleri yapıldı. Sporcular aralarında 30 dk dinlene araları olmak zere önce 240 sonra 120 daha sonrada 60°/sn hızlarda 25 tekrarlı 2 set egzersiz yaptılar. İzokinetik egzersiz protokolüne uygun olarak dominant taraf bacakları ile ölçümleri yapıldı. Veriler SPSS 17 paket programı ile analiz edildi. Bağımlı gruplarda parametrik değişkenler için varyans analizi kullanıldı, $p<0.05$ anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

Sistolik kan basıncı istirahate göre karşılaştırıldığında her 3 açısal hızda yapılan egzersizde anlamlı derecede artmıştır ($p<0.05$). Diastolik kan basıncı istirahate göre 120 ve 60°/sn hızda yapılan egzersizlerde anlamlı dercede yükselmiştir ($p<0.05$). Diastolik kan basıncı 120°/sn'de yapılan egzersizde 240°/sn'de yapılana göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Ogmentasyon indeksinin hiçbir grupta istirahate göre değişmediği bulunmuştur ($p>0.05$).Nabız dalga hızı ise istirahate göre her 3 açısal hızda anlamlı derecede artmıştır ($p<0.05$). Nabız dalga hızı 120°/sn'de yapılan egzersizde 240°/sn'de yapılana göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

TARTIŞMA

240,120 ve60°/sn hızda yapılan izokinetik güçlendirme egzersizinin kan basıncı ve damar sertliği üzerine etkileri incelendiğinde; sistolik kan basıncının ve nabız dalga hızının istirahate göre her 3 açısal hızda yapılan güçlendirme egzersizi ile anlamlı derecede arttığı gösterilmiştir. Diastolik kan basıncı istirahate göre 120 ve 60 °/sn hızda yapılan egzersizler ile arttığı, 240 ve 120 °/sn hızda yapılan egzersizler arasında da anlamlı fark oluşturduğu tespit edilmiştir. Ogmentasyon indeksi ise her üç açısal hızda istirahate göre anlamlı fark oluşturmamıştır. Yüksek direnç egzersizlerinin arteriyel sertliğe sebep olmasında sempatik sinir sisteminde artmış deşarjlar ve arter duvarında artmış vazokonstrüktör tonus rol oynamaktadır (Miyachi, 2013). Elde ettiğimiz bulgular benzer bir sempatik sinir sistemi artışı ile ilişkili olabilir.

SONUÇ

Bulunan farklılıklar aynı tekrar sayısında yapılan fakat farklı hızda yapıldığı için farklı mekanik iş yükü oluşturan izokinetik tipte egzersizin kardiyovasküler sistem üzerindeki etkisi ile açıklanabilir.

KAYNAKÇA

1. Caro CG, Pedley TJ, Schroter RC, Seed WA. (1978) The Mechanics of the Circulation. New York: Oxford University Press:243-349.

2. Safar ME, Levy BI, Struijker-Boudier H. (2003). Current perspectives on arterial stiffness and pulse pressure in hypertension and cardiovascular diseases. Circ;107:2864-9.

3. Sahin Ö. (2010) Rehabilitasyonda izokinetik degerlendirmeler. Cumhuriyet Tıp Derg;32:386-96.

4.Miyachi M. (2013) Effects of resistance training on arterial stiffness: a meta-analysis. Br J Sports Med;47:393-6.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları ve Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Merve Karaman*-Akan Bayrakdar*- Metin Yaman*- Erdal Zorba*

**Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algılarının ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının bazı değişkenlere göre incelenerek aralarındaki ilişkinin ortaya koyulmasıdır. Bu çalışma nicel bir araştırma olup çalışmaya yaş ortalamaları 22.13±3.11 olan 85 erkek ve 94 kadın olmak üzere 179 öğrenci katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında Iso-Ahola ve Weissinger (1990)'ın geliştirdiği Kara, Gürbüz ve Öncü (2014)'nün Türkçeye uyarladığı "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ve Iso-Ahola ve Weissinger (1990)'ın geliştirdiği Kara, Gürbüz ve Öncü (2014)'nün Türkçeye uyarladığı "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ve Öcal (2012)'nin geliştirdiği "Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeklerin bu çalışma için iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla .60 ve .95' tir. Verilerin analizinde bağımsız tek örneklem testi, tek yönlü varyans analizi, Tukey Testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizlere bakıldığında öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı ölçeği puanlarının beden kitle indeksi ve haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre değişmediği, öğrencilerin cinsiyetine ve günlük serbest zaman sürelerine göre sıkılma alt boyutu puanlarının değiştiği görülmektedir. Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçeği puanlarının ise beden kitle indeksine göre değişmediği, sosyal çevre alt boyutu puanlarının cinsiyete, zaman alt boyutu puanlarının günlük serbest zaman süresine, tesis, gelir, zaman alt boyut puanlarının haftalık serbest zaman yeterliliğine ve gelir sosyal çevre alt boyut ve serbest zaman sıkılma algısı toplam puanlarının serbest zaman kullanım verimliliğine göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bunula birlikte öğrencilerin serbest zamanlarda sıkılma algısı ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları puanları arasında ilişki bulunmamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre kadın öğrencilerin, günlük serbest zaman süresi fazla olanların serbest zamanlarda sıkılma algısının ve kadın öğrencilerin, günlük serbest zaman süresi az olanların, haftalık serbest zaman süresi yetersiz olanların ve serbest zamanı verimsiz kullandığını düşünenlerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının daha fazla olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zamanda sıkılma algısı, Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları

A Study of the Relationship between Boredom Perceptions during Leisure Time of the Students of Sports Sciences Faculty and Leisure Time Physical Activity Limiters

ABSTRACT

The study aim was to scrutinize boredom perceptions during leisure time of the students of the Faculty of Sports Sciences and leisure time physical activity limiters according to some variables and to put forward the relationship between them. This study is a quantitative research and a total of 179 students, 85 males with an age average of 22.13±3.11 and 94 females, participated in the study. In the study, the "Scale of Boredom Perception during Leisure Time", developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and adapted to Turkish by Kara, Gürbüz and Öncü (2014), and the "Scale of Boredom Perception during Leisure Time", developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and adapted to Turkish by Kara, Gürbüz and Öncü (2014), and the "Scale of Leisure Time Physical Activity Limiters", developed by Öcal (2012) were used for data collection. The internal consistency coefficients of the scales for this study were respectively 0.60 and 0.95. For data analysis, independent one sample test, one-way analysis of variance, Tukey Test, and Pearson correlation analysis were used. Based on the analyses, it is seen that the scores of the students in the scale of leisure time boredom perception did not change according to the body mass index and weekly leisure time sufficiency, and the scores in boredom sub-dimension changed based on the students' gender and daily leisure time durations. It was found that the scores in the scale of leisure time physical activity limiters did not change according to the body mass index; the scores in social environment sub-dimension changed based on gender; the scores in the time sub-dimension changed based on the daily leisure time duration; and the scores in the facility, income, and time sub-dimensions changed based on weekly leisure time sufficiency; and the income and social environment sub-

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

dimension and leisure time boredom perception total scores changed according to leisure time use efficiency. Furthermore, there was no relation found between the scores of boredom perception of the students during leisure time and leisure time physical activity limiters.

Keywords: Leisure time boredom perception, leisure time physical activity limiters

GİRİŞ

Günümüzde serbest zaman anlayışındaki gelişim süreci içerisinde boş zamanın, özellikle gelişmiş ve sanayileşmiş ülkelerle, kısmen de olsa Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde uygarlık ve gelişmişliğin bir nimeti olarak değerlendirilmesi şeklinde devam ettiğini görmekteyiz. Nitekim günlük ve haftalık çalışma saatlerindeki azalmalar ile tatil günlerinin çoğalması, toplumsal normlardaki değişim gibi nedenlerle serbest zamanların sosyal ve toplumsal hayat içerisindeki önemi, daha da belirginleşmeye ve artmaya hızlı bir şekilde devam etmektedir (Karaküçük, 2008: 27). Zamanın giderek artan önemi, iş dışındaki zamanın yani serbest zamanın da önemini ve etkin kullanımının sağlanması gerektiğini ortaya koymuştur. Özellikle endüstrileşme ile birlikte otomasyonun getirdiği giderek azalan iş saatleri, ücretli tatiller gibi değişiklikler, insanların serbest zamanlarının artmasına yol açmıştır. Böylelikle de iş dışındaki artan bu zaman parçasının değerlendirilmesi sorunu ortaya çıkmıştır (Süzer, 2000). Serbest zaman tarihine bakıldığında, yaşam tarzlarımız üzerinde derin izler bıraktığını görmekteyiz. Boş zaman, hayatımızın iş kadar önemli bir parçasıdır ve yaşam kalitemizin artırılması üzerinde aynı derecede mühim bir rol oynamaktadır. Serbest zaman kültürümüzün güçlendirilmesi ve yeniden şekillendirmesinde etkili ve hatta belirgin bir rol oynamaktadır (Torkildsen, 2005: 46). Modern anlamda serbest zaman, çok sayıda çalışan insanın zevk aldığı, kabiliyetlerini geliştirdiği veya eğlendiği, iş dışındaki olumlu faaliyetlerdir. Modern serbest zamanın, ayırt edici karakteri de sadece pasif olarak zaman geçirmek değil, faaliyet ve yaratıcılıktır (Süzer, 2000). Serbest zamanlar da yapılacak bu aktif faaliyetlerin amacı bireyleri sağlıklı bir yaşama kavuşturmaktır. Sağlık düzeyinin yukarıya çekilmesinde bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri önem kazanmaktadır ve dolayısıyla serbest zamanları değerlendirirken seçilen rekreasyonel amaçlı aktivitelerinin aktif katılım içeren fiziksel aktivitelerden oluşması avantaj sağlamaktadır. Fiziksel aktivite bireylerin sadece fiziksel durumlarını iyileştirici değil aksine yapısı gereği toplumu birleştirici, bireyleri ruhen yenileyen ve sosyalleşmeyi destekleyen aktif katılıma ortam sağlayan bir rekreasyonel aktivitedir. Bu bağlamda fiziksel aktivite ve sporun büyük bir işlevi bulunmaktadır. Bu büyük işleve rağmen bireyler yaşantıları içerisinde serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılmada engellerle karşılaşmaktadır. Alan yazında bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyici ve kısıtlayıcı unsurlar üzerinde birçok çalışma bulunmaktadır (Gümüş vd., 2014; Özşaker, 2012; Öcal, 2012; Gürbüz ve Karaküçük, 2007). Bu kısıtlayıcılar bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimini etkileyerek serbest zamanlarda sıkılma algısı kavramını ortaya çıkarmaktadır. Serbest zamanda sıkılma algısı, bireylerin sahip oldukları serbest zaman deneyimlerine yönelik yetersiz motivasyon, düşük uyarılmışlık, güdülenmeme ya da bunların yeterli olmadığının öznel olarak algılanmasıdır ve katılınan etkinliğin yoğunluğu, etkinliğe yüklenen anlam düşükse veya beklenen seviyenin altında ise can sıkıntısı ortaya çıkmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Serbest zamanda sıkılma algısının işkoliklik (Kara ve Gücal, 2016), fiziksel aktivite (McCaul, 1998), alkol kullanma (Ayverdi ve Kara, 2015), yaşam doyumu (Yaşartürk vd., 2017), depresyon ve intihar (Patterson ve Pegg, 1999), serbest zamana yüklenen anlam ile ilişkisini farklı gruplarda araştıran çalışmalar literatürde mevcuttur (Gücal ve Kara, 2015). Günlük yaşantımız içinde, çalışma ve diğer etkinliklerimizin sıkıcı ve kendini tekrarlayan çabalara dönüşmesi, serbest zaman değerlendirme etkinliklerini yaşamımızın önemli bir parçası ve bir yenilenme aracı haline getirmiştir (Özşaker, 2012). Serbest zamanları iki tarafı keskin bir kılıca benzetilmektedir ve olumlu kullanılırsa, kişisel

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi problemler doğurabilmektedir (Karaküçük, 2008: 52). Dolayısıyla geleceğimizi oluşturan üniversite öğrencilerinin de serbest zaman kullanımları, karşılaştıkları engeller önem kazanmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algılarının ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının bazı değişkenlere göre incelenerek aralarındaki ilişkinin ortaya koyulmasıdır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Araştırmanın bu bölümü, araştırma modeli, araştırma gurubu, araştırmanın hipotezleri, veri toplama yöntemi, veri toplama araçlarına ait bilgiler, araştırmanın analiz yöntemlerini ve bulguları içermektedir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemi kullanarak çok sayıda elemandan oluşan evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerine yapılan tarama düzenlemelerinden oluşan genel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2004: 79).

Araştırma Grubu

Araştırmaya Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören yaş ortalamaları 22.13±3.11 olan 85 erkek ve 94 kadın olmak üzere 179 öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Yöntemi ve Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama süreci Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2018 yılı şubat ayında gerçekleştirilmiştir. Toplam 220 veri toplama aracı dağıtılıp toplanmasına karşın 41 adedinin eksik doldurulmasından kaynaklı olarak geçersiz kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere uygulanan ölçme aracına ilişkin bilgiler ve beden kitle indeksi hesaplamaları için kullanılan formül aşağıda verilmiştir.

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSA): Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından bireylerin serbest zamanda sıkılma algılamaları arasındaki bireysel farklılıkları belirlemek amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından yapılmıştır. 10 maddeden oluşan likert türü bir ölçek olup, maddeler 1-5 aralığında puanlanmaktadır. Ölçek "Sıkılma" ve "Doyum olmak üzere iki at boyuttan oluşmaktadır. ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sıkılma boyutu için .72, doyum boyutu için .72 olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının sıkılma alt boyutu için .72, doyum alt boyutu için .70 olduğu tespit edilmiştir.

Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği (SZFAK): Öcal (2012) tarafından bireylerin serbest zaman fiziksel aktivitelerine (SZFA) katılmayı kısıtlayan nedenleri araştırmaya yönelik geliştirilen ölçek 38 maddeden oluşmaktadır. Likert türü bir ölçek olup, maddeler 1-6 puan aralığında puanlanmaktadır. Ölçek Fiziksel Algı, Tesis, Gelir, Aile, Yetenek Algısı, Zaman, İrade, Sosyal Çevre olmak üzere sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. ölçeğin iç tutarlılık katsayıları fiziksel algı boyutu için .92, tesis boyutu için .88, gelir boyutu için .92, aile boyutu için .87, yetenek algısı boyutu için .86, zaman boyutu için .88, irade boyutu için .83 ve sosyal çevre boyutu için .85 olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .89, .88, .89, .76, .77, .83, .88, .83'tür.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Beden Kitle İndeksi (BKI): BKİ, vücut ağırlığının boyun metre cinsinden karesine oranlanmasıyla elde edilmiştir. Vücut Ağırlığı (kg) / Boy Uzunluğu (m)² formülü kullanılmıştır (Güneş, 2005; Atamer, 2004; Larsen, 2007).Vücut kompozisyonu Cole ve ark. (2000)'nın 2- 18 yaş grubu çocuklara yaptıkları çalışma ile belirlemiş oldukları Beden kitle indeksi BKI) kriterlerine göre değerlendirilmiştir (Cole ve ark., 2000).

Tablo 1. Body Mass Index Classification

Çok Düşük	Sınırda	İyi	Kilolu	Obez	
12 ve daha az	13-16	17-25	26-30	30+	BKI (vücut ağırlığı/boy uzunluğu^2)

Verilerin Analizi

Araştırma grubunun demografik özellikleri için frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Değişkenlerin gruplara göre dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği değerlendirilerek dağılımların parametrik özellik sergilediği görülmüştür. Bunlardan yola çıkarak bağımsız değişkenlere göre öğrencilerin serbest zaman sıkılma algılarının ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız tek örneklem testi (t-test) ve tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Çoklu değişkenler incelendiğinde anlamlı farklılık bulunanlarda bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Tukey testi yapılmıştır. Ayrıca öğrencilerin serbest zaman sıkılma algıları ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson koralesyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Öğrencilerin cinsiyete göre serbest zamanda sıkılma algıları

	Cinsiyet	**N**	$\bar{x}$	**ss**	**df**	**t**	**p**
Sıkılma	Kadın	94	15,75	4,55	177	-2,125	,035*
	Erkek	85	14.20	5,23			
Doyum	Kadın	94	15.02	4,78	177	1,543	,125
	Erkek	85	16,14	4,91			
SZSA	Kadın	94	30,77	6,67	177	-,466	,642
	Erkek	85	30,34	5,73			

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır

Öğrencilerin cinsiyete göre SZSA'larını incelemek için yapılan t testine göre SZSA toplam puanlarında ve doyum alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken, sıkılma alt boyutunda farklılık bulunmaktadır. Buna göre sıkılma alt boyutunda kadın öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algıları erkek öğrencilerden daha yüksektir (Tablo2).

Tablo 3. Öğrencilerin beden kitle indeksine göre serbest zamanda sıkılma algıları

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Beden Kitle İndeksi	N	$\bar{x}$	ss	df	t	p
Sıkılma	İyi	153	15,09	4,83	177	,490	,625
	Kilolu	26	14,57	5,58			
Doyum	İyi	153	15,59	4,88	177	,277	,782
	Kilolu	26	15,30	4,84			
SZSA	İyi	153	30,68	6,03	177	,605	,546
	Kilolu	26	29,88	7,39			

Öğrencilerin beden kitle indekslerine göre SZSA' larını incelemek için yapılan t testine göre SZSA toplam puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Tablo 3).

Tablo 4. Öğrencilerin günlük serbest zaman sürelerine göre serbest zamanda sıkılma algıları

	Haftalık serbest zaman yeterliliği	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Sıkılma	Kesinlikle yetersiz	22	15,54	4,59	1,184	,319
	Yetersiz	44	14,95	5,21		
	Normal	55	14,49	5,10		
	Yeterli	35	14,37	4,51		
	Kesinlikle yeterli	23	16,86	4,81		
Doyum	Kesinlikle yetersiz	22	15,81	5,09	,277	,892
	Yetersiz	44	15,86	5,07		
	Normal	55	15,69	4,99		
	Yeterli	35	14,80	4,84		
	Kesinlikle yeterli	23	15,52	4,21		
SZSA	Kesinlikle yetersiz	22	31,36	6,11	1,093	,362
	Yetersiz	44	30,81	5,52		
	Normal	55	30,18	6,10		
	Yeterli	35	29,17	6,58		
	Kesinlikle yeterli	23	32,39	7,29		

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır.

Öğrencilerin günlük serbest zaman sürelerine SZSA' larını incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZSA toplam puanlarında ve doyum alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken, sıkılma alt boyutunda farklılık bulunmaktadır. Buna göre sıkılma alt boyutunda günlük serbest zamanı 3-4 saat arasında olan öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algıları 1-2 saat olan öğrencilerden daha yüksektir (Tablo 4).

Tablo 5. Öğrencilerin haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre serbest zamanda sıkılma algıları

	Haftalık serbest zaman yeterliliği	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Sıkılma	Kesinlikle yetersiz	22	15,54	4,59	1,184	,319
	Yetersiz	44	14,95	5,21		
	Normal	55	14,49	5,10		
	Yeterli	35	14,37	4,51		
	Kesinlikle yeterli	23	16,86	4,81		
Doyum	Kesinlikle yetersiz	22	15,81	5,09	,277	,892
	Yetersiz	44	15,86	5,07		

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Normal	55	15,69	4,99		
	Yeterli	35	14,80	4,84		
	Kesinlikle yeterli	23	15,52	4,21		
SZSA	Kesinlikle yetersiz	22	31,36	6,11	1,093	,362
	Yetersiz	44	30,81	5,52		
	Normal	55	30,18	6,10		
	Yeterli	35	29,17	6,58		
	Kesinlikle yeterli	23	32,39	7,29		

Öğrencilerin haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre SZSA' larını incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZSA toplam puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Tablo 5).

Tablo 6. Öğrencilerin haftalık serbest zamanı verimli kullanma durumlarına göre serbest zamanda sıkılma algıları

	Serbest zaman kullanımı	**N**	$\overline{x}$	**ss**	**F**	**p**	**Tukey**
Sıkılma	Verimli kullanıyorum	46	13,86	6,60	1,803	,168	
	Kararsızım	83	15,25	4,10			
	Verimli kullanmıyorum	50	15,68	4,31			
Doyum	Verimli kullanıyorum	46	16,89	6,47	3,489	,033*	Kararsızım ve verimli kullanıyorum
	Kararsızım	83	14,61	4,25			
	Verimli kullanmıyorum	50	15,88	3,72			
SZSA	Verimli kullanıyorum	46	30,76	7,09	1,181	,309	
	Kararsızım	83	29,86	5,68			
	Verimli kullanmıyorum	50	31,56	6,25			

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır.

Öğrencilerin serbest zamanı verimli kullanım durumlarına göre SZSA' larını incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZSA toplam puanlarında ve sıkılma alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken, doyum alt boyutunda farklılık bulunmaktadır. Buna göre doyum alt boyutunda serbest zamanını verimli kullandığını düşünen öğrencilerin kararsız olan öğrencilerden serbest zaman doyumları daha yüksektir (Tablo 6).

Tablo 7. Öğrencilerin cinsiyete göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları

	Cinsiyet	**N**	$\overline{x}$	**ss**	**df**	**t**	**p**
Fiziksel Algı	Kadın	94	10,28	4,82	177	,391	,697
	Erkek	85	10,62	6,62			
İrade	Kadın	94	9,28	4,64	177	-1,579	,116
	Erkek	85	8,21	4,44			
Tesis	Kadın	94	21,88	8,10	177	-1,159	,248

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Erkek	85	20,41	8,80			
Gelir	Kadın	94	15,78	7,21	177	-1,946	,053
	Erkek	85	13,78	6,44			
Sosyal Çevre	Kadın	94	11,78	5,81	177	-2,582	,011*
	Erkek	85	9,69	4,94			
Aile	Kadın	94	7,24	3,68	177	1,315	,190
	Erkek	85	8,03	4,35			
Zaman	Kadın	94	7,46	3,98	177	-,501	,617
	Erkek	85	7,17	3,78			
Yetenek Algısı	Kadın	94	7,93	4,28	177	-,278	,781
	Erkek	85	7,75	4,54			
SZFAK	Kadın	94	91,68	30,22	177	-1,235	,218
	Erkek	85	85,69	34,62			

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır

Öğrencilerin cinsiyete göre SZFAK'larını incelemek için yapılan t testine göre SZFAK toplam puanlarında ve fiziksel algı, irade, tesis, gelir, aile, zaman, yetenek algısı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, sosyal çevre alt boyutunda farklılık bulunmaktadır. Buna göre sosyal çevre alt boyutunda kadın öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları erkek öğrencilerden daha yüksektir (Tablo 7).

Tablo 8. Öğrencilerin beden kitle indeksine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları

	Beden Kitle İndeksi	**N**	$\bar{x}$	**ss**	**df**	**t**	**p**
Fiziksel Algı	İyi	153	10,27	5,81	177	-,975	,331
	Kilolu	26	11,46	5,25			
İrade	İyi	153	8,79	4,63	177	,148	,883
	Kilolu	26	8,65	4,24			
Tesis	İyi	153	21,32	8,64	177	,544	,587
	Kilolu	26	20,34	7,60			
Gelir	İyi	153	14,83	6,98	177	-,037	,970
	Kilolu	26	14,88	6,60			
Sosyal Çevre	İyi	153	10,94	5,70	177	,910	,364
	Kilolu	26	9,88	4,06			
Aile	İyi	153	7,59	4,08	177	-,204	,839
	Kilolu	26	7,76	3,72			
Zaman	İyi	153	7,26	3,90	177	-,569	,570
	Kilolu	26	7,73	3,76			
Yetenek Algısı	İyi	153	7,75	4,36	177	-,671	,503
	Kilolu	26	8,38	4,62			
SZFAK	İyi	153	88,79	33,22	177	-,047	,963
	Kilolu	26	89,11	27,86			

Öğrencilerin beden kitle indekslerine göre SZFAK' larını incelemek için yapılan t testine göre SZFAK toplam puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Tablo 8).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 9. Öğrencilerin günlük serbest zaman sürelerine göre serbest zamanda sıkılma algıları

	Günlük serbest zaman süresi	N	$\overline{x}$	ss	F	p	Tukey
Fiziksel Algı	1-2 saat	46	12,06	5,41	,859	,510	
	3-4 saat	87	10,02	5,41			
	5-6 saat	34	9,85	4,98			
	7 saat ve fazla	12	10,16	4,23			
İrade	1-2 saat	46	10,06	3,63	,355	,878	
	3-4 saat	87	8,48	4,27			
	5-6 saat	34	8,64	4,94			
	7 saat ve fazla	12	8,66	4,63			
Tesis	1-2 saat	46	22,51	8,66	2,152	,062	
	3-4 saat	87	19,97	8,44			
	5-6 saat	34	21,26	8,91			
	7 saat ve fazla	12	19,25	8,43			
Gelir	1-2 saat	46	14,55	7,00	1,180	,321	
	3-4 saat	87	14,31	6,97			
	5-6 saat	34	14,58	6,58			
	7 saat ve fazla	12	14,41	7,22			
Sosyal çevre	1-2 saat	46	11,92	6,39	,684	,636	
	3-4 saat	87	10,08	5,14			
	5-6 saat	34	11,20	5,87			
	7 saat ve fazla	12	10,75	6,07			
Aile	1-2 saat	46	8,07	4,82	1,071	,378	
	3-4 saat	87	7,32	3,95			
	5-6 saat	34	7,29	3,60			
	7 saat ve fazla	12	7,00	2,66			
Zaman	1-2 saat	46	10,06	4,58	3,840	,003*	1-2 saat ve 3-4, 5-6 saat*
	3-4 saat	87	7,01	3,65			
	5-6 saat	34	6,32	3,63			
	7 saat ve fazla	12	5,33	2,18			
Yetenek algısı	1-2 saat	46	7,77	4,33	,541	,745	
	3-4 saat	87	7,79	4,49			
	5-6 saat	34	7,14	4,12			
	7 saat ve fazla	12	8,41	3,89			
SZSA	1-2 saat	46	94,00	36,59	1,670	,144	
	3-4 saat	87	85,00	31,68			
	5-6 saat	34	86,32	34,63			
	7 saat ve fazla	12	84,00	25,22			

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır.

Öğrencilerin günlük serbest zaman sürelerine göre SZFAK' larını incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZFAK toplam puanlarında ve fiziksel algı, irade, tesis, gelir, aile, sosyal çevre, yetenek algısı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, zaman alt boyutunda farklılık bulunmaktadır. Buna göre zaman alt boyutunda günlük serbest zamanı 1-2 saat arasında olan öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları 3-4 saat ve 5-6 saat olan öğrencilerden daha yüksektir (Tablo 9).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 10. Öğrencilerin haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre serbest zamanda sıkılma algıları*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır.

	Haftalık serbest zaman yeterliliği	**N**	$\bar{x}$	**ss**	**F**	**p**	**Tukey**
Fiziksel Algı	Kesinlikle yetersiz	22	11,22	5,82	,335	,854	
	Yetersiz	44	10,25	5,61			
	Normal	55	10,89	6,77			
	Yeterli	35	9,91	4,48			
	Kesinlikle yeterli	23	9,82	5,16			
İrade	Kesinlikle yetersiz	22	10,40	5,05	1,150	,335	
	Yetersiz	44	8,18	4,22			
	Normal	55	9,10	4,83			
	Yeterli	35	8,14	4,44			
	Kesinlikle yeterli	23	8,52	4,18			
Tesis	Kesinlikle yetersiz	22	25,54	9,20	2,903	,023*	KYsiz ve yeterli*
	Yetersiz	44	20,77	7,41			
	Normal	55	22,09	9,11			
	Yeterli	35	18,22	7,21			
	Kesinlikle yeterli	23	20,13	8,60			
Gelir	Kesinlikle yetersiz	22	19,09	7,05	3,036	,019*	KYsiz ve yetersiz, Normal*
	Yetersiz	44	13,81	6,28			
	Normal	55	13,58	6,43			
	Yeterli	35	14,74	7,12			
	Kesinlikle yeterli	23	15,86	7,54			
Sosyal çevre	Kesinlikle yetersiz	22	12,81	6,32	1,444	,222	
	Yetersiz	44	9,88	5,35			
	Normal	55	10,32	5,12			
	Yeterli	35	10,60	5,35			
	Kesinlikle yeterli	23	12,00	5,82			
Aile	Kesinlikle yetersiz	22	9,22	4,53	1,698	,152	
	Yetersiz	44	6,93	3,99			
	Normal	55	7,92	4,21			
	Yeterli	35	6,80	3,25			
	Kesinlikle yeterli	23	7,91	3,94			
Zaman	Kesinlikle yetersiz	22	10,09	5,34	5,454	,000*	KYsiz ve yeterli, Kyeterli*
	Yetersiz	44	8,22	3,64			
	Normal	55	6,58	3,52			
	Yeterli	35	6,54	3,24			
	Kesinlikle yeterli	23	5,95	2,89			

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yetenek algısı	Kesinlikle yetersiz	22	8,81	4,66	,976	,422
	Yetersiz	44	7,47	4,35		
	Normal	55	8,21	4,86		
	Yeterli	35	6,82	2,52		
	Kesinlikle yeterli	23	8,30	5,19		
SZFAK	Kesinlikle yetersiz	22	107,22	32,14	2,365	,065
	Yetersiz	44	85,54	32,29		
	Normal	55	88,72	35,38		
	Yeterli	35	81,80	26,46		
	Kesinlikle yeterli	23	88,52	29,85		

Öğrencilerin haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre SZFAK' larını incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZFAK toplam puanlarında ve fiziksel algı, irade, aile, sosyal çevre, yetenek algısı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, tesis, gelir ve zaman alt boyutunda farklılık bulunmaktadır. Buna göre tesis alt boyutunda haftalık serbest zamanının kesinlikle yetersiz olduğunu düşünen öğrencilerin yeterli olduğunu düşünenlerden, gelir alt boyutunda haftalık serbest zamanının kesinlikle yetersiz olduğunu düşünen öğrencilerin yetersiz ve normal olduğunu düşünenlerden, zaman alt boyutunda haftalık serbest zamanının kesinlikle yetersiz olduğunu düşünen öğrencilerin normal, yeterli ve kesinlikle yeterli olduğunu düşünenlerden serbest zamanda fiziksel aktivite kısıtlayıcıları daha yüksektir (Tablo 10).

Tablo 11. Öğrencilerin haftalık serbest zamanı verimli kullanma durumlarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları

	Serbest zaman kullanımı	**N**	$\bar{x}$	**ss**	**F**	**p**	**Tukey**
Fiziksel Algı	Verimli kullanıyorum	46	10,52	7,44	,199	,820	
	Kararsızım	83	10,66	5,20			
	Verimli kullanmıyorum	50	10,02	4,79			
İrade	Verimli kullanıyorum	46	7,93	5,74	1,382	,254	
	Kararsızım	83	8,81	4,20			
	Verimli kullanmıyorum	50	9,48	3,83			
Tesis	Verimli kullanıyorum	46	19,73	10,25	1,349	,262	
	Kararsızım	83	21,14	7,64			
	Verimli kullanmıyorum	50	22,58	7,96			
Gelir	Verimli kullanıyorum	46	12,86	7,18	6,597	,002*	VK,K-VKm*
	Kararsızım	83	14,25	6,57			
	Verimli kullanmıyorum	50	17,62	6,46			
Sosyal çevre	Verimli kullanıyorum	46	8,28	5,37	10,313	,000*	VK-K,VKm*
	Kararsızım	83	10,77	4,98			

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Verimli kullanmıyorum	50	13,14	5,51			
Aile	Verimli kullanıyorum	46	7,10	4,78	1,232	,294	
	Kararsızım	83	7,46	3,75			
	Verimli kullanmıyorum	50	8,34	3,65			
Zaman	Verimli kullanıyorum	46	6,67	4,13	1,681	,189	
	Kararsızım	83	7,22	3,69			
	Verimli kullanmıyorum	50	8,10	3,90			
Yetenek Algısı	Verimli kullanıyorum	46	6,67	4,36	2,713	,069	
	Kararsızım	83	7,97	4,40			
	Verimli kullanmıyorum	50	8,72	4,24			
SZFAK	Verimli kullanıyorum	46	79,80	41,10	3,914	,022*	VK-VKm*
	Kararsızım	83	88,32	29,49			
	Verimli kullanmıyorum	50	98,00	25,49			

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlıdır.

Öğrencilerin serbest zamanı verimli kullanım durumlarına göre SZFAK' larını incelemek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre SZFAK fiziksel algı, irade, tesis, aile, zaman ve yetenek algısı alt boyutlarında da anlamlı farklılık bulunmazken, gelir, sosyal çevre alt boyutunda ve toplam puanda farklılık bulunmaktadır. Buna göre gelir alt boyutunda serbest zamanını verimli kullandığını düşünen ve kararsız olan öğrencilerin verimli kullanmadığını düşünenlerden, sosyal çevre alt boyutunda serbest zamanını verimli kullandığını düşünen öğrencilerin kararsız ve verimli kullanmadığını düşünenlerden, toplam puanda ise serbest zamanını verimli kullandığını düşünen öğrencilerin verimli kullanmadığını düşünen öğrencilerden serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları daha düşüktür (Tablo 11).

Tablo 12. Öğrencilerin serbest zamanlarda sıkılma algıları ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arasındaki korelasyon analizi

		Sıkılma	**Doyum**	**SZSA**	**Fiziksel algı**	**İrade**	**Tesis**	**Gelir**	**Sosyal çevre**	**Aile**	**Zaman**	**Yetenek algısı**	**SZFAK**
Sıkılma	PC	1											
	Sig.												
	N	179											
Doyum	PC	-,192*	1										
	Sig.	,010											
	N	179	179										
SZSA	PC	,642**	,629**	1									
	Sig.	,000	,000										
	N	179	179	179									
Fizik.	PC	-,014	-,125	-,1091									
algı	Sig.	,851	,095	,147									
	N	179	179	179	179								
İrade	PC	,007	-,157*	-,118	,707**	1							
	Sig.	,930	,036	,117	,000								
	N	179	179	179	179	179							
Tesis	PC	,049	-,056	-,005	,483**	,481**	1						

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Sig.	,518	,459	,947	,000	,000							
	N	179	179	179	179	179	179						
Gelir	PC	,076	-,141	-,050	,370**	,413**	,577**	1					
	Sig.	,315	,060	,504	,000	,000	,000						
	N	179	179	179	179	179	179	179					
Sosyal çevre	PC	,072	-,168*	-,074	,360**	,395**	,534**	,593**	1				
	Sig.	,339	,025	,325	,000	,000	,000	,000					
	N	179	179	179	179	179	179	179	179				
Aile	PC	-,010	-,063	-,057	,614**	,534**	,574**	,508**	,471**	1			
	Sig.	,896	,403	,449	,000	,000	,000	,000	,000				
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179			
Zaman	PC	,047	-,088	-,031	,357**	,448**	,457**	,403**	,508**	,336**	1		
	Sig.	,531	,242	,678	,000	,000	,000	,000	,000	,000			
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179		
Yet. algısı	PC	-,038	-,082	-,094	,523**	,594**	,437**	,422**	,407**	,629**	,365**	1	
	Sig.	,617	,274	,211	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	
SZFAK	PC	,039	-,147*	-,084	,733**	,747**	,814**	,757**	,730**	,772**	,629**	,707**	1
	Sig.	,606	,050	,264	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179	179

*p<0.05, **p<0.01

Öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan Pearson Correlation analizi sonuçlarına göre, SZSA ölçeği doyum alt boyutu ile SZFAK alt boyutlarından irade (r=-0.157, p<0.05), sosyal çevre (r=-0.168, p<0.05) ve SZFAK toplam puanı (r=-0.147, p<0.05) arasında negatif yönlü çok çok zayıf ilişki bulunmaktadır (Tablo 12).

SONUÇ

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algılarının ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının bazı değişkenlere göre incelenerek aralarındaki ilişkinin ortaya koyulmasını amaçlayan bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, serbest zamanda sıkılma algısı beden kitle indeksi ve haftalık serbest zaman yeterliliğine göre değişmezken, cinsiyete ve günlük serbest zaman sürelerine göre sıkılma alt boyutunda, serbest zamanı verimli kullanma durumlarında göre doyum alt boyutunda değişmektedir. Buna göre sıkılma alt boyutunda kadın öğrencilerin, erkek öğrencilerden, gülük serbest zamanı 3-4 saat olanların, 1-2 saat olanlardan ve doyum alt boyutunda serbest zamanını verimli kullanma konusunda kararsız olanların verimli kullandığını düşünenlerden serbest zamanda sıkılma algısı daha yüksektir.

Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ise beden kitle indeksine göre değişmezken, cinsiyete göre sosyal çevre alt boyutunda, günlük serbest zaman sürelerine göre zaman alt boyutunda, haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre tesis, gelir ve zaman alt boyutunda ve serbest zamanı verimli kullanma durumlarına göre gelir, sosyal çevre alt boyutları ve toplam puanda değişmektedir. Buna göre, sosyal çevre alt boyutunda kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden, zaman alt boyutunda günlük serbest zaman süresi 1-2 saat olanların 3-4 saat olanlardan, tesis boyutunda haftalık serbest zamanını kesinlikle yetersiz bulanların, yeterli bulanlardan, gelir alt boyutunda haftalık serbest zamanını kesinlikle yetersiz bulanların normal ve yeterli bulanlardan, zaman alt boyutunda haftalık serbest zamanını kesinlikle yetersiz bulanların, normal, yeterli ve kesinlikle yeterli bulanmalardan, gelir alt boyutunda serbest zamanını verimli kullanmadığını ifade edenlerin verimli ve kararsız olduğunu ifade edenlerden, sosyal çevre alt boyutunda serbest zamanını verimli kullanmadığını ve kararsız olduğunu ifade edenlerin verimli kullandığını ifade edenlerden ve toplam puanda serbest zamanını verimli kullanmadığını ifade

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

edenlerin verimli kullandığını ifade edenlerden serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları daha fazladır.

Ayrıca öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan analiz sonuçlarına göre, SZSA ölçeği doyum alt boyutu ile SZFAK alt boyutlarından irade, sosyal çevre ve SZFAK toplam puanı arasında negatif yönlü çok çok zayıf ilişki bulunmaktadır. Sonuç olarak öğrencilerin serbest zaman doyumları serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları arttıkça düşmektedir.

KAYNAKÇA

Atamer, Y., Erden, A. C., Demir, B., KoÇyigit, Y., & Atamer, A. (2004). The relationship between plasma levels of leptin and androgen in healthy and preeclamptic pregnant women. *Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica*, *83*(5), 425-430.

Ayverdi, B., Kara, F. (2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Alkol Kullanma Nedenlerini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, 14-16 Mayıs, Mersin.

Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *Bmj*, *320*(7244), 1240.

Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. International Journal of Science Culture and Sport, 1, 814-825.

Güneş, Z. (2005). *Spor ve beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Gürbüz, B, Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12 (1), 3-10.

Iso-Ahola, SE., Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of The Leisure Boredom Scale. Journal of Leisure Research, 22(1), 1–17.

Kara, F. M., Gürbüz, B, Öncü, E. (2014). Leisure Boredom Scale: the Factor Structure and the Demographic Differences. The Turkish Journal of Sport and Exercise. 16(2): 28-35.

Kara, F., Gücal, A. (2016). Akademisyenlerde İşkolikliğin Belirlenmesinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Rolü. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1(1), 47-62

Karaküçük, S. (2008). "Rekreasyon" boş zamanları değerlendirme, Ankara: Gazi Kitabevi, 27-52.

Karasar, N. (2004). Bilimsel Araştırma Yöntemi (13. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Larsson, S. C., Orsini, N., & Wolk, A. (2007). Body mass index and pancreatic cancer risk: a meta-analysis of prospective studies. *International journal of cancer*, *120*(9).

McCaul, L. K. (1998). Relationships among adolescent substance use, leisure boredom, and physical activity. Unpublished Master Thesis. Ontario: Brock University St. Catharines Faculty of Education.

Öcal, K. (2012). Ölçek geliştirme: Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (SZFA-K). Spor Bilimleri Dergisi, 23 (2), 50–60.

Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14, (1): 126-131.

Patterson, I, R., and Pegg, S. (1999). Nothing to do." The relationship between leisure boredom and alcohol and drug addiction: Is there a link to youth suicide in rural Australia? Youth Studies Australia, 18(2), 24–29.

Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. P.A.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 8, 123-133.

Torkildsen, G. (2005). Leisure and recreation management (Beşinci baskı). London: Chapman & Hall, 46.

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS), December, 3, 239-252

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerin Yabancı Dil Kaygılarının İncelenmesi

Zekeriya Göktaş*, Alp Kaan Kilci,* Nahit Özdayı*

*Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, zgoktas@balikesir.edu.tr

*Arş. Gör. Balıkesir Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, alpkaankilci@balikesir.edu.tr

*Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, nahitozdayi@balikesir.edu.tr

ÖZET

Araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yabancı dil kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında Balıkesir üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 332 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmada Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması, ölçeği hazırlayan Horwitz (1986) tarafından yapılmıştır. Verilerin analizinde, ilişkisiz örneklem t-testi ve ANOVA uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi.05 olarak alınmıştır. Araştırmanın sonucunda beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yabancı dile yönelik kaygılarının en düşük (x =2.65) "Yabancı dil derslerinde bana söz verileceği zaman titriyorum." (3. madde) karsızım olarak (2.60< X ≤ 3.39) belirlenmiştir. En yüksek ise (x=3.55) "Yabancı dil derslerinde konuşurken kendimden asla emin olamıyorum." maddesine ilişkin (1. madde) ile katılıyorum düzeyinde (3.40< X ≤ 4.19) olduğu görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde öğrenciler, İngilizceye yönelik kaygılarının olumlu ya da olumsuz bir kaygı düzeyine sahip olamadığını ifade etmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Yabancı Dil Kaygı, Öğrenci, Sınıf, Cinsiyet

The Investıgation of Foreıgn Language Anxiety Of Physical Education And Sport Highschool Students

ABSTRACT

The study aimed to investigate the foreign language anxiety of physical education and sports students. The study was conducted with a total of 332 students in the school of physical education and sports at Balıkesir University in 2017/2018 education periods. The reliability and the validity of the scale were ensured by Horwitz (1986) who developed the scale. The independent sample t-test and ANOVA were used for the data analysis. The significance level in the study was taken as .05. Findings:The third item in the scale was determined as having the lowest (=2.65) score "I tremble when I know that I am going to be called on in language class" as "neither agree nor disagree (2.60< X ≤ 3.39). The first item in the scale was determined as having the highest score (=3.55) "I never feel quite sure of myself when I am speaking in my foreign language class" as "agree" (3.40< X ≤4.19). Conclusions:the students stated that they had neither positive nor negative foreign language anxiety.

Keywords: school of physical education and sports, foreign language anxiety, students, gender, grade

GİRİŞ

Andrade ve Williams'a (2009) göre kaygının; kişisel kaygı, durum kaygısı, iletişim kaygısı, sınıf kaygısı ve sınıf ortamında veya öncesinde gözlemlenebilecek test kaygısı, dinleme, konuşma, yazma kaygısı gibi çok fazla çeşidi bulunmaktadır. Ancak kaygı, dil öğrenimi ile sınırlandırıldığı zaman, bu durum özel bir kaygı tepkimesine girmektedir(Hortwiz vd.,1986:125).Dil öğrenimiyle ilişkilendirilmiş bir kaygı tanımlaması sonucunda kaygı, psikolojik, toplumsal ve kişisel bağlamı da göz ardı edilmeden oldukça özel bir alana indirgenmiş olmaktadır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Günlük yaşamın hemen her alanında içerisinde az veya çok tehlike algısı var olduğu düşünülen farklı durum veya olaylara karşı bireylerde oluşabilen genel kaygı; sadece okul veya derslere karşı öğrencilerde görülebilen kaygı olarak sınırlandırıldığı ve kapsamı daha da daraltarak *yabancı dil kaygısı* olarak isimlendirildiğinde, bu alanda araştırma yapacak bilim araştırmacıların işinin kolaylaşacağı söylenebilir. Kaygı literatüründe *yabancı dil kaygısı* ifadesi ilk kez Horwitz ve arkadaşları tarafından kullanılmıştır. Horwitz ve arkadaşları kaygıyı ölçmek için yabancı dil sınıf kaygısı ölçeğini geliştirmişlerdir. Yabancı dil kaygısı, bireylerin yabancı dile karşı birbirinden farklı altyapılar, yaşantılar, inançlar ve duygular taşıması nedeniyle farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bazen bir topluluk önünde yabancı dil ile konuşma yapmak zorunda kalma durumlarında veya sınıf içerisinde öğretmen ya daöğrencilerle yabancı dil kullanarak yapılan konuşmalarda bu kaygı kendini gösterebilir.

Türkiye'de yabancı dil kaygısı ile ilgili çalışmaların sayıca sınırlıdır. Yapılan bu çalışmalardan birisi (Dalkılıç, 2001), yabancı dilde başarı ve kaygı arasındaki ilişki üzerine odaklanmıştır. Araştırma sonucu, yurt dışında yapılan çalışmalardaki mevcut bulgulara paralel olarak, yabancı dil kaygısının, başarıyı etkileyen anlamlı bir değişken olduğu ifade edilmektedir. (Koralp, 2005), ileri düzeydeki yabancı dil öğrencilerinin kaygı düzeyi ve farklı kaygı türleri arasındaki ilişkilerin bulunması amaçlanmış, sonuç olarak, olumsuz değerlendirilme korkusu ile sınav kaygısı arasında pozitif ilgileşimin olduğunu bulunmuştur. Atay ve Kurt (2006, 2007) tarafından yapılan iki ayrı çalışmada ise, İngilizce öğretmen adaylarının yazma kaygısı ile grup dönütünün yazma kaygısı üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Bir diğer araştırmada (Öztürk ve Çeçen, 2007), ileri düzey öğrencilerin yazma becerilerinin geliştirilmesi için portfolyo tutmanın yazma kaygısı üzerindeki etkileri araştırılmış ve portfolyo tutmanın yazma kaygısını azaltıcı bir etken olduğunu belirtmiştir. Batumlu ve Erden (2007) tarafından yapılan çalışmada, yabancı dil ve kaygı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın bulguları, dildeki yeterlilik düzeyi ve cinsiyetin anlamlı değişkenler olmadıklarını ve başarı ile kaygı arasında olumsuz ilişki olduğunu göstermiştir. Tunçel (2014) yaptığı Yabancı Dil Öğretimine yönelik kaygı çalışmalarına genel bir bakış çalışmasında yabancı dil kaygısının fiziksel ve duygusal tepkileri, yabancı dil öğreniminde kaygının rolü, yabancı dilde konuşma kaygısı gibi konuları ele alan Türkiye dışından Japonya, Filipinler, Tayvan, Yunanistan, Hindistan gibi farklı ülkelerde gerçekleştirilmiş yabancı dil kaygısı çalışmalarına örnekler verilmiştir. Ayrıca söz konusu çalışmalara yönelik genel bir değerlendirme yapılmıştır. Çalışmada Türk üniversitelerinde gerçekleştirilmiş yabancı dil öğretiminde okuma ve test kaygısı, sözlü iletişim kaygısı, İngilizce öğrenimine yönelik sınav kaygısı ve başarı arasındaki ilişki gibi araştırma konularına sahip çalışmalar incelenerek Türkiye'de gerçekleştirilen kaygı çalışmalarına ilişkin genel bir değerlendirme yapılmıştır.

Günümüzde yabancı dil, okul müfredatları, mesleki yaşamda ilerleme ihtiyacı, hedef toplumda sürekli ya da geçici olarak yaşama, farklı kültürlere olan ilgi ve bazı özel amaçlara bağlı olarak (Harmer, 1991), dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaygın bir biçimde öğretilmektedir. Bu öğretim sürecinin sonunda, yabancı dil öğrenenlerin hedef dilde iletişim becerilerini kazanması; dinleme, konuşma, okuma ve yazma olarak sıralanan dil becerilerini edinmesi; dilbilgisi ve sözcük bilgisi alanlarında bilgi sahibi olması beklenmektedir. Kuşkusuz, öğrenme ortamı, dil öğretiminde başarı ve yeterliliği etkileyen anlamlı bir değişkendir. Ancak dil öğrenme koşullarının öğrenciler için her zaman gerçek ve doğal ortam sağladığını söylemek mümkün değildir. Sözgelimi, ülkemizdeki dil öğrenme ortamı dikkate alındığında, genellikle öğretimin; doğal sınırların üzerindeki kalabalık

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

sınıflarda, öğretmen merkezli ve sınav tabanlı olduğunu; materyal olarak sadece ders kitaplarının kullanıldığını söylemek kaçınılmazdır. Bu durumun da, dil öğrenme sürecini ve dilin bir iletişim aracı olarak kullanımını olumsuz olarak etkilemekle kalmayıp aynı zamanda yabancı dil öğrenmeye karşı öğrencilerin olumsuz tutumlar geliştirmelerine de neden olduğu açıktır (Aydın, 2008).

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Balıkesir üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilere uygulanarak veriler elde edilmiştir. Araştırma tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni, Balıkesir Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin, yabancı dil öğrenimindeki kaygılarının incelenmesini kapsamaktadır. Öğrencilerin yabancı dil öğrenimdeki kaygıları ve düşünceleri basit tesadüfî örnekleme tekniği ile yapılmıştır. Örneklemi Balıkesir üniversitesi Beden eğitimi ve spor Yüksekokulundaki 1. 2.3.4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Bu araştırma çerçevesinde, öğrencilerin yabancı dil kaygısını ölçmek amacıyla, Horwitz, Horwitz & Cope (1986) tarafından hazırlamış olan ve 33 maddeden oluşan ‚1.Tamamen katılıyorum, 2.Katılıyorum, 3.Kararsızım, 4.Katılmıyorum, 5.Kesinlikle katılmıyorum' şeklinde derecelendirilmiş 5'li Likert tipindeki yabancı dil sınıf kaygısı ölçeği (Foreign Language Classroom Anxiety Scale FLCAS) uygulanmıştır. Araştırmada Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması, ölçeği hazırlayan Horwitz (1986) tarafından yapılmıştır.

Bu çalışma 300 yabancı dil öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş, ölçeğin ic tutarlılığı 0.93 ve 8 hafta sonraki tekrar-test sonucunda korelasyon katsayısı 0.83, P4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması Araştırmaya katılan öğrencilerin yabancı dil sınıf kaygısını tespit etmek amacıyla kullanılan ‚Yabancı Dil Sınıf Kaygısı Ölçeği' (FLCAS)'nin maddelerinin puanlanmasında Aslım-Yetiş (2013: 17) 'in yaptığı puanlamadan yararlanılmıştır.

Araştırmada veriler şu şekilde elde edilmiştir. İlk olarak araştırma problemine ilişkin mevcut bilgiler ile ilgili literatürlerin taranması ile sistematik bir şekilde toplanarak değerlendirilmiştir, böylece bu konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. Aritmetik ortalamalar yorumlanırken, 1.00-1.79 arasındaki ortalama değerlerin "Hiç Katılmıyorum", 1.80-2.59 arasında bulunanların "Katılmıyorum", 2.60-3.39 arasındakilerin "Ne katılıyorum, ne de katılmıyorum", 3.40-4.19 arasındakilerin "Katılıyorum" ve 4.20-5.00 arasındakilerin ise "Tamamen Katılıyorum" derecede değer taşıdığı kabul edilmiştir. Verilerin analizinde, ilişkisiz örneklem t-testi ve ANOVA uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgulara ait analiz sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Kişilere İlişkin Demografik Verilerin Dağılımı

Değişkenler		**Frekans(f)**	**Yüzde(%)**
Sınıf düzeyi	1.sınıf	76	22.9
	2.sınıf	82	24.7
	3.sınıf	76	22.9
	4.sınıf	98	29.5
Cinsiyet	Erkek	193	58.1
	Kız	139	41.9

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yaş	18	10	3.0
	19-20	118	35.5
	21-23	148	44.6
	24 ve üzeri	56	16.9
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.	117	35.2
	Spor Yöneticiliği	113	34.0
	Antrenörlük Eğitimi	102	30.7

Öğrencilerin Yabancı Dile Yönelik Kaygılarının aritmetik ortalaması ve standart sapmalarını belirlemek için betimsel istatistik analizi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Yabancı Dile Yönelik Kaygıları (N=332)

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

İFADELER	N	X	S.S.
Yabancı dil derslerinde konuşurken kendimden asla emin olamıyorum.	332	3.55	1.29
Yabancı dil derslerinde hata yapmak beni endişelendirmiyor.	332	3.17	1.19
Yabancı dil derslerinde bana söz verileceği zaman titriyorum.	332	2.65	1.28
Öğretmenim yabancı dilde söylediklerini anlamamak beni korkutuyor.	332	2.78	1.19
Daha fazla yabancı dil dersine girsem bile sıkılmam.	332	3.32	1.36
Yabancı dil derslerinde kendimi dersten başka şeyler düşünürken buluyorum.	332	3.09	1.25
Diğer öğrencilerin yabancı dil konusunda benden daha iyi olduklarını düşünüyorum.	332	3.15	1.09
Yabancı dil derslerinin sınavlarında genellikle rahatım.	332	3.00	1.23
Yabancı dil derslerinde hazırlıksız konuşmam gerektiğinde panik olmaya başlıyorum.	332	3.28	1.05
Yabancı dil derslerinde başarısız olmamın sonuçları beni endişelendiriyor.	332	3.10	1.25
Bazı insanların yabancı dil derslerinde neden mutsuz olduklarını anlamıyorum.	332	3.15	1.04
Yabancı dil derslerinde bildiğim şeyleri unuttuğumda çok sinirlenebiliyorum.	332	3.24	1.04
Yabancı dil derslerinde parmak kaldırmaya utanıyorum.	332	2.81	1.21
Yabancı dilimi ana dili olarak kullanan biriyle konuşurken gerilmezdim.	332	3.06	1.27
Öğretmenimin yaptığı düzeltmeyi anlamadığımda üzülüyorum.	332	3.18	1.17
Çok iyi hazırlanmış olsam bile yabancı dil dersinde kaygılı hissediyorum.	332	3.03	1.21
Sıklıkla yabancı dil derslerine gitmek istemiyorum.	332	3.02	1.28
Yabancı dil derslerinde konuşurken kendime güveniyorum.	332	3.22	1.07
Yabancı dil öğretmenim yaptığım her hatayı düzelticek diye korkuyorum.	332	2.91	1.14
Yabancı dil derslerinde bana seslenildiği zaman kalbimin çarptığını hissedebiliyorum.	332	3.04	1.35
Yabancı dil dersinin sınavına ne kadar çok çalışırsam kafam o kadar karışıyor.	332	2.98	1.37
Yabancı dil derslerine çok iyi hazırlanınca kendimi baskı altında hissetmiyorum.	332	3.31	1.09
Diğer öğrencilerin yabancı dili benden daha iyi konuştuklarını her zaman hissediyorum.	332	3.00	1.31
Diğer öğrencilerin önünde yaban dilde konuşurken çok sıkıldığımı hissediyorum.	332	2.80	1.23

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yabancı dil dersleri öyle hızlı ilerliyor ki geride kalmaktan endişeleniyorum.	332	2.86	1.33
Yabancı dil derslerinde diğer derslerdekinden daha gergin ve sinirli hissediyorum.	332	2.90	1.14
Yabancı dil dersinde konuşurken sinirleniyorum ve kafam karışıyor.	332	3.07	1.18
Yabancı dil dersine giderken kendimi rahat ve güvenli hissediyorum.	332	3.20	1.10
Yabancı dil öğretmenimin söylediklerini kelimesi kelimesine anlayamayınca sinirleniyorum.	332	2.98	1.12
Yabancı dili konuşmak için öğrenmem gereken kuralların sayısı beni boğuyor.	332	3.12	1.11
Yabancı dilde konuşurken diğer öğrencilerin bana güleceklerinden korkuyorum.	332	2.69	1.27
Öğrendiğim yabancı dili ana dili olarak kullananları yanında kendimi muhtemelen rahat hissederdim.	332	3.28	1.23
Yabancı dil öğretmeni hazırlanmadığım yerlerden sorular sorduğunda sinirleniyorum.	332	3.09	1.26
ORTALAMA	**332**	**3,06**	

Araştırmada elde edilen bulgular, araştırmanın alt amaçları çerçevesinde ele alınarak yorumlanmıştır. Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygıları verdikleri cevapların ortalama ve standart sapması Tablo 2'deki sunulmuştur. Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygılarının en düşük ($\overline{X}$ =2.65) "Yabancı dil derslerinde bana söz verileceği zaman titriyorum." (3. madde) karsızım olarak (2.60< X ≤ 3.39) belirlenmiştir. En yüksek ise ($\overline{X}$ =**3.55**) "Yabancı dil derslerinde konuşurken kendimden asla emin olamıyorum." maddesine ilişkin (1. madde) ile katılıyorum düzeyinde (3.40< X ≤ 4.19) olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin Yabancı Dile Yönelik Kaygılarının cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Gruplar t Testi ile analiz yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerin Yabancı Dile Yönelik Kaygılarının Cinsiyet Açısından Analizi

Cinsiyet	**N**	**X**	**S.S.**	**F**	**p**
Kadın	139	3,11	,464	13,54	,000
Erkek	193	3,03	,662		

Analiz sonucunda öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygıları cinsiyet açısından farklılık göstermektedir (F=13.54, p<.05). Kadın öğrencilerin kaygı puan ortalaması ($\overline{X}$ = 3.11). Erkek öğrencilerin ortalamasından ($\overline{X}$ =3.03) daha yüksektir.

Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygılarının yaş düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır ve analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin Yabancı Dile Yönelik Kaygılarının Yaş Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Yaş	N	X	S.S.	F	p
18	10	3,02	,676		
19-20	118	2,82	,649	13,338	,000
21-23	148	3,15	,449		
24+ ve üzeri	56	3,34	,585		

Analiz sonucunda en yüksek ortalama (Ortalama $\overline{x}$ =3.34, SS=.587) 24 yaş ve üzeri öğrencilere aittir. Bunu 3.15 (.449) ile 21-23 yaş ve 3.02 (SS=.676) 18 yaş grubu öğrenciler izlemektedir. En düşük ortalama ise 2.82 (.649) ile 19-20 yaş grubu öğrencilere aittir.

Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygılarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi ile analiz yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5. Sınıf Düzeyine Göre Öğrencilerin Yabancı dil Kaygılarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Sınıf	N	X	S.S.	F	p
1.sınıf	76	2,91	,500		
2.sınıf	82	2,88	,734		
3.sınıf	76	2,95	,370	20,02	,000
4.sınıf	98	3,42	,496		
Toplam	332	3,06	,587		

Analiz sonucunda en yüksek ortalama (Ortalama $\overline{x}$ =3.42, SS=.49) 4. sınıf öğrencilerine aittir. Bunu 2.95 (.37) ile 3. Sınıf ve 2.11 (SS=.50) 1. Sınıf izlemektedir. En düşük ortalama ise 2.88 (.73) ile 2. sınıf öğrencilerine aittir.

Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygılarının bölüm düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Bölüm Düzeyine Göre Öğrencilerin Yabancı Dil Kaygılarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bölüm	N	X	S.S	F	p
Beden Eğitimi Ve Spor Öğrt	117	3.10	.558		
Spor Yöneticiliği	113	2.86	.626	13.32	.000
Antrenörlük Eğitimi	102	3.25	,503		
Toplam	332	3.06	.587		

Analiz sonucunda en yüksek ortalama (Ortalama $\overline{x}$ =3.25, SS=.503) Antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerine aittir. Bunu (Ortalama= $\overline{x}$ 3.10 =.558) ile Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri izlemektedir. En düşük ortalama ise (Ortalama $\overline{x}$ =2.82 (.649) ile spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine aittir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

SONUÇ

Genel olarak değerlendirildiğinde araştırmaya katılan katılımcıların İngilizceye yönelik kaygı düzeyinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, öğrenciler İngilizceye yönelik kaygılarının olumlu ya da olumsuz bir kaygı düzeylerine sahip olamadığını ifade etmişlerdir. Yabancı dil öğrenimi ve kaygı arasındaki ilişkiye dair çelişen bulgulara rağmen açık olan gerçek öğrencilerin yabancı dil sınıflarında kaygı yaşadıklarıdır. Horwitz ve arkadaşları (1986) katılımcılarının %38'inin yabancı dil derslerinde diğer derslere kıyasla daha fazla kaygı yaşadıklarını aktarmıştır. Bir başka araştırmada, MacIntyre ve Gardner (1989) Amerikalı öğrencilerin Fransızca derslerinde yaşadıkları kaygı düzeyinin diğer derslere (İngilizce ve Matematik) oranla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Gardner (1985) ve Clement (1987) araştırmalarında, kaygının yabancı dil öğreniminde önemli bir rol oynadığını iddia eden nedensel modeller geliştirmişlerdir. Benzer bir araştırma sonucunda, Lalonde ve Gardner (1984) kaygı ve algılanan dil yeterliğinin gerçek dil performansı üzerindeki etkisini ortaya koymuşlardır.

Kadın öğrencilerin kaygı puan ortalaması (x= 3.11). Erkek öğrencilerin ortalamasından (x=3.03) daha yüksektir. Bu farklılığın kadın öğrencilerin erkek öğrencilere nispeten dile daha yatkın ve istekli olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar, yabancı dil kaygısı ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakan araştırmacılardan Aida (1994) ve Salim'in (2004) kız öğrencilerin erkeklerden daha yüksek düzeyde yabancı dil kaygısına sahip oldukları bulgusunu desteklemezken; Sarıgül'ün (2000), kız ve erkek öğrenciler arsında yabancı dil kaygı düzeyi açısından anlamlı bir fark olmadığı bulgusunu destekler niteliktedir. Erkek öğrencilerin daha endişeli oldukları iddia edilmekle birlikte (Na, 2007; Fariadian ve ark., 2014), kız öğrencilerin başarısızlık korkuları, öğretmenlerin düzeltmeleri ve olumsuz değerlendirmeleri ve hazırlıksızlık konusunda daha endişeli oldukları belirtilmektedir.Literatürde yapılan birçok çalışmada (Çimen, 2011; Mamun, Rahman ve Rahman, Hossain, 2012; Tok, 2010) kadınların tutumlarının erkeklere göre daha olumlu olmakla birlikte duyuşsal tutumların cinsiyete göre değişmediği ortaya çıkmıştır. Bu çalışmalardan farklı olarak, Aydoslu (2005) yaptığı tez çalışmasında tutum puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiğini ve kadınların tutumlarının daha olumlu olduğunu ortaya çıkarmıştır. İnal, Evin ve Saracaloğlu'nun (2008) yabancı dil öğrenen öğrencilerin tutumları ile cinsiyet farklılığı arasındaki araştırmalarında kız öğrencilerin, hedef dile karşı erkek öğrencilere göre daha olumlu bir tutum içinde oldukları bulgularına ulaşmışlardır.

Yabancı dile yönelik kaygılarının sınıf düzeyine bakıldığında 4. Sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyinin diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun İngilizceye yönelik yaşadıkları deneyimlerden kaynaklandığı söylenebilir.

Bölüm düzeyine göre yabancı dil kaygılarına bakıldığında antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Yaş düzeyindeki kaygıları incelendiğinde en yüksek ortalama 24 yaş ve üzeri öğrencilere ait olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucunda beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yabancı dil kaygı düzeyleri ile ilgili farkındalık düzeylerinin artırılarak ülkemizde yabancı dil öğrenimine katkı sağlamasına yardımcı olmak ve ilgili akademisyenlerin çalışmalarına desteği sağlanmalıdır.

Öncelikle, öğretmenler, öğrenciler, müfredat geliştiriciler, rehberlik uzmanları, eğitim psikolog ve sosyologları, öğretmen yetiştiriciler, öğrenci velileri gibi hedef grupların; kaygının

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

türleri, etkileri, sonuçları ve kaygı azaltıcı etkinlikler konusunda farkındalık düzeylerini artırmaları gereklidir.

KAYNAKÇA

Andrade, Melvin., Williams, Kenneth. (2009). Foreing Language Learning Anxiety in Japanese EFL Universty Classes: Physical, Emotional, Expressive and Verbal Reactions. Sophia Junior College Faculty Journal, 29,1-24.

Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 343-361.

Aida, Y. (1994). Examination of Horwitz, Horwitz and Cope's construct of foreign language anxiety: The case of students of Japanese. Modern Language Journal. 78. 155-68.

Atay, D., & Kurt, G. (2006). Prospective teachers and L2 writing anxiety. *Asian EFL Journal, 8*(4), 100-118.

Clement, R. (1987). Second language proficiency and acculturation: An investigation of the effects of language status and individual characteristics. Journal of Language and Social Psychology, 5: 271-290.

Aydin, S. (2008). An investigation on the language anxiety and fear of negative evaluation among Turkish EFL learners. *Asian EFL Journal*, *30*(1), 421—444.

Batumlu, D. Z. & Erden, M. (2007). The relationship between foreign language anxiety and English achievement of Yıldız Technical University School of foreign languages preparatory students, Theory and Practice in Education, 3(1), 24 – 38.

Dalkılıç, N. (2001). *An investigation into the role of anxiety in second language learning* (Unpublished Ph.D. Dissertation, Cukurova University,Adana, Turkey).

Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, *70*(2), 125-132.

Gardner, R. C. (1985). Social Psychology and Second Language Learning: The Role of Attitudes and Motivation. Edward Arnold, London

Harmer J. (1991), The Practice of English Language Teaching, New York: Longman Publishing

Fariadian, E., Azizifar, A. & Gowhary, H. (2014). Gender contribution in anxiety in speaking EFL among Iranian learners. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, *8*(11), 2095-2099.

İnal, S., Evin İ., Saracaloğlu A. S., (2008). The relationship between students' attitudes towards foreign langugae and foreign langugae achievement. Erişim Tarihi: 06.05.2017 http://www.tomer.ankara.edu.tr/dildergileri/130/38–53.pdf

Koralp, S. (2005). *A retrospective analysis of the English language learning anxiety experienced by prospective teachers of English* (Unpublished Doctoral dissertation, Eastern Mediterranean University, Famagusta, Northern Cyprus).

Öztürk, H. & Çeçen S. (2007). The effects of portfolio keeping on writing anxiety of EFL students, Journal of Language and Linguistic Studies, 3(2), 218-236.

MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1989). Anxiety and second-language learning: Toward a theoretical clarification. Language learning, 39(2), 251-275

Na, Z. (2007). A study of high school students' English learning anxiety. *The Asian EFL Journal, 9*(3), 22-34.

Salim A. (2004). Teacher's Role, Learner's Gender Differences, and FL Anxiety Among Seventh-Grade Students Studying English as a FL. Educational Psychology. 24. 711-721.

Sarıgül, H. (2000). 'Trait Anxiety and Foreign Language Anxietyand their effects on learners' Foreign Language Proficiency and Achievment'. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

Tunçel, H. (2014). Yabancı Dil Olarak Türkçe Öğrenimine Yönelik Kaygı, Kaygıların Nedenleri ve Kaygının Yabancı Dil Başarısına Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Oyunculuk Bölümü Öğrencileri ile Opera Bölümü Öğrencilerinin Solunum Fonksiyonlarının Karşılaştırılması

Mehmet Alper KAZANCIOĞLU* Sibel TETİK** Kerim DÜNDAR*** Uğur DÜNDAR****

*Dr. Öğr. Üyesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet konservatuvarı, Sahne Sanatları Bölümü, Opera Anasanat Dalı, alper.koglu@deu.edu.tr

**Öğr. Gör., Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği, s_tetik55@hotmail.com

***Öğr. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi, Sahne Sanatları Bölümü, Oyunculuk Anasanat Dalı, krmdndr@gmail.com

****Dr. Öğr. Üyesi, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, udundar60@hotmail.com

ÖZET

Giriş-Amaç: Bu çalışma güzel sanatlar fakültesi sahne sanatları oyunculuk bölümü öğrencileri ile devlet konservatuvarı sahne sanatları opera bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin solunum fonksiyonları arasında fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 22,64±2,53, boy ortalaması 174,62±9,02, kilo ortalaması 70,52±15,34 olan toplam 58 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Yöntem: Öğrencilerin akciğer kapasitelerinin belirlenmesi için taşınabilir spirometre cihazı kullanılmıştır. Öğrenciler maksimum düzeyde ekspirasyon (nefes verme) yaparak testi gerçekleştirmişlerdir. Bu protokol 3 kez tekrar edilmiş olup, zorlu vital kapasite (FVC), Birinci saniye zorlu ekspirasyon volümü (FEV1) ve Tepe akım hızı (PEF) değerlendirilerek en iyi sonuç seçilip kaydedilmiştir.

Bulgular-Sonuç: Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin ortalama değerlerinin belirlenmesi için tanımlayıcı istatistik, gruplar arası karşılaştırma için t-testi, ilişkilerin incelenmesinde ise korelasyon testi yapılmıştır. Çalışmamız sonucunda, PEF ve FVC değerlerinde gruplar arası farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Kilo, boy ve cinsiyet değişkenleri ile FVC, PEF, FEV1 değerleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu, yine sigara kullanım durumunun PEF değeri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Opera, Oyunculuk, Solunum Fonksiyonu

Comparison of Respiratory Functions of Acting Department Students with Acting Department Students

ABSTRACT

Introduction-Purpose: This study was conducted to determine whether there is a difference between the respiratory functions of students in the performing arts department of the fine arts faculty and the students in the opera departments of the state conservatory performing arts departments. A total of 58 volunteers participated in the study with a mean age of 22.64 ± 2.53, a mean height of 174.62 ± 9.02 and a weight average of 70.52 ± 15.34.

Method: A portable spirometer was used to determine the lung capacities of the students. The students performed the test with maximum expiration (exhale). This protocol was repeated 3 times and the best results were recorded and recorded by assessing forced vital capacity (FVC), forced expiratory volume at 1 second (FEV1), and peak flow rate (PEF).

Findings-Result: SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22.0 program was used in the analysis of the obtained data. Descriptive statistics were used to determine mean values of the data, t-test was used for comparison between groups, and correlation test was used when relations were examined. As a result of our study, it was determined that the difference between groups in PEF and FVC values was significant. There was a significant relationship between weight, height and gender variables and FVC, PEF, FEV1 values. It was also found that there was a significant relationship between PEF value and smoking status.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Keywords: Opera, Acting, Respiratory Function

GİRİŞ

Şan eğitiminin amacı olan sağlıklı ve doğru sesi üretebilmek, ses tellerine (Vocal Kord) düzenli ve kesintisiz havayı göndermekle mümkündür. Bu amaçla Şan eğitiminde diyafram nefesi kullanılmaktadır. Diyafram kasının kasılmasıyla ciğerlerin en alt noktalarına kadar hava dolmakta ve bu bölgeyi çevreleyen kasların homojen bir biçimde kasılmasıyla ses kaslarına yollanan basınçlı hava sayesinde istenilen ses üretilebilmektedir. Uzun müzik cümlelerinin bağ içinde söylenebilmesi ve Şancı'nın çabuk yorulmaması diyafram nefesiyle mümkündür. Ancak havanın diyafram bölgesine alınması yeterli değildir. Bu bölgedeki kasların (karın, sırt, alt kaburgaların arasındaki kaslar) gelişimi için havanın ses kasları tarafından doğru karşılanması gerekmektedir. Bu da tecrübeli şan pedagogları tarafından duyularak yönlendirilmekte ve bu sayede diyafram bölgesinde bulunan kasların bir uyum içinde çalışmasını düzenlenmektedir. Farklı bir anlayışla ciğerlerin üst kısmına, göğüs kafesinin ve omuzların yükselmesiyle alınan hava kas kontrolünden uzak olması nedeniyle, Şan eğitimi için uygun değildir (Ömür, 2001:10).

Oyunculuk eğitiminde sesi doğru ve etkili kullanabilmek için diyafram nefesine ihtiyacımız vardır. Bu nedenle diyafram nefesini tanımlamak ve nasıl uygulandığını iyi bilmek gerekmektedir. Akciğerlere aldığımız göğüs nefesini daha alt kısımda diyafram adalesine doğru göndermek gerekir. Göğüs nefesi aldığımızda göğüs kafesimiz şişer ve omuzlarda yukarı doğru kalkar. Diyafram dediğimiz adale kaburga kemiklerinin hemen altında midenin hemen üzerinde arkada sırtımıza kadar uzanan ince bölgedir. Oyunculuk çalışmalarında ki diyafram nefesini alırken göğsün değil bu bölgelerin şişmesi gerekmektedir. Bu bölgeye alınan nefesle Akciğerlere alınan nefesin farkı; diyafram nefesinin uzun süreli tutulabilme özelliğinin olmasıdır. Tabii ki bu nefesin tutulması için sadece o bölgeye alınacak nefes yeterli değildir. Özel olarak nefes egzersizleri çalışarak az nefesle, az enerji harcayarak nefesi kontrol etmeyi ve daha uzun süreli kullanımlarla sözleri ya da sahne üzerinde söylediğimiz şarkıları daha anlaşılır ve net söyleyebilmeyi öğrenmek gerekir. İnsan vücudunu bir pet şişe gibi düşünmek gerekirse. Suyun önce dibe doğru dolması gibi nefesi önce aşağıda diyafram bölgesine alıp sonra suyu ağır ağır boşaltır gibi nefesi de azar azar vermeyi öğrenebilmek gerekir. Sonuç olarak Sahne sanatlarının hemen tümünde tiyatro, Opera ve Şan tekniğinde de kullanılmakta olan diyafram nefesi oyunculuk yöntemlerinden biraz daha farklılaşmaktadır. Şan tekniğinde diyafram nefesi çalışılırken alt bölgeye alınan nefes daha fazla sıkıştırılmak sureti ile daha tiz seslere çıkabilmek için kullanılırken, oyunculuk çalışmalarında bu bölgede ki sıkıştırmalara ihtiyaç yoktur. Bir diğer farklılık ise çalışmalar yapılırken; şan ve opera alanlarında piyano eşliğinde ve farklı tonlarla hatta kafa sesi dahil olmak üzere çalışmalar yapılır ve nefesin daha fazla sıkıştırılması sağlanır. Oysa ki, oyunculuk çalışmalarında piyano türünde bir enstrümana gerek duyulmamakta yalnızca oyuncunun yerde ya da farklı pozisyonlarda yapacağı kişisel egzersizlerle çözümlenebilmektedir. Bu çalışmalar daha çok yerde yatarken yapılabilmekte ve bel kemiğinin tam olarak yere teması sağlanmalıdır (Greene, 1975:6; Taşer, 2000:12).

Bu çalışma da haftada 3 gün ve üzeri düzenli fiziksel aktivite yapan güzel sanatlar fakültesi sahne sanatları oyunculuk bölümü öğrencileri ile devlet konservatuvarı sahne sanatları opera bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin solunum fonksiyonları arasında fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmaya Ege Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Oyunculuk Bölümü Öğrencileri (29 öğrenci) ile Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Opera Bölümü'nde öğrenim gören (29 öğrenci) haftada 3 gün ve üzeri düzenli olarak fiziksel aktivite yapan, yaş ortalaması 22,64±2,53, boy ortalaması 174,62±9,02, kilo ortalaması 70,52±15,34 olan 30 erkek 28 kadın olmak üzere toplam 58 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Solunum fonksiyonlarının değerlendirilmesinde taşınabilir spirometre kullanılmıştır. Katılımcılar maksimum düzeyde ekspirasyon (nefes verme) yaparak testi gerçekleştirmişlerdir. Bu protokol 3 kez tekrar edilmiş olup, zorlu vital kapasite (FVC), Birinci saniye zorlu ekspirasyon volümü (FEV1) ve Tepe akım hızı (PEF) değerlendirilerek en iyi sonuç seçilip kaydedilmiştir (Marangoz vd., 2016:9).

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin ortalama değerlerinin belirlenmesi için tanımlayıcı istatistik, gruplar arası karşılaştırma için t-testi, ilişkilerin incelenmesinde ise korelasyon testi yapılmıştır. P<0,05 değeri anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Değişkenlerin Ortalama Değerleri

Değişkenler	**n**	**X± *SS***
Yaş (yıl)	58	22,64±2,53
Boy (cm)	58	174,62±9,02
Kilo (kg)	58	70,52±15,34
FEV1 (%)	58	93,50±28,87
FVC (%)	58	100,88±28,30
PEF (%)	58	90,26±36,60

Tablo (1) incelendiğinde katılımcıların yaş ortalaması 22,64±2,53, boy ortalaması 174,62±9,02, kilo ortalaması 70,52±15,34 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Gruplar Arası Değişkenlerin Karşılaştırılması

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig.2	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
FEV1 (Zorlu Eks. Hacmi)	,170	,682	-,547	56	,587	-4,172	7,631	-19,459	11,115
%			-,547	55,099	,587	-4,172	7,631	-19,465	11,120
FVC (Zorlu Vital Kapasite)	,116	,735	1,923	56	,060	13,966	7,262	-,582	28,513
%			1,923	55,219	,060	13,966	7,262	-,587	28,518

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

PEF (Zirve Akım Hızı)		2,068	,156	-3,861	56	,000	-33,276	8,618	-50,539	-16,012
%				-3,861	53,254	,000	-33,276	8,618	-50,559	-15,993

Tablo (2) incelendiğinde, FEV ve FVC değerlerinde gruplar arası anlamlı bir fark görülmezken, PEF değerlerinde gruplar arası farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Değişkenler Arası İlişkinin Değerlendirilmesi

		Grup	Cinsiyet	Yaş	Boy	Kilo	Sigara	FEV1 %	FVC %	PEF %
Grup	P	1	,069	,034	-,112	,086	,671**	,073	-,249	,459**
	Sig.		,607	,799	,404	,520	,000	,587	,060	,000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Cins.	P	,069	1	-,327*	-,730**	-,614**	,126	-,617**	-,730**	-,502**
	Sig.	,607		,012	,000	,000	,346	,000	,000	,000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Yaş	P	,034	-,327*	1	,225	,190	-,067	,318*	,231	,254
	Sig.	,799	,012		,089	,152	,618	,015	,081	,054
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Boy	P	-,112	-,730**	,225	1	,710**	-,124	,682**	,790**	,400**
	Sig.	,404	,000	,089		,000	,353	,000	,000	,002
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Kilo	P	,086	-,614**	,190	,710**	1	-,036	,577**	,567**	,318*
	Sig.	,520	,000	,152	,000		,788	,000	,000	,015
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58
Sigara	P	,671**	,126	-,067	-,124	-,036	1	,066	-,218	,288*
	Sig.	,000	,346	,618	,353	,788		,620	,100	,028
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58
FEV1 %	P	,073	-,617**	,318*	,682**	,577**	,066	1	,735**	,726**
	Sig.	,587	,000	,015	,000	,000	,620		,000	,000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58
FVC %	P	-,249	-,730**	,231	,790**	,567**	-,218	,735**	1	,375**
	Sig.	,060	,000	,081	,000	,000	,100	,000		,004
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58
PEF	P	,459**	-,502**	,254	,400**	,318*	,288*	,726**	,375**	1

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

%	Sig.	,000	,000	,054	,002	,015	,028	,000	,004	
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58

Tablo (3) incelendiğinde; cinsiyet, boy ve kilo değişkenlerinin solunum parametreleri ile arasında 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu, yine solunum parametrelerinin birbirleriyle arasında 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu, sigara ile PEF değerleri arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Akciğer fonksiyon testleri, akciğer volüm ve kapasitelerinin ölçümünde kullanılmakta olup soluk yolları, soluk kasları ve akciğerlerin genişleme kapasitelerinin ortaya konması için yapılmaktadır (Kayatekin ve vd., 1993:8; Yıldırım ve vd., 1996:13). Egzersizle birlikte tidal volüm ve solunum dakika volümü artar (Akgün, 1994:1; Günay, 1998:7). İnspirasyondaki artış daha ziyade inspirasyon yedek volümünden kazanılır. Vital kapasite önemli bir gösterge olmakla birlikte son yıllarda zorlu vital kapasite FVC ölçümleri daha fazla kabul görmektedir (Çağlar ve vd., 1997:2; Çağlar ve vd., 1998:3). Genellikle sporcularda rutin muayene ve araştırmalarda vital kapasite ölçümü ile yeterli görülmektedir. Fakat bunun yanında maksimal istemli solunum kapasitesi (MVV) ve hatta zorlu vital kapasite (FVC) ölçülmelidir (Tamer ve vd., 1996:11).

Çolakoğlu (1984:4), masa tenisçiler üzerinde yaptığı bir araştırmada, elit erkek masa tenisçilerinin VC değerleri 1,55 lt, FVC 4,47 lt ve MVV 140,7 lt, bayan deneklerin VC değerleri 3,56 lt, FVC 3,54 lt, FEV1 3,27 lt, MVV 118,4 lt, ve erkek deneklerin VC değeri 4,69 lt, FVC 4,68 lt, FEV1 4,10 lt, MVV 154,3 lt olarak belirtilmiştir.

Erdil' in (1983:5) yapmış olduğu bir araştırmada 20 yaş üstü sedanterlerin VC değerini 4,46 lt, FVC 4,46 lt ve MVV 83,45 lt, orta mesafe atletlerin VC değerleri 4,46 lt, FEV1 4,11 lt, MVV 146,1 lt, uzun mesafe atletlerin VC değerleri 4,49 lt, FEV1 3,63 lt MVV 129,8 lt ve Sprinterlerin VC değerleri 5,2 lt, FEV1 4,48 lt ve MVV 140,7 lt olarak bildirilmiştir.

Bu çalışma sonucunda ise, FEV ve FVC değerlerinde gruplar arası anlamlı bir fark görülmezken, PEF değerlerinde gruplar arası farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Değişkenler arası ilişkinin incelenmesinde ise; cinsiyet, boy ve kilo değişkenlerinin solunum parametreleri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu, yine solunum parametrelerinin birbirleriyle arasında anlamlı bir ilişki olduğu, sigara ile PEF değerleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

Akgün, N., (1994). Egzersiz ve Spor Fizyolojisi (5. Baskı),Ege Ünv. Basımevi, İzmir, Cilt 1

Çağlar, H.A., Gökmen, A., Hazır, M., Kuşcu, Ö. (1997). Erkek Futbolcularda Aerobik Ve Anaerobik Güç İle Hemoglobin, Vücut Yağ Oranı Ve Vital Kapasite Arasındaki İlişki. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, S:4, s:30-32

Çağlar, H.A., Gökmen, A., Ufuk, P., Hazer, B. (1998). 2. Ligdeki Bir Erkek Futbol Takımının Fiziksel Ve Fizyolojik Profili. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, S:1, s:27-30

Çolakoğlu, H., Yalaz, G., İşleğen, Ç., Akgün, N. (1984). Elit Türk Atletlerin (koşucular) Fiziksel ve Fizyolojik Profili. Spor Hekimliği Dergisi, C:19, S:3, s:119-130

Erdil, G. (1983). Elit Masa Tenisçiler Ve Sedanterlerde Fizyolojik Kapasite Ve Kondisyon Testleri Ölçümlerinin Karşılaştırılması. E.Ü. Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir

Greene, A. (1975). The New Voice; Chapell&Co; ABD

Günay, M. (1998). Egzersiz Fizyolojisi. Kültür Ofset, Ankara

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kayatekin, M., Şemin, İ., Selamoğlu, S., Çeçen, A., Avar, L., Acarbay, Ş., Turgay, F. (1993). Profesyonel İkinci Lig Futbol Takımlarında Oynayan Otuzüç Futbolcunun Sezon Öncesi Fizyolojik Profilleri. Spor Hekimliği Dergisi, C:28, s:117-23

Marangoz, I., Aktug, Z.B., Top, E., Seyin Eroglu, H., Akil, M. (2016). The Comparison Of The Pulmonary Functions Of The İndividuals Having Regular Exercises And Sedentary İndividuals. Biomedical Research, C:27, S:2

Ömür, M. (2000). Sesin Peşinde. Pan Yayıncılık, 2. Basım, İstanbul

Tamer, K., Cicioğlu, İ., Yüce, A., Çimen, O. (1996). 3 Farklı Ligde Mücadele Eden Profesyonel Futbolcuların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, S:2, s:25-28

Taşer, S. (2000). Konuşma Eğitimi. Papürüs Yayınları, 6. Basım, İstanbul

Yıldırım, N., Umut, S., Yenel, F. (1996). Akciğer Fonksiyon Testleri. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Yayın No:196, Dilek Matbaası, İstanbul

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

FUTBOLCULARA UYGULANAN 8 HAFTALIK CORE ANTRENMAN PROGRAMININ DENGE, ÇEVİKLİK VE SIÇRAMA PERFORMANSLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Engin Güneş ATABAŞ[1] - Ayşegül YAPICI[2] - Gülin FINDIKOĞLU[3]

Özet

Bu araştırmanın amacı; genç futbol oyuncularına uygulanan 8 haftalık core antrenman programının denge ve çeviklik ve sıçrama performansı üzerine etkisini incelemektir. Bu çalışmaya; Denizlispor U19 Takımı'nda bulunan 16 sağlıklı; 8 deney grubu (Xyaş: 18.75 ± 0.54 yıl, Xboy: 1.73.±0.08 m, Xva: 66.55 ± 8.04 kg) ve 8 kontrol grubu (Xyaş: 18.75 ± 0.50 yıl, Xboy: 1.72±0.08 cm, Xva: 67.51 ± 6.55 kg) futbol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin statik denge, dinamik denge, çeviklik, durarak uzun atlama, aktif sıçrama ve skuat sıçrama performansları belirlenmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde futbolcuların motorik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Grup içi ön test son test karşılaştırmalarında Wilcoxcon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda Mann Whitney-U analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p< 0.05$ değeri alınmıştır. Deney ve kontrol gruplarının statik denge, dinamik denge, çeviklik, durarak uzun atlama, aktif ve skuat sıçrama testi ön test performansları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p >0,05$). Deney grubunun çeviklik performansı ($p< 0,05$) ve durarak uzun atlama performansında ($p< 0,05$) ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kontrol grubunun sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p< 0,01$). Deney ve kontrol grubunun durarak uzun atlama, çeviklik, denge, aktif ve skuat sıçrama performanslarının son test değerleri arasında sadece aktif sıçrama, çeviklik ve dinamik denge değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p< 0,05$). Sonuç olarak; uygulanan 8 haftalık core antrenman programı sonunda, futbol oyuncularında çeviklik, denge ve sıçrama performanslarında gelişim gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Core, Çeviklik, Denge, Sıçrama, Futbol*

THE EFFECTS OF 8 WEEKLY CORE TRAINING ON BALANCE, AGILITY AND JUMPING PERFORMANCE IN SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

The objective of this study is to investigate the effects of teaching core exercises on some motoric parameters in young soccer players. 16 amateur male soccer players from Denizlispor soccer team; 8 experimental group (average age 18.75 ± 0.54 years; mean body height 1.73.±0.08 cm; mean body mass 66.55 ± 8.04kg) and 8 control group (average age 18.75 ± 0.50 years; mean body height 1.72±0.08 cm; mean body mass 67.51 ± 6.55kg) participated in this study voluntarily. For each player, static balance, dynamic balance, agility, standing long jump, active jump, squat jump performance was measured. Mann Whitney U test for paired comparison of the groups and Wilcoxcon test for the comparison of pre- and post-tests of the groups were used. The significance level was taken as $p< 0.05$. There was no

[1] Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, atabasgunes@hotmail.com

[2] Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli, ayapici@msn.com

[3] Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Denizli, gulin_f@yahoo.com

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

significant difference between experimental and control groups in static balance, dynamic balance, agility, standing long jump, active and squat jump test pre-test performances ($p > 0,05$). A statistically significant difference was found between the pre-test and post-test values in the agility performance of the experimental group ($p < 0,05$) and in the standing long jump performance ($p < 0,05$). Also, a significant difference was found between the pretest and posttest values of the only agility performance of the control group ($p < 0.01$). There was a significant difference only among active jump performance, agility and dynamic balance values in the final test values of long jump, agility, balance, active and squat jump performance of the experiment and control group ($p < 0.05$). As a result; at the end of the 8-weeks core training program for soccer players, it was observed in improvement agility, balance and jump performance.

Keywords: Core, Agility, Balance, Jumping Performance, Soccer

GİRİŞ

Core antrenman son yıllarda büyük bir ilgi görmektedir ve antrenman planlarının temel bir parçası halini almıştır (Riewald 2003). Kişinin kendi vücut ağırlığı ile yapılan, omurgayı dengede tutan derin kasların ve lumbo pelvik bölge kaslarının güçlendirilmesini amaçlayan egzersiz programına core antrenman adı verilir (Atan 2013). Core antrenman ile vücut kontrolü ve dengesi geliştirilebilir, birçok büyük ve küçük kasın güçlenmesiyle sakatlık riski azaltılabilir ve denge artışına bağlı olarak hareketlerdeki veya hareketler arası geçişlerdeki verimlilik artar (Herrington ve Davies 2005). Core antrenman türü, bu özelliklerinden ötürü futbol takımlarının çok sık kullandığı bir antrenman türüdür. Sık kullanıldığı için core antrenmanın futbolcuların hangi özelliklerini geliştirdiği ve futbolculara hangi dönemlerde uygulanması gerektiği ile ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Futbolda fiziksel uygunluk parametrelerini oluşturan en önemli unsurların başında kuvvet gelmektedir. Kuvvet bakımından zayıf futbolcuların performansı da aynı oranda düşmektedir. Kuvvet, gerek doğru tekniğin uygulanabilmesi, gerek istenilen performansın istenilen sürede devam ettirilebilmesi ve gerekse de istenilen performansın mümkün olan en üst seviyede uygulanabilmesi için gereklidir. Kuvvetin futbolcularda bu kadar önemli bir rolü olmasına rağmen core antrenmanları özellikle büyük kas gruplarının maksimum kuvvet ve güç performansında artış sağlayacak kadar yeterli oranda kuvvet artımı sağlayamadığından, 15 yaş ve üzeri futbolcularda core antrenmanına ek olarak ağırlık çalışmalarına da antrenman planlanmasında yer verilmelidir. Core antrenmanlarının sporcunun fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerindeki etkisinin bilinmesinin gerek sporculara gerekse de antrenörlere yol gösterici olacağı ve spor bilimlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

MATERYAL VE METOT

Bu çalışmaya; Denizlispor U19 Takımı'nda bulunan 16 sağlıklı; 8 deney grubu (Xyaş: 18.75 ± 0.54 yıl, Xboy: 1.73.±0.08 m, Xva: 66.55 ± 8.04 kg) ve 8 kontrol grubu (Xyaş: 18.75 ± 0.50 yıl, Xboy: 1.72±0.08 cm, Xva: 67.51 ± 6.55 kg) futbol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır (Tablo 1). Gruplar rastgele olarak ikiye ayrılmıştır. Birinci grup (A grubu) futbol antrenmanına ek olarak core antrenmanı yapmıştır. İkinci grup (B grubu) yalnızca futbol antrenmanı yapmıştır. Futbolculara 3 hafta 2 setten oluşan 8 hareketin bulunduğu program, diğer 3 hafta 3 setten oluşan aynı 8 hareketin bulunduğu toplam 6 hafta süren antrenman programı uygulanmıştır. Futbolcuların statik ve dinamik denge testleri SEBT denge testi kullanılarak uygulanmıştır. Ölçümde iki bacakta da her yön için üçer ölçüm alınmıştır. Futbolculara, New Test 1000 Fotosel cihazı kullanılarak Zig-Zag çeviklik testi uygulanmıştır. Futbolculara, mezüre yardımıyla ölçümü yapılan durarak uzun atlama testi uygulanmıştır. Son olarak aktif ve skuat sıçrama testleri uygulanarak testler sona erdirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde futbolcuların motorik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Grup içi ön test son test karşılaştırmalarında

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Wilcoxcon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda Mann Whitney-U analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak p<0.05 değeri alınmıştır.

Tablo 1: Deney (n=8) ve Kontrol (n=8) Gruplarının Tanımlayıcı İstatistik Tablosu

		Min	Max	$\bar{X}$	Ss
DENEY	Yaş (Yıl)	13	14	13.75	0.46
	Boy (m)	1.5	1.77	1.65	0.09
	Vücut Ağırlığı (kg)	42	65	52.88	8.04
KONTROL	Yaş (Yıl)	13	14	13.75	0.46
	Boy (m)	1.45	1.69	1.59	0.08
	Vücut Ağırlığı (kg)	38	57	45.63	6.25

BULGULAR

8 haftalık core antrenman programının ardından deney ve kontrol gruplarının statik denge, dinamik denge, çeviklik, durarak uzun atlama, aktif ve skuat sıçrama testi ön test performansları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p >0,05) (Tablo 2). Deney grubunun çeviklik performansı (p< 0,05) ve durarak uzun atlama performansında (p< 0,05) ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05) (Tablo 3). Kontrol grubunun sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p< 0,01). Deney ve kontrol grubunun durarak uzun atlama, çeviklik, denge, aktif ve skuat sıçrama performanslarının son test değerleri arasında sadece aktif sıçrama, çeviklik ve dinamik denge değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p< 0,05).

Tablo 2: Deney ve Kontrol Gruplarının Denge, Çeviklik, Durarak Uzun Atlama ve Sıçrama Ön test Değerleri Analiz Tablosu

	$\bar{X}$	Ss	Z	p
Statik Denge	943,2	,261	-4,77	0,71
Dinamik Denge	1789,8	,199	-4,32	0,67
Çeviklik (s)	8.7	,7	21	0.55
Durarak Uzun Atlama	1.80	,28	27	0.60
Aktif Sıçrama	37,7	,14	-11,3	0,51
Skuat Sıçrama	27,7	0,3	-4,1	0,57

Gruplar arasında statik denge, dinamik denge, çeviklik, durarak uzun atlama, aktif ve skuat sıçrama testi ön test performanslarında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p >0,05)

Tablo 3: Deney Grubunun Denge, Çeviklik, Durarak Uzun Atlama ve Sıçrama Ön test ve Son test Değerleri Arasındaki Analiz Tablosu

		$\bar{X}$	Ss	Z	p
Statik Denge	Öntest	916,9	-1,338	-3,877	0,59
	Sontest	917,17	-4,169		
Dinamik Denge	Öntest	1744,33	2,166	-7,110	0,71
	Sontest	1749,18	2,007		
Çeviklik (s)	Öntest	9.29	,78	-2.38	0.02*

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Sontest	8.7	,7		
Durarak Uzun Atlama	Öntest	1.77	,22	-1.4	0.16*
	Sontest	1.81	,28		
Aktif Sıçrama	Öntest	37,97	,03	-10,8	0,52
	Sontest	37,48	,07		
Skuat Sıçrama	Öntest	26	2,2	12,7	0,65
	Sontest	25,7	-1,9		

Deney grubunun çeviklik performansı (p< 0,05) ve durarak uzun atlama performansında (p< 0,05) ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05)

Tablo 4: Kontrol Grubunun Denge, Çeviklik, Durarak Uzun Atlama ve Sıçrama Ön test ve Son test Değerleri Analiz Tablosu

		$\bar{X}$	Ss	Z	p
Statik Denge	Öntest	920,2	-4,1301	-9,07	0,58
	Sontest	908,51	-12,874		
Dinamik Denge	Öntest	1911,17	4,352	4,8	0,7
	Sontest	1900,9	-4,077		
Çeviklik (s)	Öntest	9.73	4.31	-2.52	0.01*
	Sontest	9	0.26		
Durarak Uzun Atlama	Öntest	1.67	0.5	-1.26	0.21
	Sontest	1.65	0.33		
Aktif Sıçrama	Öntest	36,8	1,1	-11,8	0,56
	Sontest	36,1	,8		
Skuat Sıçrama	Öntest	27,8	,16	9,1	0,61
	Sontest	26,3	,344		

Kontrol grubunun sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p< 0,01).

Tablo 5: Deney ve Kontrol Gruplarının Denge, Çeviklik, Durarak Uzun Atlama ve Sıçrama Son test Değerleri Analiz Tablosu

	$\bar{X}$	Ss	Z	p
Statik Denge	911,4	-2,416	-1,13	0,66
Dinamik Denge	1811,2	-1,124	-6,11	0,35*
Çeviklik (s)	7,1	1,48	27	0.25*
Durarak Uzun Atlama	1.74	,33	27	0.60
Aktif Sıçrama	38,3	1,08	-14,8	0,47*
Skuat Sıçrama	29,3	-1,1	-3,8	0,59

Deney ve kontrol grubunun durarak uzun atlama, çeviklik, denge, aktif ve skuat sıçrama performanslarının son test değerleri arasında sadece aktif sıçrama, çeviklik ve dinamik denge değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p< 0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Futbolculara 8 hafta yapılan core antrenmanlarının denge, çeviklik ve sıçrama performansları üzerine etkisinin araştırılmasının amaçlandığı bu çalışmada elde edilen bulgular mevcut literatürle ilişkilendirilerek değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Çalışmaya katılan deneklerin, deney grubu ortalama yaş 18.75 ± 0.54 yıl, kontrol grubu 18.75 ± 0.50 yıl; deney grubu boy ortalaması 1.73 ± 0.08 m ve kontrol grubu 1.72 ± 0.08 m, vücut ağırlıkları deney grubu 66.55 ± 8.04 kg ve kontrol grubu 67.51 ± 6.55 kg olarak bulunmuştur.

Yapılan 8 haftalık core antrenmanı sonucu deney grubunun, ölçülen durarak uzun atlama, çeviklik, denge ve sıçrama performanslarında ön test ve son test değerleri arasında matematiksel olarak pozitif bir artış gözlenmiştir. Statik denge değerleri 916,9'dan 917.17'ye, dinamik denge değerleri 1744.33'ten 1749.18'e çıkarken, durarak uzun atlama değerleri 1.77 m'den 1.81 m'ye yükselmiştir. Çeviklik değerleri de 9.29 sn' den, 8.70 sn' ye düşerek pozitif anlamda artmıştır.

Deney grubunun denge, çeviklik, durarak uzun atlama ve sıçrama ön test ve son test değerleri arasındaki farka bakılan Wilcoxon analizinde, tablo 3'e göre deney grubunun yukarıda belirtilen tüm parametrelerinde sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Doğan ve arkadaşlarının (2016) futbolcular üzerinde yaptıkları 8 haftalık core antrenmanların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisine baktıkları çalışmada deney grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında tüm parametrelerde anlamlı bir iyileşme gözlenmiştir.

Yapılan 8 haftalık core antrenmanı sonucu kontrol grubunun, ölçülen durarak uzun atlama, çeviklik, denge ve sıçrama performanslarında ön test ve son test değerleri sonucunda yalnızca çeviklik performansları arasında matematiksel olarak pozitif bir artış gözlenmiştir. Statik denge değerleri 920.2'den 908.51'e, dinamik denge değerleri 1911.17'den 1900.9'e düşmüş, durarak uzun atlama değerleri 1.67 m'den 1.65 m'ye düşmüştür. Çeviklik değerleri 9.73 sn' den, 9.00 sn' ye düşerek pozitif anlamda artmıştır ama sıçrama değerleri için böyle bir durum gözlenmemiştir. Grupların çalışma başında homojen olarak ayrıldıkları söylenebilir.

Kontrol grubunun esneklik, durarak uzun atlama, çeviklik ve sürat ön test ve son test değerleri arasındaki farka bakılan Wilcoxon analizinde, kontrol grubunun sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında ($p=0,01$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Doğan ve arkadaşlarının (2016) futbolcular üzerinde yaptıkları 8 haftalık core antrenmanların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisine baktıkları çalışmada kontrol grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında; vücut kitle indeksi, vücut ağırlığı, dikey sıçrama, bacak ve sırt kuvveti değerlerinde anlamlı bir iyileşme gözlenmiştir. Çeviklik, futbolda fizyolojik bir önkoşul olarak görülmektedir. Çünkü oyuncular oyun süresince sıklıkla bir dizi ani yön değiştirmeler yaparlar (McInnes ve ark 1995). Çeviklik performansı yön değiştirmedeki sürat ile belirlenmiş olup, anaerobik dayanıklılık, denge, kasla ilgili koordinasyon ve esneklik özellikleri tarafından etkilenmektedir (Sheppard ve Young 2006). Çeviklik testi, ön-test ve son-test değerleri çalışma grubu bakımından karşılaştırıldığında ön-test değerleri ile son-test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu karşılaştırmalarda son-test değerlerinin ön-test değerlerine göre anlamlı derecede iyileştiği görülmüştür. Aynı zamanda, kontrol grubunda da, çeviklik testi ön-test ve son-test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş olup, bu karşılaştırmalarda son-test değerlerinin ön-test değerlerine göre anlamlı derecede iyileştiği görülmüştür.

Çeviklik, dayanıklılık, sürat, denge, esneklik ve kas koordinasyonu tarafından etkilenen çok değişkenli fiziksel bir yetenek olarak belirtilmektedir (Sheppard ve Young 2006). Başka bir

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

çalışmada, futbolcuların çeviklik özellikleri zigzag çeviklik testi ile değerlendirilmiş ve 5,34±0,20 saniye olarak bulunmuştur (Little ve Williams 2005).Yapılan çalışmalar ve literatür incelendiğinde bazı çalışmalarda elde edilen değerlerle bu çalışmada elde edilen değerler benzerlik gösterirken, bazı çalışmalarda elde edilen değerlerle benzerlik göstermemektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın çalışmalarda kullanılan testler ve ölçüm metotlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda, deney ve kontrol grubunun durarak uzun atlama, çeviklik, denge, aktif ve skuat sıçrama performanslarının son test değerleri arasında sadece aktif sıçrama, çeviklik ve dinamik denge değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p< 0,05$). Doğan ve arkadaşlarının (2016) futbolcular üzerinde yaptıkları 8 haftalık core antrenmanların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisine baktıkları çalışmada gruplar arası farklarda; ağırlık, vücut kitle indeksi, esneklik, bacak ve sırt kuvveti, 20 m sürat ve VO_2max değerlerinde deney grubunda $p<0.05$ düzeyinde anlamlılık saptanmıştır.

Sonuç olarak; uygulanan 8 haftalık core antrenman programı sonunda, futbol oyuncularında çeviklik, denge ve sıçrama performanslarında gelişim gözlenmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre,

- ✓ Farklı liglerde bulunan futbol kulüplerine uygulanabilir.
- ✓ Farklı yaş gruplarında, denek sayısı arttırılarak yapılabilir.
- ✓ Elde edilen test sonuçlarının; iyi değerlendirilmesi ve uygulamaya aktarılması, uzun vadeli sağlık ve performans düzeylerinde önemli pozitif etkiler sağlayacağı için kullanılması önerilebilir,
- ✓ Sezon planlamalarındaki kuvvet antrenmanlarına dahil edilebilir.
- ✓ Core antrenman içerikleri farklı egzersiz protokolleri ve materyaller ile yapılabilir.
- ✓ Program süreleri değiştirilerek, 8 haftadan daha uzun süreli antrenmanlar planlanabilir.
- ✓ Bu çalışmanın sonuçları; antrenörler core antrenman programlarının sporcular üzerindeki olası kuvvet artışı etkilerini dikkate alarak, futbol sezon antrenmanlarının yanı sıra yapılan kuvvet antrenmanlarına dahil edilmelidir.

KAYNAKLAR

Atan T. (2013), "Effect of jogging and core training after supramaximal exercise on recovery", Turkish Journal of Sport and Exercise, C:15, S:1, s:73-77.

Doğan, G ve ark. (2016), "Futbolcularda uygulanan sekiz haftalık core antrenmanının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi", Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C:10, S:1.

Herrington L, Davies R (2005), "The influence of Pilates training on the ability to contract the transverses abdominis muscle in asymptomatic individuals", Journal of Bodywork and Movement Therapies, C:9, S:1, s:52-57.

Little T, Williams AG (2005), "Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in Professional soccer players", J. Strength Cond. Res. C:19, S:1, s:76.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

McInnes SE, Carlson JS, Jones CJ, McKenna MJ (1995), "The physiological load imposed on basketball players during competition", J Sports Sci. C:13, s:387-97.
Riewald, S.T. (2003), "Training the 'other core'", Performance Training Journal, C:2, S:3, s:5-6.
Sheppard JM, Young WB. (2006), "Agility literature review: Classifications, training and testing", J Sports Sci. S:24 s:919–32.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tüm Vücut Titreşimi Antrenmanlarının Kilo Vermeye ve Kas Kütlesi Artışına Etkileri

Mehmet Ali ÖZTÜRK[1]

[1]*Iğdır Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

Özet

Tüm vücut titreşim antrenman (TVTA) sisteminin enerji metabolizması, kas kütlesi artışı ve kilo verme üzerine etkileri ile ilgili çok az çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar ışığında; TVTA programlarının kas kütlesini, kemik dokusunu, kas gücünü ve kas esnekliğini artırmada hem tek başına hem de özellikle dayanıklılık, kuvvet ve aerobik egzersizlerle birlikte uygulandığında diğer yöntemlerden çok daha yararlı bir sistem olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın amacı TVTA programlarının tek başına ve diğer programlarla birlikte uygulanması sonucunda kas kütlesi artışına ve kilo vermeye yönelik güvenilir bir tamamlayıcı olup olmadığını belirleyerek titreşim antrenmanları ile ilgili en son çalışmaları analiz etmektir. Bu amaç doğrultusunda EBSCOHOST, SPORTDiscus, PubMed ve SciELO gibi elektronik kütüphaneler taranarak güncellenmiş bir kaynak araştırması yapılmıştır. Ayrıca, seçilmiş olan çalışmalarda verilen referanslar üzerinden de ayrıntılı bir araştırma yapılmıştır. TVTA'nın özellikle dayanıklılık ve kuvvet antrenmanları ile birlikte yapıldığında daha etkili bir yöntem olduğu tespit edilmiştir. TVTA kas kütlesi artışının kilo verme ile ilişkili olmasının yanında kilo vermenin de yine kas kütlesi artışı, enerji harcaması ve yağ kütlesindeki azalma ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kaynak analizi sonucunda TVTA ile ilişkili bazı sonuçların tutarlı olduğu gözlemlenirken bazı çalışmalarda ise sonuçların birbiri ile çelişkili olduğu tespit edilmiştir. TVTA programlarının özellikle diğer antrenman metotları ile birlikte uygulanmasının daha güvenli bir yöntem olduğu ve hem kas kütlesi artışı açısından fayda sağlamasının hem de düzenli bir beslenme planı ve egzersiz programı ile birleştiğinde kilo vermeyi hızlandırabildiği yorumu getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Titreşim antrenmanları, Enerji harcaması, Kilo verme, Titreşim platformu.

The Effects of Whole Body Vibration Training on Weight Loss and Muscle Mass Increase

Abstract

It's not much studies has been done the effect of whole body vibration training system (WBVT) on energy metabolism, muscle mass increase and weight loss. According to the results obtained from the studies; It was observed that programs of WBVT much more useful system for increasing muscle mass, bone tissue, muscle strength and muscle flexibility both alone and especially when applied with endurance, strength and aerobic exercises. The aim of this study is to analyze the latest work on vibration training by determining whether WBVT programs alone and as a result of their application with other programs are a reliable complement to muscle mass gain and weight loss. For this purpose, an updated resource search was conducted by scanning electronic libraries such as EBSCOHOST, SPORTDiscus, PubMed and SciELOIn addition, a detailed investigation has been carried out on the references given in selected studies. It was detected that WBVT is more effective when combined with endurance and strength training. In addition to being associated with weight loss, WBVT muscle mass increase is also associated with increased muscle mass, energy expenditure and decreased fat mass. As a result of the source analysis, it was observed that some results related to WBVT were consistent, while in some studies it was found that the results were inconsistent with each other. It has been suggested that co-administration of WBVT programs, especially with other training methods, is a safer method and may provide both benefit in terms of muscle mass gain and speeding up weight loss when combined with a regular diet and exercise program.

Keywords: Vibration platform,energy expenditure, weight loss, vibration trainings

GİRİŞ

Fazla kilo almayı önlemek, kontrol etmek ve bu durumu tersine çevirmek için pek çok yöntem ve program önerilmiştir (Carlos ve ark., 2013). Düşük kalorili diyetler herhangi bir egzersiz programı uygulamadan kilo vermeye yardımcı olabilir ancak bu aynı zamanda kas kütlesi kaybına

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

da yol açmaktadır. Buna karşılık, kilo vermede sadece fiziksel egzersizlerden oluşan bir kilo verme programı daha etkili olabilir. Egzersizlerin kas kütlelerini koruyup güçlendirdiği ve metabolizmanın uyarılmasına yardımcı olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, egzersizin vücut kompozisyonu üzerine etkisi, uygun bir diyet eşliğinde uygulanmadığı sürece, yavaş gelişme eğilimi gösterir. Bu sebeple, en ideal kilo verme yöntemi olarak diyet ve egzersizin birlikte uygulandığı programlar örnek olarak gösterilmektedir (Wu ve ark., 2009). İyi bir beslenme planının; aerobik egzersiz ya da dayanıklılık antrenmanı ile birleştirilmesi veya ikisi bir arada oluşturulan bir programın, kilo vermek için çalışmalara katılan kişilerin vücut yapısını iyileştirdiği, yağ ve kas kütlesinde olumlu değişiklikler yaptığı bilinmektedir (Donnelly ve ark., 2009).

Günümüzde, tüm vücut titreşim platformlarının kullanımı, hem spor hem de rehabilitasyon merkezlerinde gittikçe daha popüler hale gelmiştir (Verschueren ve ark, 2004; Bogaerts ve ark., 2009). TVTA'nın en büyük avantajı; kısa bir süre içinde (seans başına 10 dakika), çok sayıda kas lifini uyarıp, çok fazla kasılma üretme kapasitesine sahip olmasıdır; bu da diğer etkilerinin yanında, kuvvet, denge ve kas gücünü (Machado ve ark., 2010; Sitjà-Rabert ve ark., 2012) artırmaya yardımcı olurken, kronik ağrıları azaltır(Rittweger ve ark., 2002), hareketliliği artırır (Torvinen ve ark., 2002), el ve ayaklardaki kan dolaşımını uyarır (Cochrane, 2011) ve kemiklerdeki mineral yoğunluğunu artırır (Sitjà-Rabert ve ark., 2012).

TVTA, fiziksel durumlar ile ilgili önemli faydalar sağlamasının yanı sıra, TVTA'nın aşırı kilolu veya obez kadınların arteriyel sertlik, kan basıncı ve sempatovagal dengelerini azaltmak için de son derece yararlı bir yöntem olduğu bilinmektedir (Figueroa ve ark., 2012). Son yıllarda, birçok yazar TVTA'nın kas kütlesinde artış sağladığı ve kuvvetin artmasına yardımcı olabileceği, bununla birlikte enerji metabolizmasına artış ve vücut yağ oranında azalma sağladığına işaret ederek, kilo kaybına katkı sağlayabileceğini belirtmişlerdir. Ancak şimdiye kadar bu konuda net bir görüş birliği yoktur (Carlos ve ark., 2013). Bu sebeple, bu araştırmanın amacı, bu yöntemin kas kütlesi artışına ve kilo verdirmeye yönelik programların bir tamamlayıcısı olup olmadığını belirlemek ve titreşim antrenmanı ile ilgili en son çalışmaları analiz etmektir.

Buna dayanarak; EBSCOHOST, PubMed, SciELO ve SPORTDiscus gibi çeşitli arama motorları ve kütüphaneler kullanılarak, kas kütlesi, kas kuvveti, kuvvet, tüm vücut titreşimi, vücut titreşimi, titreşim antrenmanı, titreşim platformu, bütün-vücut titreşimi, vücut titreşim antrenmanı, yağ, düşük kilo programı, aşırı beslenme ve vücut yoğunluğu gibi anahtar kelimeler kullanılarak güncel bir literatür araştırması da yapılmıştır. Bilgisayar araştırmalarına ek olarak, seçilen çalışmalar için verilen referanslara dayalı manuel bir literatür araştırması da yapılmıştır.

Alan yazın taramaları sonucunda, TVTA'nın kas kütlesi artışı ile ilgili iki, vücut ağırlığını azaltmak için harekete geçebileceği üç ana yolu olduğunu belirtmiştir, ancak çalışmalar ağırlıklı olarak çalışılan nüfus yoğunluğu, egzersiz yoğunluğu ve genişlik (mm), frekans (Hz) ve program süresine bağlı olarak çeşitli karşıtlıklar göstermektedir.

TVTA Programlarının Kas Kütlesine Etkisi

Kas kütlesi, esasen vücudun enerji tüketiminden sorumlu olan aktif dokudur. Sağlıklı yetişkin erkekler 35 ila 50 kg kas kütlesine sahiptirler. Kas hacimlerinde ki artışlar; vücut ağırlığını azaltmada ve yağ asidi oksidasyonunda yardımcı olabilecek dinlenme enerjisi harcamalarını artırmaktadır (Tipton ve ark., 2002).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Wolfe tarafından (2006) bir çalışmasında, her bir kg yağsız kütlenin, yaklaşık 10 kcal / gün civarında bir enerji farkı ürettiği ve bunun yılda neredeyse yarım kilogram yağ demek olduğunu belirtilmektedir.

Haftada iki kere 50 Hz, 60 sn egzersiz ve 60 sn dinlenme frekansı ile altı hafta boyunca antrenman yapan, rekreasyonel olarak etkin olan kişilerde, kuvvetin ve yağsız kütlenin arttırılmasında (0.9 ± 1.0 kg), daha büyük genişliklerin (2 mm yerine 4 mm) kullanımının çok daha etkili olduğu gözlenmiştir (Martinez ve ark., 2013).

Osawa ve Oguma (2013), TVTA ve dayanıklılık antrenmanlarının birlikte uygulanmasının tek başına uygulanan dayanıklılık antrenmanına göre daha fazla kas hipertrofisi (psoas majörün kesitsel alanı ve erektör spina) sağladığını belirtmişlerdir (+% 10.7 ve +3.8 % temel ve TVTA kullanmayan grup karşılaştırıldığında, sırasıyla). Kas hipertrofisi ile ilgili etkilerin, daha yaşlı yetişkin nüfusta da belirgin olarak görüldüğü bir başka çalışmada ise; hem erkekler hem de kadınlar için, TVTA'nın yağsız kütle ve kas kütlesi artışında etkili olduğu ve bu tür antrenmanların yaşlanma ile ortaya çıkan kas kütlesi üzerindeki etkileri önleme veya tersine çevirme potansiyeline sahip olduğu belirtilmiştir (Bogaerts ve ark., 2009).

Tüm bu değişimlerin gözlemlendiği TVTA sonrasında da hiçbir farka rastlanılmayan çeşitli çalışmalar da yayınlanmıştır. Song ve arkadaşları(2011) aşırı kilolu postmenopozal kadınlarda, Yoo ve arkadaşları(2009) öğrencilerde ve Osawa ve arkadaşları(2011) ise genç sağlıklı yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmalarında kas kütlesinde bir azalma gözlemlemiştir. Tüm bu çalışmalar ışığında TVTA'nın tek başına kas kütlesinde artış sağlayacağıyla ilgili henüz net bir kanıt bulunmamaktadır. Ancak kuvvet ve dayanıklılık antrenmanları ile birlikte desteklenen TVTA'nın kas kütlesinde önemli oranda artış sağladığını söylemek mümkündür.

TVTA Programlarının Yağ Kütlesinde ki Azalmaya Etkisi

Vissers ve arkadaşları (2010) aşırı kilolu ve obez yetişkinlerde uzun süreli TVTA'nın visseral yağ dokusu değişikliği üzerine 12 aylık bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın ilk 6 ayında gruplara egzersiz yaptırılırken diğer 6 ayında ise hiçbir müdahalede bulunulmamıştır. Çalışmada kontrol, sadece diyet, diyet artı fiitnes ve egzersiz olmak üzere 4 grup yer almıştır. kontrol grubuna (KG) çalışmada müdahale edilmemiştir. Diyet grubuna (DG) sadece diyet programı, diyet artı fitnes grubuna (FG) diyet programı ile birlikte aerobik egzersizler ve egzersiz grubuna (EG) ise diyet, aerobik egzersizler ve TVTA programları uygulanmıştır. Çalışma sonucunda 3 grupta da KG'na oranla istatistiksel anlamlılk oluşturacak oranlarda kilo kaybı gözlemlenmiştir. Fitnes ve egzersiz grupları uzun dönemde %5'ten fazla kilo vermeyi sürdürebilmişlerdir. Egzersiz grubunun visseral yağ dokusu (VYD) diğer tüm gruplara oranla daha fazla azalma göstermiştir. VYD değişiklikleri sırasıyla: EG (-47.8 ± 41.2), DG (-24.3 ± 29.8), FG (-17.6 ± 36.6) ve KG (-3.6 ± 20.5) değerlerinde gerçekleşmiştir.

Chiara ve arkadaşları (2013) obez kadınlarda kısa süreli TVTA'nın vücut kompozisyonu ve mas kuvveti üzerine etkilerini incelemişlerdir. 50 obez kadın 10 hafta boyunca haftada iki kez olmak üzere her antrenmanda 14 dakikalık titreşim antrenmanına katılmışlardır. Çalışma; KG (n=15), titreşim platformu kullanmadan antrenman yapan grup (TPKAYG, n=17) ve EG (18) olarak 3 grup halinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda EG ile TPKAYG grupları arasında tüm değişkenler benzer olduğu için tek bir grup olarak değerlendirilmiş ve TVT grubu olarak ele alınmıştır. TVT grubunun KG ile karşılaştırılması sonucunda VKİ, total vücut ve gövde yağ oranında TVT grubu lehine azalma gözlemlenmiş ve bu azalma istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar oluşturmuştur (Milanese ve ark., 2013).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kilolu, postmenapozal kadınları içeren daha yakın tarihli bir araştırmada ise; TVTA kullanımı, belirgin seviyede kilo kaybı (-1.18 ± 1.61 kg), VKI (-0.49 ± 0.66 kg / m2) ve bel çevresinde incelme (-2.34 ± 2.48 cm) gibi kayda değer faydalar sağlamıştır. Bununla birlikte, vücut yağ yüzdesi ve kütlesi önemli derecede değişmemiştir. Buna ek olarak, obez kadınlar üzerine yapılan bir araştırmada; TVTA'nın kullanımı ile kilo kaybı sağlanamamasına rağmen, bel çevresinde, biyoelektrik empedans ve istirahat enerji harcamalarında TVTA kullanmayan grupla karşılaştırıldığında, hafif bir gelişme gözlenmiştir (Song ve ark., 2009).

TVTA Programlarının Enerji Harcamasına Etkisi

Bu güne kadar, az sayıda araştırmacı TVTA'nın oksijen tüketimini, enerji harcamasını ve yağ oksidasyonunu artırma kapasitesine sahip olup olmadığını araştırmıştır. Ancak, enerji harcamalarının artırılması için gereken frekans, süre ve genişlik konusunda herhangi bir fikir birliğine varılmış gibi görünmemektedirler (Cochrane, 2012).

Erkek üniversite öğrencilerinin bir titreşim platformu üzerinde yarım squat egzersizleri yapması, platform olmadan yapılan aynı egzersize göre daha fazla enerji harcamalarına sebep olmuştur. Ayrıca araştırmalar TVTA'nın; kas hipertrofisini hedef alan düzenli eğitim program ile birleştirmesinin uzun vadede, vücut yağında bir azalma sağlayabileceği sonucuna varmıştır (Da Silva ve ark., 2007).

Bahsi geçen bu etkiye bezer bir çalışma Wilms ve arkadaşları tarafından (2012) gerçekleştirilmiştir. Obez kadınlar üzerine yapılan çalışma sonucuna göre; aerobik egzersizler ile birlikte TVTA yapan grubun sadece aerobik egzersizler yapan gruba göre istirahat enerji harcamalarının hafif arttığı belirlenmiştir (TVTA grubu: 77 ± 33 kcal / 24 saat; TVTA'sız grubu: +68 ± 34 kcal / 24 saat) (Wilms ve ark., 2012).

TVT kullanımının kas aktivasyonunda bir artışa neden olduğuna dair net kanıtlar olmasına rağmen, bu artışın oksijen tüketiminde ve enerji harcamasında meydana gelen artış ile orantılı olmadığı, aksine, çok daha düşük olduğu görülmektedir (Rittweger ver ark., 2000).

Platformda ek ağırlık ile iş yükünü artırmanın, oksijen tüketimini artırdığı gözlemlenmiştir. Cochrane ve arkadaşları (2008), Platrormda (frekans: 30 Hz ve genlik: 1 mm), yük artışı sırasıyla %20 ve %40 arttırıldığında, 0.35 metabolik eşdeğerlerin (METs), sırasıyla 0.8 ve 1.2 METs artışına neden olduğunu bildirmişlerdir (Cochrane ve ark., 2008).

3-5,9 MET'lik bir yoğunlukta ve haftada 150-200 dakika aerobik egzersizleri tamamlamayı öneren kilo kontrolü için geçerli tavsiyeler dikkate alındığında; TVTA programlarının, düşük kalorili bir diyetle desteklendiğinde belirli faydalar sağlayabileceği belirtilse de, hedefe ulaşmak için uygun bir yöntem olmadığı anlaşılmaktadır (Cochrane, 2012).

Tablo 1. TVTA'larının kas kütlesi ve enerji harcaması artışına ve yağ kütlesinin azalmasına etkileri üzerine yapılan örnek çalışmalar

Kas Kütlesine Etkisi			
Kaynak	**Denekler**	**Protokol**	**Bulgular**

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Martinez-Pardo ve ark., 2012	Fiziksel olarak aktif 38 kişi	6 hafta Haftada 2 gün 60 sn egzersiz 60 sn dinlenme Statik egzersiz veya yarım squat 3 grup 1. grup: Frekans: 50Hz Amplitud: 2mm 2.grup: Frekans: 60 Hz Amplitude: 4mm 3. grup: KG	1. ve 2. Grubun izokinetik kuvvetinde artış ve yağsız kitlede anlamlı derecede artış meydana gelmiştir.
Ceccarelli ve ark., 2012	Wahşi tip fareler	Frekans: 30 Hz Amplitud: düşük	Uzay hücrelerinin titreşim ile uyarılması sonucunda kas atrofisinde azalma görülmüştür.
Osawa ve Oguma, 2013	22-49 yaş arası antrene olmayan 33 sağlıklı birey	EG ve KG olmak üzere 2 grup Frekans: 35Hz Amplitud: 2mm 13 hafta EG: dayanıklılık antrenmanı ile birlikte TVTA KG: dayanıklılık antrenmanı	EG: psoas majörün kesitsel alanı (%6.9) ve erektör spina (%3.8) kaslarında anlamlı artış.
Bogaerts ve ark.,	60-80 yaş arası 97 birey	3 grup: EG, KG ve Fitness Grubu 1 yıl Frekans: 30-60 Hz arası Amplitud: 2.5 mm	EG'nun kas kütlesinde istatistiksel olarak anlamlı artış saptanmıştır.
Serge ve ark., 2010	18-24 yaş arası basketbolcular (n = 18)	4 hafta Haftada 3 gün EG: Antrenmanlara ilave olarak TVTA	EG diz ekstansörlerinin izometrik kuvveti ve squat sıçrama yüksekliğinde KG'na göre anlamlı artış göstermiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

		KG: sadece antrenmanları Frekans: 40Hz Amplitud: 4mm	
Lee, 2017	20'li yaşlarda sağlıklı 10 erkek	Frekans: 10-40 Hz	
Song ve ark., 2011	50 yaş üzeri postmenopozal 15 obez kadın	TVTA 8 hafta Haftada 2 gün ve 10'ar dk.	Kas kütlesinde -0.54kg azalma
Osawa ve ark., 2011	Antrene olmamış sağlıklı 21-39 yaş arası yetişkinler	12 hafta Haftada 2 gün EG KG Frekans: 30-40 Hz Amplitud: 2mm	12 hafta sonunda her iki grup arasında vücut kompozisyonu değerlerinde herhangi bir farklılık bulunmamıştır.
Yağ Kütlesinde ki Azalmaya Etkisi			
Vissers ve ark., 2010	Aşırı kilolu ve obez 79 yetişkin katılımcı	6 ay egzersiz 6 ay izleme Frekans: 30-40 Hz Amplitud: 2-4mm 4 grup: Kontrol Diyet Diyet + Egzersiz Diyet + Egzersiz + TVTA	Diyet, diyet + egzersiz ve diyet + egzersiz + TVTA gruplarının hepsinin yağ oranlarında KG'na oranla anlamlı oranda azalmıştır.
Maddalozzo ve ark.,	7 aylık dişi fareler N=344	12 hafta Haftada 5 gün 30 dk. Frekans: 30-50 Hz Amplitud: 6mm	EG: %10 kilo kaybı, %2 yağ kaybı ve leptin seviyesinde %46 artma tespit edilmiştir.
Chiara ve ark., 2013	50 obez kadın Kısa süreli TVTA	10 hafta Haftada 2 gün 14 dakika Frekans: 40-60 Hz Amplitud: 2-5mm	Egzersiz ve Fitness grubu sonuçları yakın olduğu için tek bir grup altında değerlendirilmiştir(Tüm Vücut Titreşimi: TVT)

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

		3 grup: Egzersiz: TVTA + dayanıklılık Fitness: dayanıklılık kontrol	TVT grubunun total vücut ve gövde yağ yüzdesi KG'na oranla anlamlı farklılık olacak şekilde azalmıştır.
Song ve ark., 2011	Sağlıklı obez postmenopoz dönemi sonrası 15 kadın 8 hafta Haftada 2gün 10 dk.	"Kilo kaybı: -1.18kg. VKİ: -0.49 Bel çevresi: -2.34cm.	
Yoo ve ark., 2009	112 kadın ve erkek öğrenci 12 hafta Haftada 3 gün ve 10'ar dk.	Gruplar arasında yağsız kitlenin artışında farklılık tespit edilememiştir.	

Enerji harcanmasına etkisi

Kaynak	Denekler	Protokol	Bulgular
Da Silva ve ark., 2007	yaş ortalaması (~) 18.3 olan 17 aktif erkek üniversite öğrencisi	Kısa süreli etki 5 set ve 10 tekrar Setler arasında 2 dk dinlenme	Egzersiz sırası ve sonrasında EG'nun enerji harcaması KG'na göre istatistiksel olarak anlamlılık oluşturacak şekilde (~ 7.8 kcal) artış göstermiştir.
Da Silva ve ark., 2007	yaş ortalaması (~) 18.3 olan 17 aktif erkek üniversite öğrencisi	Kısa süreli etki 5 set ve 10 tekrar Setler arasında 2 dk dinlenme	Egzersiz sırası ve sonrasında EG'nun enerji harcaması KG'na göre istatistiksel olarak anlamlılık oluşturacak şekilde (~ 7.8 kcal) artış göstermiştir.
Wilms ve ark.,	43.1 yaş ortalamasına sahip 14 obez kadın	Uzun süreli etki 6 hafta Frekans: 30 Hz Amplitud: 2mm	EG Dinlenme enerjisi +9 kcal artış göstermiştir.
Rittweger ve ark., 2000	23.5 yaş ortalamasına sahip 37 erkek ve kadın	Akut etki Frekans: 26 Hz	EG maks VO2 anlamlı derecede artış göstermiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Garatachea ve ark., 2007	Rekreasyonel olarak aktif 9 erkek	Bisiklette 90º squat 2,4, ve 6sn Frekans: 30 Hz Amplitud: 4mm %30 ekstra vücut ağırlığı	6 saniyelik programın oksijen tüketimi ve toplam enerji harcaması 2 ve 4 saniyelik programla karşılaştırıldığında artış göstermiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma verilerinin kas kütlesi artışı açısından değerlendirilmesi sonucunda sadece TVTA ile gerçekleştirilen çalışmaların bazılarında her ne kadar kas kütlesi artışı sonucuna ulaşılsa da; özellikle kuvvet ve dayanıklılık antrenmanları ile birleştirilen TVTA programlarının kas kütlesi artışında daha etkili olduğu birçok araştırma sonucunda ortaya konmuştur. TVTA'nın kilo verme açısından üç farklı yol ile ilişkili olduğu görülmektedir. 1: Yağ kütlesinde azalma 2: enerji harcamasının artırılması 3: kas kütlesi artışı. Her ne kadar TVTA kas kütlesi artışında ve kilo vermede etkili bir yöntem gibi görünse de alan yazında da örnek verilen bazı çalışmalarda TVTA'nın tek başına etkisinin olmadığı ve bu yollarla ilişkili hiçbir sonucun tutarlı olmadığı ve çoğu kez çelişkili olduğu belirlendi. Bu konu hakkında daha kesin ve net yorum yapılabilmesi için daha derinlemesine bir araştırmanın yapılaması gereklidir. Veritabanlarının detaylı olarak taranması sonucunda konuyla ilgili çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun nedeni TVTA programlarının uygulandığı titreşim platformlarının pahalı olması neticesinde araştırmacıların bu cihazlara sahip olamadıkları için kullanma imkânlarının olmaması olabilir. Özellikle Türkiye'de konuyla

KAYNAKLAR

Bogaerts, A., Delecluse, C., Claessens, A. L., Coudyzer, W., Boonen, S., & Verschueren, S. M. P. (2009). Impact of whole-body vibration training versus fitness training on muscle strength and muscle mass in older men: a 1-year randomized controlled trial. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 62(6): p.630-635.

Bogaerts, A. C. G., Delecluse, C., Claessens, AL., Troosters, T., Boonen, S., & Verschueren, S. M. P. (2009). Effects of whole body vibration training on cardiorespiratory fitness and muscle strength in older individuals (A 1-year randomised controlled trial*). Age Ageing*, 38: p.448-454.

Carlos, C. M., María, J. C., & Pilar, SC. (2013). Whole-body vibration training as complement to programs aimed at weight loss. *Nutricion Hospitalaria*, 28 (5): p.1365-1371.

Ceccarelli, G., Benedetti, L., Galli, D., Prè, D., Silvani, G., Crosetto, N., Magenes, G., & Cusella De Angelis, M. G. (2014). Low-amplitude high frequency vibration down-regulates myostatin and atrogin-1 expression, two components of the atrophy pathway in muscle cells. *J Tissue Eng Regen Med*, 8(5): p.396-406.

Cochrane, D. J., Sartor, F., Winwood, K., Stannard, S. R., Narici, M. V., & Rittweger, J. A. (2008). Comparison of the physiologic effects of acute whole-body vibration exercise in young and older people. *Arch Phys Med Rehabil*, 89 (5): p.815-21.

Cochrane, D. J. (2011). Vibration exercise: the potential benefits. *Int J Sports Med*, 32(1): p.75-99.

Cochrane, D. J. (2012). Is vibration exercise a useful addition to a weight management program?. *Scand J Med Sci Sports*, 22 (6): p.705-13.

Colson, S. S., Pensini, M, Espinosa, J., Garrandes, F., & Legros, P. (201). Whole-body vibration training effects on the physical performance of basketball players. *J Strength Cond Res*, 24(1): p.999–1006.

Çetin, E., Yarim, I., ve Ateş, B. (2017). Effect of Roller-ski Aerobic High-intensity Interval Training on Leg Muscle Strength in Cross-country Skiers. *Ethno-Medicine*, 11(1): p.21-27.

Da Silva, M. E., Fernandez ,J. M., Castillo, E., Nuñez, V. M., Vaamonde, D. M., Poblador M. S, & Lancho J. L. (2007). Influence of vibration training on energy expenditure in active men. *J Strength Cond Res*, 21 (2): p.470-475.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). American College of Sports edicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Med Sci Sports Exerc*, 41 (2): p.459-71.

Figueroa, A., Gil, R., Wong, A., Hooshmand, S., Park, S. Y., Vicil, F., & Sánchez-González, M. A. (2012). Whole-body vibration training reduces arterial stiffness, blood pressure and sympathovagal balance in young overweight/obese women. *Hypertens Res*, 35 (6): p.667-72.

Garatachea, N., Jiménez, A., Bresciani, G., Mariño, N. A., González-Gallego, J., & De Paz J. A. (2007). The effects of movement velocity during squatting on energy expenditure and substrate utilization in whole-body vibration. *J Strength Cond Res*, 21 (2): p.594-598

García-Gutiérrez, M. T., Hazell, T. J., & Marin. P. J. (2016). Effects of whole-body vibration applied to lewer extremity muscles during decline bench press exercise. *J Musculoskelet Neuronal Interact*, 16(3): p.204-210.

Konstantina, K., Vassilis, G., Konstantina, D., & Andreas, Z. (2013). Whole-body vibration training improves flexibility, strength profile of knee flexors, and hamstrings-to-quadriceps strength ratio in females. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16: p.477-481

Machado, A., García-López, D., González-Gallego, J., & Garatachea, N. (2010). Whole-body vibration training increases muscle strength and mass in older women". *Scand J Med Sci Sports*, 20(1): p.200-207.

Maddalozzo, G. F., Iwaniec, U. T., Turner, R. T., Rosen, C. J., & Widrick, J. J. (2008). Whole-body vibration slows the acquisition of fat in mature female rats. *Int J Obes*, 32 (9): p.1348-1354.

Martínez-Pardo, E., Romero-Arenas, S., & Alcaraz, P. E. (2013). Effects of different amplitudes (High vs. Low) of whole-body vibration (WBV) training in active adults. *J Strength Cond Res*, 27(7): p.1798-1806.

Milanese, C., Piscitelle, F., Zenti, M. G., Moghetti, P., Sandri, M., & Zancanaro, C. (2013). Ten-week whole-body vibration training improves body composition and muscle strength in obese women. *International Journal of Medial Sciences*, 10(3): p.307-311.

Osawa, Y., Oguma, Y., & Onishi, S. (2011). Effects of whole-body vibration training on bonefree lean body mass and muscle strength in young adults. *J Sports Sci Med*, p.10: 97-104.

Osawa, Y., & Oguma, Y. (2013). Effects of resistance training with whole body vibration on muscle fitness in untrained adults. *Scand J Med Sci Sports*, 23 (1): p.84-95.

Rittweger, J., Beller, G., & Felsenberg, D. (2000). Acute physiological effects of exhaustive whole-body vibration exercise in man. Clin Physiol, 20 (2): p.134-142.

Rittweger, J., Just, K., Kautzsch, K., Reeg, P., & Felsenberg, D. (2002). Treatment of chronic lower back pain with lumbar extension and whole-body vibration exercise: A randomized controlled trial. *Spine*, 27: p.1829-1834.

Roelants, M., Delecluse, C., Goris, M., & Verschueren, S. (2004). Effects of 24 weeks of whole body vibration training on body composition and muscle strength in untrained females. *Int J Sports Med*, 25 (1): p.1-5.

Rubin, C. T., Capilla, E., Luu, Y. K., Busa, B., Crawford, H., Nolan, D. J., Mittal, V., Rosen, C. J., Pessin, J. E., & Judex S. (2007). Adipogenesis is inhibited by brief, daily exposure to highfrequency, extremely low-magnitude mechanical signals. *Proc Natl Acad Sci USA*, 104 (45): p.17879-84.

Sitjà-Rabert, M., Rigau, D., Fort, Vanmeerghaeghe, A., Romero-Rodríguez, D., Bonastre Subirana, M., & Bonfill, X. (2012). Efficacy of whole body vibration exercise in older people: a systematic review. *Disabil Rehabil*, 34(11): p.883-893.

Song, G. E., Kim, K., Lee, D. J., & Joo, N. S. (2011). Whole body vibration effects on body composition in the postmenopausal korean obese women: pilot study. *Korean J Fam Med*, 32(7): p.399-405.

Tipton, K. D., Borsheim, E., Wolf, S. E., Stanford, A. P.,, Wolfe R. R. (2002). Acute response of net muscle protein balance reflects 24 h balance after exercise and amino acid ingestion. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 284: p.76-79.

Torvinen, S., Kannus, P., & Sievanen, H. (2002). Effect of four-month vertical whole body vibration on performance and balance. *Med Sci Sports Exerc*, 34: p.1523-1528.

Verschueren, S. M. P., Roelants, M., Delecluse, C., Swinnen, S., Vanderschueren, D., & Boonen, S. (2004). Effect of 6-month whole body vibration training on hip density, muscle strength, and postural control in postmenopausal women: A randomized controlled pilot study. *J Bone Min Res* 19: p.352-359.

Vissers, D., Verrijken, A., Mertens, I., Van, Gils, C., Van de Sompel, A., Truijen, S, & Van, Gaal, L. (2010). Effect of long-term whole body vibration training on visceral adipose tissue: a preliminary report. *Obes Facts*, 3 (2): p.93-100.

Wilms, B., Frick, J., Ernst, B., Mueller, R., Wirth, B., & Schultes, B. (2012). Whole body vibration added to endurance training in obese women - a pilot study. *Int J Sports Med*, 33 (9): p.740-743.

Wolfe, R. R. (2006). The underappreciated role of muscle in health and disease. *Am J Clin Nutr*, 84 (3): p.475-482.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Wu, T., Gao, X., Chen, M., Van, Dam, R. M. (2009). Long-term effectiveness of diet-plus-exercise interventions vs. diet-only interventions for weight loss: a meta-analysis. *Obes Rev*, 10 (3): p.313-23.

Yoo, J. H., Joh, H. K., Do, H. J., Oh, S. W., Lym, Y. L., & Choi, J. K. (2009). Effects of whole body vibration exercise on body weight and body composition in young adults. *Korean J Fam Med*, 30 (2): p.112-119.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Fiziksel Aktiviteye Katılımda Mekân Seçimi ve Katılımı Engelleyen Unsurların İncelenmesi: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Kampüsü

Tolga BEŞİKÇİ[*]- Kadir YILDIZ[**]- Pınar GÜZEL[***]

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı, kampüs rekreasyonu kapsamında bireylerin fiziksel aktivitelere katılım nedenlerinin mekânsal açıdan yeterliliği ve katılımlarını engelleyen unsurların incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların rekreasyon alanı seçimlerinde etkili olan faktörlerin tespit edilmesi hedeflenmiştir.

MCBÜ öğrencileri ve çalışanları arasından çalışmaya gönüllü katılım sağlayan ve basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş toplam 630 kişi (376 kadın (60%) ve 254 erkek (40%)), (yaş ort. = 25.54±6.46) çalışmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri belirlendikten sonra ölçüm aracı olarak Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ) (Gümüş ve ark., 2015) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikilerle birlikte normal dağılım koşullarının sağlanmaması nedeniyle Mann-Whitney-U ve Kruskal Wallis nonparametrik testleri uygulanmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ile fiziksel aktivite mekânını değerlendirme düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p<.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Analiz sonuçları incelendiğinde, "FAMDÖ" alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre kadın katılımcılar lehine anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, katılımcıların "Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi" ve "Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Engelleyen Unsurlar" üzerinden aldıkları ortalama puanlar eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir. Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında fiziksel aktivite mekânı seçiminde en yüksek puan eğitim seviyesi ilkokul (Ort.=409,00) olan katılımcılarda görülmekte ve bunu sırasıyla ortaokul (Ort=325,63), lise (Ort= 304,19) ve lisans (266,95) puanları takip etmektedir. Spearman Korelasyon testi sonuçları ise, "FAMDÖ" alt boyutları ile katılımcıların yaş düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiyi ortaya koymaktadır. Ayrıca katılımcıların eğitim düzeyleri ile "Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi" ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Çalışma sonucunda kadın katılımcıların kampüs içerisinde yer alan rekreasyon alanlarını seçimlerinde mekânsal özellikleri daha fazla göz önünde bulundurduğu, bunun yanında aktivitelere katılımda ise engel oluşturabilecek unsurları da erkeklere oranla daha fazla önemsedikleri görülmektedir. Bu sonuca göre kampüs içerisinde kadın öğrenci ve çalışanların daha güvenli bir şekilde kampüs rekreasyonu içerisinde yer almalarını sağlayacak önlemler alınabilir ve katılımı engelleyen unsurları ortadan kaldırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Bir diğer sonuç, katılımcıların yaş seviyelerinin artmasıyla rekreasyon alanlarını tercih etme nedenlerinin de attığı ve buna paralel olarak aktivitelere katılımlarını engelleyen unsurların da artış gösterdiğidir. Bu sonuca göre her yaş grubuna hitap eden rekreasyon alanlarının dizayn edilmesine yönelik düzenlemeler yapılabilir.

***Anahtar Kelimeler*:** Fiziksel aktivite, rekreasyon, kampüs rekreasyonu

Jel Kodları: M10, D80

Investigation of Selection Physical Activity Venue to Participate and Factors of Barriers to Participation: Campus of Manisa Celal Bayar University

[*] Arş. Gör., Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, tolga.besyo@hotmail.com

[**] Dr. Öğr. Üyesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, kadiryildiz80@hotmail.com

[***] Doç. Dr., Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, pnrguzel@yahoo.com

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ABSTRACT

The main purpose of this study is to examine proficiency of place for individuals' reasons for participation in physical activity and the factors that barriers of their participation. For this purpose, it is aimed to determine the factors that are effective in the recreation place selection of the participants.

A sample group of 630 (376 women (60%) and 254 men (40%)) (mean age = 25.54 ± 6.46) were selected by simple random sampling who are volunteered to work among students and employees of MCBU. After the demographic characteristics of the participants were determined, Physical Activity Venue Evaluation Scale (PAVES) (Gümüş et al., 2015) was used as a measurement tool. Mann-Whitney-U and Kruskal Wallis nonparametric tests were applied because of the lack of normal distribution conditions along with descriptive statistics. The Spearman correlation test was used to determine the relationship between the demographic characteristics of the participants and the level of evaluation of the physical activity venue. In the statistical analysis of the data and interpretations, $p < .05$ level of significance was taken into consideration.

When analysis results are analyzed, it is seen that " Physical Activity Venue Evaluation Scale" subscale scores differ significantly in favor of female participants according to gender variable. According to the Kruskal Wallis analysis, participants' mean scores on "Choice of Physical Activity Space" and "Factors that Barriers Physical Activity Participation" vary according to the educational situation. When the average of the groups was taken into consideration, the highest score in the selection of the physical activity place was seen in the participants with primary education (x= 409.00), followed by middle school (x= 325,63), high school (x= 304,19) ,95). Spearman correlation test results reveal a low level of positive correlation between " Physical Activity Venue Evaluation Scale " subscales and age levels of participants. In addition, there was a low level of negative correlation between participants' educational levels and " Physical Activity Venue Evaluation" averages.

As a result of the study, it is seen that female participants consider the spatial features more in the selection of the recreational areas in the campus, while they also consider the elements that may be obstacles to participation in activities more than men. According to this result, precautions can be taken to ensure that female students and employees in the campus participate safely in the campus recreation, and efforts can be made to remove the obstacles to participation. Another result is that the reasons for preferring recreation areas by the increase of the age levels of the participants are also spurred, and accordingly, the elements that prevent their participation in the activities are also increasing. According to this result, arrangements can be made for the design of recreation areas for all age groups.

Keywords: Physical activity, recreation, campus recreation

GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin ve hızlı kentleşmenin bireyler üzerinde meydana getirdiği gerilimi önlemek ve stresi azaltmak için boş zamanların fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesi oldukça önemlidir (Tekin ve ark., 2004). Fiziksel aktivite; oyun oynarken, çalışırken, ev işleri yaparken, eğlence amaçlı etkinliklerde bulunurken enerji harcadığımız bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2017). Kentleşmenin getirmiş olduğu olumsuzluklar arasında bireylerin doğadan uzak kalması, teknolojinin hayatı kolaylaştırarak hareketsizliği getirmesi ve fiziksel aktivitenin yetersizliği sonucu ortaya çıkan sağlık problemleri gösterilebilir. Bu durum insanları fiziksel aktivitede bulunabilecekleri mekanlara ve eğlence amaçlı rekreasyon alanlarına yönlendirmiştir (Gümüş ve ark., 2017). Rekreasyon alanlarının çeşitliliği ve fiziksel aktiviteye yönelik uygulamaların olması bireyleri bu alanlardaki etkinliklere katılmaları konusunda teşvik edici nitelikte olmaktadır. Bu nedenle, serbest zamana yönelik etkinliklerin yoğunluk kazanması ve bu etkinliklerin uygulama alanlarının genişletilmesi önem arz etmektedir. Serbest zaman etkinliklerinin uygulandığı alanlar etkinliğin yapısı gereği kendi içerisinde farklılık gösterebilmektedir. Örnek oluşturabilecek uygulama alanları; Turizm rekreasyonu, Terapotik Rekreasyon, Sanayi-İşyeri Rekreasyonu, Engellilerde Rekreasyon, Macera Rekreasyonu, Kampüs Rekreasyonu şeklinde belirtilebilir. Bu araştırmada genç bireylerin yoğun olarak bulundukları üniversite kampüslerinde gerçekleştirilen kampüs rekreasyonu çatısı altında fiziksel aktivite mekanları ve katılımın önündeki engeller ele alınmaktadır. Serbest zaman etkinliklerinin düzenli

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

olarak yapıldığı mekanlar içerisinde üniversite kampüsleri de yer almaktadır. Bu doğrultuda kampüs rekreasyonu kapsamında yaratıcı fikirlerle üniversite gençlerinin üreteceği projeler ve programlar rekreasyon paydaşlarına yarar sağlayacaktır. Kampüs içerisindeki rekreasyon mekanlarının temizliği, kolay ulaşılabilirliği, ihtiyaçları karşılayacak niteliklerde olması gibi özellikleri tercih edilme nedenleri arasında gösterilebilir (Gümüş ve ark., 2015). Araştırmanın kampüs rekreasyonu perspektifinde yürütülmesindeki neden; kampüs içerisinde gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinin ve bu mekanların üniversite gençliği, üniversite sosyal yaşamı, rekreasyonun bahsi geçen olumlu etkileri düşünüldüğünde eğitim-öğretim açısından, ayrıca kampüste yaşayan bireylerin günlük yaşam kalitelerini geliştirmesi, etkinliklere katılmalarındaki engellerin belirlenmesi yönünde son derece önemli olmasıdır.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Kampüs rekreasyonu, katılımcıların kişisel gelişimine etki eden olumsuz çıktıları azaltmaya yönelik yaratıcı etkinlikler içeren rekreasyonel spor katılımının spesifik bir boyutudur. Bunun yanında kampüs rekreasyonu, üniversitelerin öğrenci gelişimi ve öğrenme çıktıları üzerinde etkileri olan bir bileşendir (Helms, 2010). Bu yönüyle kampüs içerisindeki serbest zaman etkinlikleri kendi felsefesini oluşturarak, kişinin psikolojik iyi olma haline, fiziksel yapısına ve sosyalleşmesine katkı yapmaktadır. Günümüzde kampüs rekreasyonun geniş öğrenci gruplarına hitap etmesi ve birçok araştırmacının ilgisini çekmesi, bu alanla ilgili bilimsel çalışmaların sayısını arttırmakta, farklı kampüs rekreasyonu uygulamaları üzerine araştırmalar yapma ihtiyacını doğurmaktadır. Literatürde kampüs rekreasyonu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmacıların daha çok kapalı alanlarda yapılan etkinliklere ve organize edilmiş grup aktivitelerinin katılımcılar üzerindeki etkilerine yöneldikleri görülmektedir (Artinger ve ark., 2006; Chen, 2002; Endo ve Bittner, 1985; Christie ve Dinham, 1991). Geniş bir yelpaze içerisinde değerlendirilen kampüs rekreasyonu uygulamaları katılımcıların zihinsel, fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlığına olumlu katkılar yapmaktadır (Lindsey ve Sessoms, 2006; Wankel ve Berger, 1990; Bryant ark., 1995). Bunun yanında kampüs rekreasyonu çatısı altında gerçekleştirilen uygulamalar bireyin benlik tasarımı ve psikolojik gelişimi üzerinde potansiyel bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Yıllar içerisinde kampüslerin hem kapasite olarak hem de nüfus olarak artması ister istemez kampüs içerisinde yer alan öğrencilerin bazı ihtiyaçlarını ortaya çıkarmıştır. Bunlar, sosyal, kültürel, sportif, sanatsal ve sağlığa yönelik ihtiyaçlardır. Kampüs içerisinde kişilerin bu ihtiyaçlarını giderebilecek organizasyon türlerinin ortaya çıkarılması gerekmektedir. Kampüsler yaşayan birimlerdir. Dolayısıyla bu birimler içerisinde kampüs rekreasyonu kapsamında birçok farklı etkinlikler ve uygulamalar yapılmaktadır. Bu uygulamalar grup egzersiz çalışmaları, raket sporları, fitness programları, dans ve aerobik çalışmalar, su sporları, doğa sporları ve serbest zamanlarda yapılan aktivitelerdir (Mull ve ark., 2005). Bunun yanında okul içi etkinlikler, öğrenci kulüpleri ve toplulukları, şenlikler, festivaller, kültürel toplantılar, sanatsal etkinlikler gibi rekreatif katılımla gerçekleştirilen faaliyetler kampüs rekreasyonu örnekleri içerisinde gösterilebilir. Kampus rekreasyonunun en dikkat çekici yönü tüm üniversite mensuplarına, öğrenci ve öğrenci ailelerine, personel ve personel ailelerine çok yönlü program ve hizmetler sunmasıdır. Bu programlar katılımcı özelliklerine göre çeşitli ve amaca yönelik hazırlanırlar (Kaba, 2009). Rekreasyonel etkinliklere katılımla birlikte elde edilen olumlu çıktıların yanında, rekreasyon etkinliklerin planlandığı ve uygulandığı mekanların seçimi ve katılımda engel oluşturabilecek unsurların belirlenmesi de oldukça önemlidir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmalarında ya da katılamamalarında kişisel ve çevresel birçok faktörün etkisi bulunmaktadır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Özellikle üniversite öğrencilerinde bu duruma sebep olan faktörler rahatça gözlenebilmektedir. Yaş, cinsiyet, öğrenim görülen üniversite, sınıf, gelir durumu, yeterli serbest zamanın olmaması gibi çeşitli demografik değişkenlerin bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılamamalarına ne ölçüde engel oluşturduğunun belirlenmesi, kişilerin daha aktif ve etkin bir rekreasyonel hayata sahip olabilmeleri açısından oldukça önemlidir. Alınyazındaki araştırmalar incelendiğinde, genç yetişkin bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımın önündeki engellerin belirlenmesi ve kolaylaştırıcıların sağlanmasını inceleyen çeşitli araştırmalar olsa da (Emir, 2012; Sarol, 2017), bu araştırmalar oldukça az sayıdadır. Serbest zaman literatüründe "engel" kavramı, bireylerin serbest zaman tercihlerini etkileyen, katılımı sınırlayan veya serbest zamanlarından elde ettikleri haz ve doyum düzeyini azaltacak faktörler olarak tanımlanmaktadır (Jun ve Kyle, 2011). Engellerin ortadan kaldırmasına yönelik yapılacak çalışmalar, rekreasyon alanlarının fiziksel aktivite amaçlı kullanılmasında etkili olan nedenlerin belirlenmesi ve bu alanların günümüz şartlarına göre modernize edilerek kullanıma sunulması kullanıcıların memnuniyet düzeyinin artmasında ve rekreasyon alanlarının tercihinde olumlu katkılar sağlayabilir (Gümüş ve ark., 2017). Fiziksel aktivitenin rahatlıkla uygulandığı ve teşvik edildiği, bunun yanı sıra eğlenmek ve sosyalleşmek için uygun ortamın yaratılmasında etkili olan rekreasyon alanları hayatın olağan akışını değiştirmeyi sağlar (Özbey ve Çelebi, 2011). Bu bağlamda bu araştırmanın amacı; kampüs rekreasyonu kapsamında bireylerin fiziksel aktivitelere katılım nedenlerinin mekânsal açıdan yeterliliği ve katılımlarını engelleyen unsurların incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların rekreasyon alanı seçimlerinde etkili olan faktörlerin tespit edilmesi hedeflenmiştir.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Araştırmanın evrenini, Manisa Celal Bayar Üniversitesi kampüsünde yer alan rekreasyon alanlarını kullanan öğrenciler ve çalışanlar oluşturmaktadır. Bu evren içerisinden araştırmaya gönüllü katılım sağlayan ve basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş toplam 630 kişi (376 kadın (60%) ve 254 erkek (40%)), (yaş ort. = 25.54±6.46) araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır. Demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, rekreasyon alanına geliş nedeni, spor yapma sıklığı, genel sağlık durumu) sorgulandığı kişisel bilgi alanı giriş bölümü olarak eklenmiş ve katılımcıların bilgilerini rahatça aktarabileceği şekilde düzenlenmiştir. Kişisel bilgilerin sorgulandığı alanı tamamlayan katılımcılar İkinci bölümde ise kişilerin gittikleri mekânı fiziksel aktivite mekânı olarak seçmelerinde etken olan nedenleri sorgulayan, Stanis Schneider, Chavez ve Shinew (2009) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Gümüş, Alay Özgül ve Karakılıç (2015) tarafından yapılan iki faktörlü Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ) bulunmaktadır. Bu bölüm rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite amaçlı gelen bireylerin bu alanları tercih etme nedenlerini ölçen 11 maddeden oluşmaktadır. Son bölüm ise bireylerin rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite için katılımlarına engel oluşturabilecek unsurları belirlemeye yönelik 15 maddeden oluşmaktadır.

Ölçme formları katılımcılara verilmeden önce araştırmanın içeriği hakkında bilgi verilerek araştırmaya gönüllü katıldıklarına ve aktif olarak kampüs içerisinde yer alan rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite için gittiklerine dair onayları alınmıştır. Her bir katılımcıdan soruları dikkatlice okuması istenmiştir. Araştırmacı tarafından birebir görüşme yöntemiyle veri toplama işlemi gerçekleşmiştir. Veri toplama süreci sonunda kampüs içerisinde yer alan fiziksel aktiviteye uygun mekanlarda bulunan toplam 682 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen veriler değerlendirilerek

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

çalışmaya uygun olmayan, eksik bilgi olarak tespit edilen ya da bilgi kaybı olan veriler belirlenerek çalışmanın dışında tutulmuştur. Böylelikle eksiksiz olarak doldurulan 630 katılımcı formu değerlendirilmeye alınmıştır. Eksiksiz doldurulan ölçme aracı formundan elde edilen veriler istatistik analizleri yapılmak üzere elektronik ortamdaki istatistik paket programına aktarılmıştır. Verilerin betimsel istatistikleri yapılarak yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Normal dağılım koşullarının sağlanmaması nedeniyle Mann-Whitney-U ve Kruskal Wallis nonparametrik testleri uygulanmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ile fiziksel aktivite mekânını değerlendirme düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p<.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 1. Fiziksel aktivite kampüs içerisinde yer alan rekreasyon alanlarına gelen kişilerin demografik bilgileri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	376	59,7
	Erkek	254	40,3
Eğitim	İlkokul	8	1,3
	Ortaokul	16	2,5
	Lise	148	23,5
	Lisans	388	61,6
	Lisans üstü	70	11,1
Medeni Durum	Evli	522	82,8
	Bekar	108	17,2

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılanların çoğunluğunun kadın (59,7%) ve evli (82,2%) katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Eğitim seviyesi lisans düzeyinde olanların sayısı (61,6%) diğer katılımcılara göre oldukça fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği alt boyutları ile cinsiyet değişkeni ortalamalarının Mann-Whitney-U testi sonuçları

	Cinsiyet	N	S.O.	S.T.	U	p
Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi	Kadın	376	328.11	123370.00	43010.00	**.034**
	Erkek	254	296.83	75395.00		
Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Engelleyen Unsurlar	Kadın	376	337.81	127016.00	39364.00	**.000**
	Erkek	254	282.48	71749.00		

Tablo 2. İncelendiğinde yapılan Mann-Whitney-U testi sonuçlarına göre; kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre fiziksel aktivite mekanı seçiminde ve fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen unsurlarda daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 3. Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği alt boyutları ile eğitim seviyesi değişkeni ortalamalarının Kruskall Wallis testi sonuçları

	Eğitim Seviyesi	N	Sıra Ort.	sd	x^2	p	Fark
Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi	İlkokul	8	460.25	4.59	12.75	**.013**	1-4 1-5 2-4 3-4
	Ortaokul	16	369.50				
	Lise	148	343.99				
	Lisans	388	302.38				
	Yük. Lis.	70	299.13				
Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Engelleyen Unsurlar	İlkokul	8	264.00	.49	12.67	**.013**	2-5 2-3
	Ortaokul	16	203.00				
	Lise	148	345.72				
	Lisans	388	314.95				
	Yük. Lis.	70	286.27				

Analiz sonuçları, katılımcıların fiziksel aktivite mekânı seçimi (x^2(sd=4.59) ve fiziksel aktiviteye katılımları engelleyen unsurlar (x^2(sd=.49) alt boyutlarından aldıkları puanların, eğitim türlerine göre farklılaştığını göstermektedir (p<.05). Elde edilen bulgular beş farklı eğitim düzeyinin fiziksel aktivite mekânı seçiminde farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği alt boyutları ile yaş, gelir, eğitim seviyesi değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1-Yaş	1				
2-Gelir	**.337****	1			
3-Eğitim	**.331****	**.201****	1		
4-Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi	**.158****	.049	**-.117****	1	
5-Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Engelleyen Unsurlar	**.137****	.010	-,049	**.612****	1

Tablo 4 incelendiğinde bireylerin yaş ile gelir (orta), fiziksel aktivite mekanı seçimleri (düşük) ve fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen unsurlar (düşük) arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Eğitim seviyesi yönelik yapılan korelasyon analizi sonucu eğitim seviyesiyle fiziksel aktivite mekanı seçiminde negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

SONUÇ

Çalışma sonucunda kadın katılımcıların kampüs içerisinde yer alan rekreasyon alanlarını seçimlerinde mekânsal özellikleri daha fazla göz önünde bulundurduğu, bunun yanında aktivitelere katılımda ise engel oluşturabilecek unsurları da erkeklere oranla daha fazla önemsedikleri görülmektedir. Bu sonuca göre kampüs içerisinde kadın öğrenci ve çalışanların daha güvenli bir şekilde kampüs rekreasyonu içerisinde yer almalarını sağlayacak önlemler alınabilir ve katılımı engelleyen unsurları ortadan kaldırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Bir diğer sonuç, katılımcıların yaş seviyelerinin artmasıyla rekreasyon alanlarını tercih etme nedenlerinin de attığı ve buna paralel olarak aktivitelere katılımlarını engelleyen unsurların da artış gösterdiğidir. Bu sonuca göre her yaş grubuna hitap eden rekreasyon alanlarının dizayn edilmesine yönelik düzenlemeler yapılabilir. Literatür incelendiğinde katılımcıların düzenli olarak fiziksel aktivitelere boş zamanlarında kaliteli bir yaşam için katıldıklarına vurgu yapılmaktadır. Bunun yanında spor

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

bilimleri alanında yapılan çalışmalar bireylerin farklı nedenlerden dolayı fiziksel aktivitelere yeterince katılmadıklarını göstermiştir. Örnek gösterecek olursak, Haase ve ark. (2004) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada öğrencilerin boş zamanlarında katıldıkları fiziksel aktivitelerde katılım sıklığı ile katılımdan beklenen sağlıkla ilgili fayda arasında önemli bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Karvonen' in (1996) araştırmasında da fiziksel aktivitenin hasta olma oranını azalttığı, çalışma kapasitesine olumlu etki yapıp mutluluk hissi verdiği sonuçlarının ulaşılmıştır.

Fiziksel aktivite mekanı değerlendirme ölçeği alt boyutlarından Fiziksel aktivite mekânı seçimi ve Fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen unsurlar'ın yaş gelir ve eğitim ile arasında pozitif ve negatif düzeyde ilişkilerin oluğu gözlemlenmiştir. Bu durum fiziksel aktivite mekanı tercihlerinin kişisel özelliklerle bir bağı olduğunun göstergesidir.

Sonuç olarak fiziksel aktivite mekanı tercihi bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özelliklerine göre farklılaşabilmektedir. Bu durum fiziksel aktivite mekanı tasarım aşamasında yöneticilerin, fiziksel aktivite mekanlarını kullanacak bireylere yönelik düzenleme yapmaları önem arz etmektedir. Özellikle üniversitelerin genç yetişkinlerin yaşam alanı olarak düşünüldüğünde kampüs yerleşkelerinin daha fazla fiziksel aktivite kapasitelerine sahip olmaları gerekmektedir. Bu sonuca göre kampüs içerisinde kadın öğrenci ve çalışanların daha güvenli bir şekilde kampüs rekreasyonu içerisinde yer almalarını sağlayacak önlemler alınabilir ve katılımı engelleyen unsurları ortadan kaldırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

Kampüs rekreasyonu perspektifinde uygulanacak rekreatif etkinlikler ve bu etkinliklerin uygulama alanları genç yetişkinlerin sosyal yaşamlarını canlandırmaya, fiziksel ve mental sağlıklarını korumaya, etkinliklere katılımın önündeki engelleri belirleyip onları kolaylaştırmaya ve serbest zamandan elde edilen doyumu arttırmaya yönelik olmalıdır. Serbest zaman literatüründe son zamanlarda yapılan araştırmalar da; bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımında sadece serbest zaman engellerin bilinmesinin yeterli olmadığı, katılımı kolaylaştıran unsurların da bilinmesinin serbest zaman aktivitelerine katılım ya da katılmama durumunu açıklamak ve doyum sağlamak için daha geniş bir perspektif oluşturduğu görülmektedir. (Hubbard ve Mannell, 2001; Sa ve ark, 2015).

Öneriler

Bu çalışma ile, kampüs rekreasyonuna yönelik geliştirilecek ölçekler için bir ön hazırlık yapılabilir.

Yaşam tatmini, serbest zaman katılımı ya da katılımın engellenmesi gibi unsurların da dahil edilebileceği çalışmalar yapılabilir.

Farklı ölçeklerle katılımcıların motivasyonları, tatmin ve heyecan arama düzeyleri arasındaki ilişki incelenebilir.

Aynı ölçekler kullanılarak farklı kampüslerde etkinliklerine katılan bireylere yönelik araştırmalar yapılabilir.

Yurt dışında yapılmış ya da yapılmakta olan benzer çalışmalar gözlemlenerek hem nitel hem de nitel araştırma yöntemlerinin olduğu karma desen çalışmalarla literatüre katkı sağlanabilir.

KAYNAKÇA

Artinger, L., Clapham, L., Hunt, C, Meigs, C, Milford, N., Sampson, N.M.B. (2006). The social benefits of intramural sports. NASPA Journal, 43(1), 69-86.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bryant, J. A., Banta, T.W., Bradley, J.L. (1995). Assessment provides insight into the impact and effectiveness of campus recreation programs. NASPA Journal, 32(2), p. 152-160.

Chen, C.C. (2002). The impact of recreational sports facilities on university student's social interaction and campus culture. Unpublished doctoral dissertation, University of the Incarnate Word.

Christie, N.G. ve Dinham, S.M. (1991). Institutional and external influences on social integration in the freshman year. The Journal of Higher Education, 62(4), 412-436.

Emir, E., (2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Endo, J. ve Bittner, T. (1985). Developing and using a longitudinal student outcome data file: The University of Colorado Experience. New Directors for Institutional Research, 47, 65-79.

Gümüş, H., Alay Özgül, S.,; Karakılıç, M., (2015) "Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 26 (1), 1-8.

Gümüş, H., Alay Özgül, S., Karakılıç, M., (2017). "Fiziksel Aktivite İçin Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler", Spormetre, 15 (1), 31-38.

Haase, A., Staptoe, A., Sallis, J., F., Wardle, J., (2004), "Leisure Time Physical Activity In University Students From 23 Countries: Associations With Health Beliefs,Rısk Awareness and National Economic Development", Preventive Medicine, 39, s.182-190.

Helms, K. E. (2010). Campus Recreation Program Involvement, Athletic Identity, Transitional Loss and Life Satisfaction in Former High School Athletes, Bachelor of Arts in Psychology, University of Arkansas.

Hubbard, J. & Mannell, R.C. (2001). Testing Competing Models of the Leisure Constraint Negotiation Process in a Corporate Employee Recreation Setting. Leisure Sciences, 23,145–163.

Jun, J. & Kyle, G.T. (2011). The Effect of Identiy Conflict/Facilitation on the Experience of Constraints to Leisure and Constraint Negotiation. Journal of Leisure Research, 43(2), 176-204.

Kaba, İ.C. (2009). Türkiye'deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonunun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Karvonen, M., J., (1996), "Physical Activity For A Healthy Life", Res. Q. Exercise Sport, Jun;67, (2), s. 213-5.

Lindsey, R., Sessoms, E. (2006). Assessment of a campus recreation program on student recruitment, retention, and frequency of participation across certain demographic variables. Recreational Sport Journal, 30(1), 30-39.

Mull, R., Bayless, K., Ross, C., Jamieson, L. (2005). Recreational Sport Management, 4l ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Özbey, S., Çelebi, M. (2011). Rekreasyon Temelleri. (N. Mirzeoğlu, Ed.) Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Spor Yayınevi, s. 241-270.

Sa, H.J., Lee, C .W., Kim, M .J., Chun, S.B. & Nam, S.B. (2015). Leisure Facilitators and Recreation Specialization for Female Participants in Running Events. Asian Social Science,11(27), 175-184.

Sarol, H., (2017). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi, Journal of Human Sciences, 14(4).

Tekin A., Ramazanoğlu F., Tekin G., (2004), "Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular" 1. Ankara: Bıçaklar Kitabevi.

Wankel, L.M., Berger, B.G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. Journal of Leisure Research, 22(2), 167-182.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Google Ve Youtube'da 2017 Yılında Sağlık Ve Fiziksel Aktivite Terimlerinin Aranma Oranlarının Karşılaştırılması

Mehmet Akif Ziyagil* Ferhat Büyükkalkan** Aytekin Hamdi Başkan**

* *Mersin Üniversitesi, Mersin & Giresun Üniversitesi, Giresun.*

** *Giresun Üniversitesi, Giresun.*

ÖZET

İnternet ortamında Dünya'ya kıyasla Türkiye'de sağlık, wellness, fitnes, yürüyüş, bisiklet, yüzme, zayıflama ve vücut geliştirme gibi değişkenlerle ilgili eğilimleri anlamak toplum sağlığı ve fiziksel uygunluğu bakımından yararlı olabilir. Dolayısıyla, bu çalışmada Türkiye ve Dünya genelinde 2017 yılında sağlık ve fiziksel aktivite terimlerinin Google ve YouTube motorlarında aranma oranlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Türkiye'de 2017 yılında tüm kategoriler seçeneğinde, Google web ve Youtube arama seçeneklerinde sağlık, wellness, fitnes, yürüyüş, bisiklet, yüzme, zayıflama ve vücut geliştirme eğilimlerinde sunulan değerler ile belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreli bir aramaya yönelik ilgi gösterilmiştir. Grafikteki 100 değeri, dönemin en yüksek popülerliğini, 50 değeri yarı popüler olmayı ifade ederken "0" skoru zirveye göre %1'den daha küçük bir değeri göstermektedir.

Bulgulara göre, Türkiye genelinde 2017 yılında Google web arama motorunda tüm kategorilerde sağlık teriminden sonra bisiklet gelirken Dünya'da ise yürüyüşün ikinci sırayı aldığını göstermektedir.

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki YouTube arama motorunda yürüyüş sağlık teriminden sonra gelirken tüm dünyada yürüyüş terimi sağlıktan daha yüksek aranma eğilimi göstermektedir.

Dünya'da Türkiye geneline kıyasla 2017 yılında tüm kategorilerdeki Google web ve YouTube arama motorlarında wellness sağlık terimine daha yakın oranlarda aranmaktadır. Türkiye ve Dünya genelinde fitness terimi zayıflama ve vücut geliştirmeden daha yüksek oranda aranmaktadır.

Sonuç olarak, sağlık ve fiziksel uygunluk kavramlarının toplumda yaygınlaştırılmasında, Dünya ve Türkiye'deki eğilimler karşılaştırılarak ulusal halk sağlığı stratejilerinin belirlenmesine yardımcı olacak veri tabanı oluşturulması mümkün olabilir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, wellness ve fiziksel aktivite, Google, Youtube.

Comparing the searching rates of health and physical activity terms on Google and YouTube in 2017

ABSTRACT

Understanding trends related to the terms of health, wellness, fitness, walking, biking, swimming, slimming and body building on the web in Turkey compared to World, could be useful with regards of public health and physical fitness. Thus, this study aims to compare the search trends rates related to the general health and physical activity terms in the search engines of Google and YouTube over the last year in Turkey and the world.

Numbers represent search interests relative to the highest point on the chart for the given options according to Turkey and World at 2017. A value of 100 is the peak popularity for the term. A value of 50 means that the term is half as popular. Likewise a score of 0 means that the term was less than one percent as popular as the peak.

The findings of the study showed that biking rate in the option of all categories is the second place after the term of health in Turkey in 2017 for the Google web search engine while walking takes second place in the World.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

On the other hand, walking rate in the options of all categories is the second place after the term of health in Turkey in 2017 for the YouTube search engine while the term of walking in the world demonstrates higher trends than health.

The term of wellness had a similar searching trend rates in Google and YouTube in the World compared to Turkey. The term of fitness was mostly searching than slimming and body building.

As a result, comparing of trends in the world and in Turkey for promoting health and physical fitness in the society can create a database that will help to determine the national public health strategy.

Key words: Health, wellness, fitness, physical activity, Google and YouTube.

Giriş

Hastalıklardan uzak kalmanın ötesinde, fiziksel, mental ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali şeklinde Dünya Sağlık Örgütü tarafından tanımlanan sağlık; çok yönlü iyi olma halini kapsayan sağlıklı yaşam; sağlık ve zindeliği geliştirmek için kullanılan girişimler, hareketler ve stratejilerin bir bütünüdür. Bu yaklaşım, düzenli fiziksel aktiviteyi, duygusal ve ruhsal iyiliği, günlük yeterli beslenmeyi, günlük yeterli uykuyu, alkol, tütün, zararlı ilaçlar, hastalıklar ve stresten kaçınıp çalışma ve yaşam arasında dengeyi korumayı kapsamaktadır (WHO, 2013). Yaşamın tüm evrelerinde, düzenli fiziksel aktivite temel sağlık politikalarından biri olarak birçok gelişmiş ve gelişmekte olan ülkede sağlık ve zindeliğin geliştirilmesi ve obezitenin önlenmesindeki etkili şekilde kullanılmaktadır (Fentem, 1994; Ekkekakis et al. 2008).

Hareketsiz yaşam tarzı toplum sağlığını olumsuz etkileyen önemli faktörlerden biridir. Toplumda sağlık ve fiziksel uygunluğun gelişimi için çok sayıda insanın düzenli fiziksel ve sportif etkinliklere katılımı sağlanmalıdır. Fiziksel aktiviteye katılımdaki temel amaç sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk özelliğinin geliştirilmesidir (Bouchard et al. 1994).

Sağlık ve fiziksel uygunluğu geliştirmek amacı ile yürüme, yüzme ve bisiklet gibi yaygın şekilde kullanılan fiziksel ve sportif aktivitelere katılım oranları Avrupa Birliği ülkeleri Hollanda'da % 56, Almanya'da % 53, İngiltere'de % 41 Fransa'da % 39, İtalya'da % 35 ve İspanya'da % 28 düzeyindeyken (Bottenburg, 2011); Türkiye'de egzersiz davranışı değişim devamlılık aşamasının oranları erkekler için %19,11 ila %23,5 arasında ve kadınlar için %21,78 ila %26,67 arasında değişmektedir (Aksoy & Ziyagil, 2017). Bu oranlar ile Avrupa'da Türkiye en düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip ülke konumundadır.

İnternet teknolojilerinin gelişmesi insanların birbiriyle olan iletişimini kolaylaştırırken, haberleşme ve bilgi paylaşımı gibi birçok yenilikleri de beraberinde getirmektedir. İnsanların internet ortamında yaptığı sağlık ve fiziksel aktivite ile ilgili yazılı ve görsel aramalar toplumun genel eğilimlerini ve farkındalığını ortaya koyabilir. Google/trends.com sitesi ülkeler ve dünya genelinde belirli zaman dilimlerinde ve farklı değişkenler arasında karşılaştırmalı genel eğitimleri ortaya koymaktadır. Dünya'ya kıyasla Türkiye'de sağlık, wellness, fitnes, yürüyüş, bisiklet, yüzme, zayıflama ve vücut geliştirme gibi değişkenlerle ilgili eğilimleri anlamak toplum sağlığı ve fiziksel uygunluğu bakımından yararlı olabilir. Böyle bu çalışmanın amacı, Google ve YouTube motorlarında son bir yılda Türkiye ve Dünya genelinde sağlık ve fiziksel aktivite terimlerinin aranma oranlarının karşılaştırılmasıdır.

Materyal ve Yöntem

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bu çalışmada, araştırma problemi hakkında var olan kütüphane, arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır. Arama motorları, internette yer alan sitelerin yazılar, dosyalar, videolar, resimler vb. gibi içeriklere göre kayıt altına alınarak arşivlendiği, listelendiği ve kullanıcıların yapmış olduğu arama sorgularına en hızlı ve en doğru şekilde sonuç vermeyi amaçlayan yazılımlar ve web siteleridir.

Google arama motoru, internet üzerinde bulunan içeriği aramak için kullanılan bir mekanizmadır. Trend kelimesi eğilim, akım, gidişat, anlamlarına gelmektedir. Yani trend kelimesinin Türkçesinden yola çıkarak Google Trendi (https://trends.google.com/) Google veya eğilimleri yada başka bir değişle arama eğilimlerini gösteren bir araç olarak tanımlanabilir. Genelde trendler arama terimlerine olan ilginin düzeyinin ölçülmesine yardımcı olmaktadır.

"https://trends.google.com/trends/" sitesinde, sadece bir grubun bir değişken ile ilgili zaman içerisindeki değişimi araştırılacağı gibi aynı değişkende farklı grupların eğilimlerinin karşılaştırılması da yapılabilir. Trendlerin veya eğilimlerin belirlenmesinde şu değişkenlerin kullanılması mümkündür.

Coğrafi sınırlama: Dünya genelinde ve ülkeler genelinde aramanın sınırlandırılması mümkün gözükmektedir. Bu çalışmada, dünya geneli ve Türkiye sınırlaması kullanılmıştır.

Zaman sınırlaması: Saat, gün, ay, yıl sınırlaması seçenekleri vardır. Bu çalışmada karşılaştırmalarda geçmiş en yakın yıl olarak 2017 yılı kullanılmıştır.

Kategori sınırlaması: Bu bölümde, tüm kategoriler seçeneği ile alış verişten bilime, finanstan sağlığa ve spora kadar birçok kategori seçeneği sunulmuştur. Bu çalışmada sadece tüm kategoriler seçeneği kullanılmıştır.

Arama grubu sınırlaması: Bu bölümde, Google web arama, görsel arama, Google haberler arama, Google alışveriş ve Youtube arama seçenekleri sunulmuştur. Bu çalışmada, Google web ve Youtube arama seçenekleri kullanılmıştır.

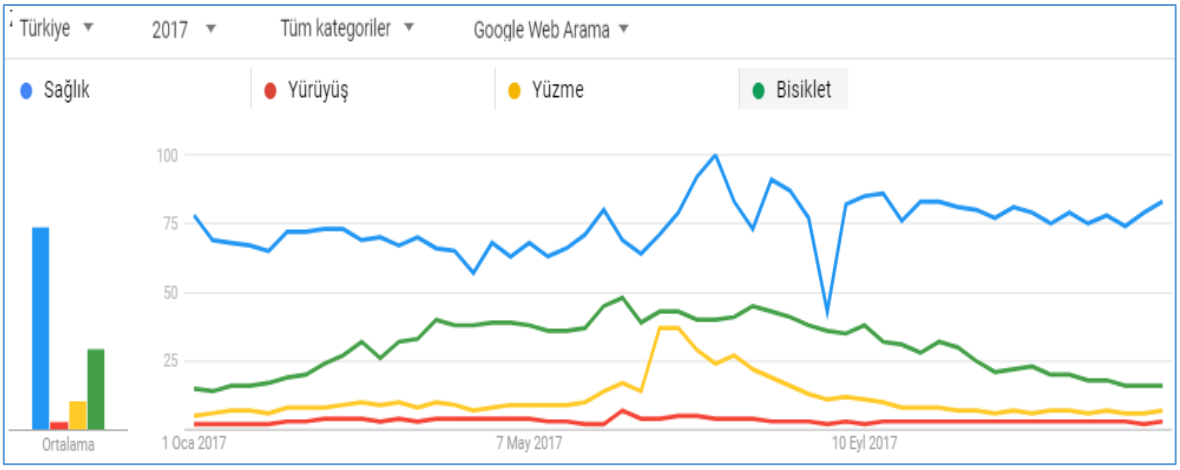
Eğilimlerde sunulan değerler ve sayılar: Belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreli bir aramaya yönelik ilgiyi göstermektedir. 100 değeri, dönemin en yüksek popülerliğini göstermektedir. Yine 50 değeri ise, bunun yarısı kadar popüler anlamına gelmektedir. Benzer şekilde, 0 değeri, göreli bir aramaya yönelik ilginin en yüksek popülerliğinin %1'inden daha az popüler olduğunu göstermektedir.

BULGULAR

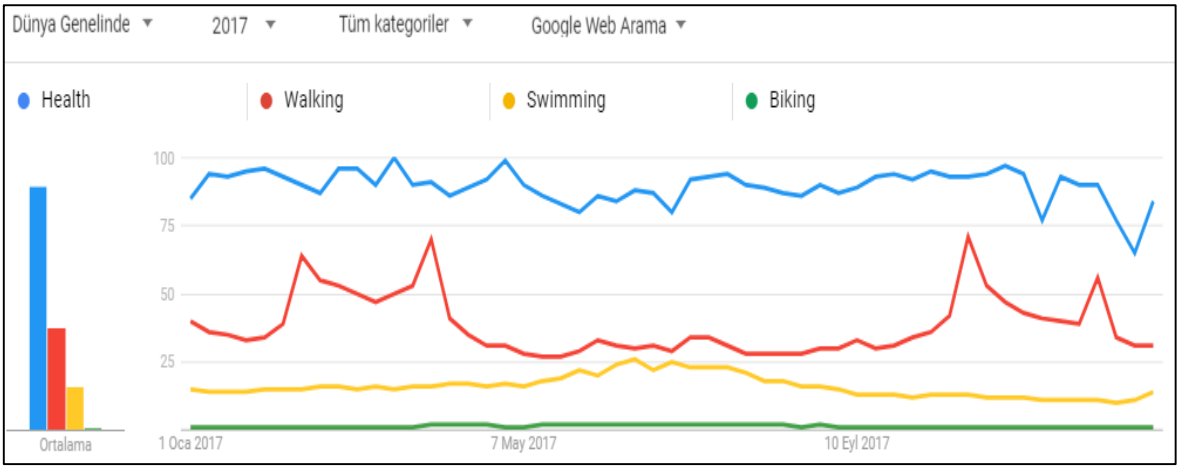
Bu çalışmanın bulguları **"https://trends.google.com"** adresinde yapılan aramaları karşılaştırmalı şekilde tablolar halinde sunulmuştur.

Grafik 1. Türkiye genelinde sağlık ile yürüyüş, yüzme ve bisiklet terimlerinin Web'de aranma oranlarının karşılaştırılması.

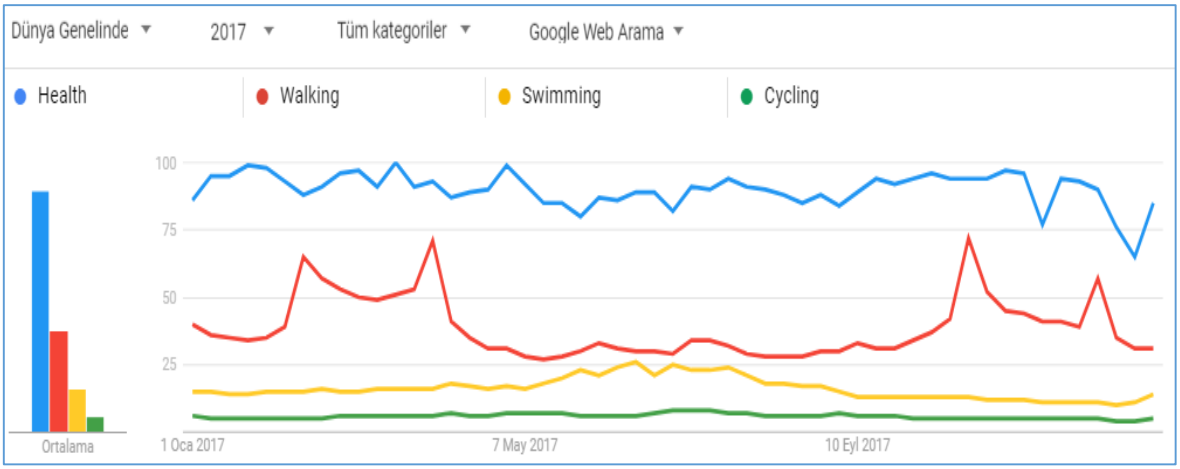
Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.



Grafik 2. Dünya genelinde sağlık (health) ile yürüyüş (walking), yüzme (swimming) ve bisiklet (Biking, Cycling) terimlerinin Google Web'de aranma oranlarının karşılaştırılması.

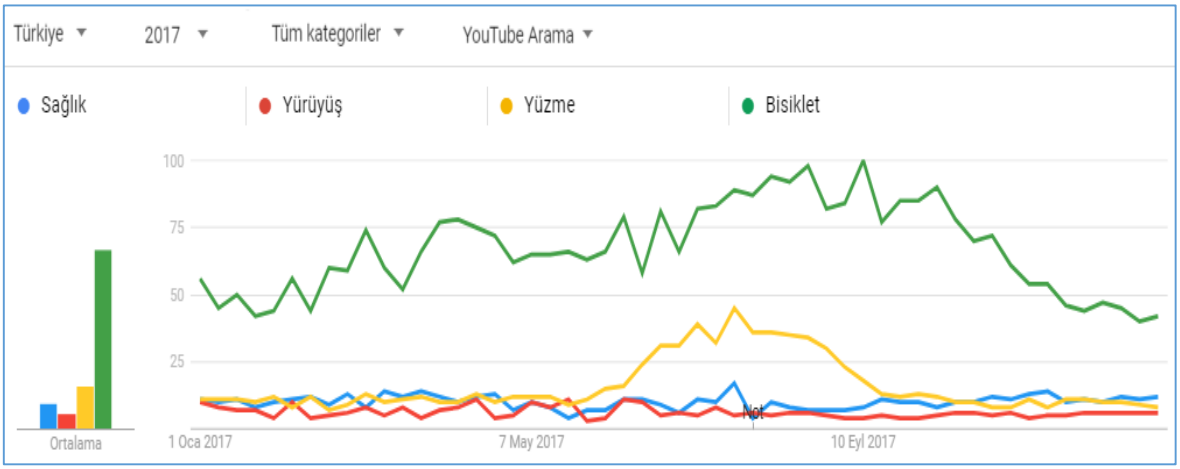


Grafik 3. Türkiye genelinde sağlık ile yürüyüş, yüzme ve bisiklet terimlerinin YouTube'da aranma oranlarının karşılaştırılması.

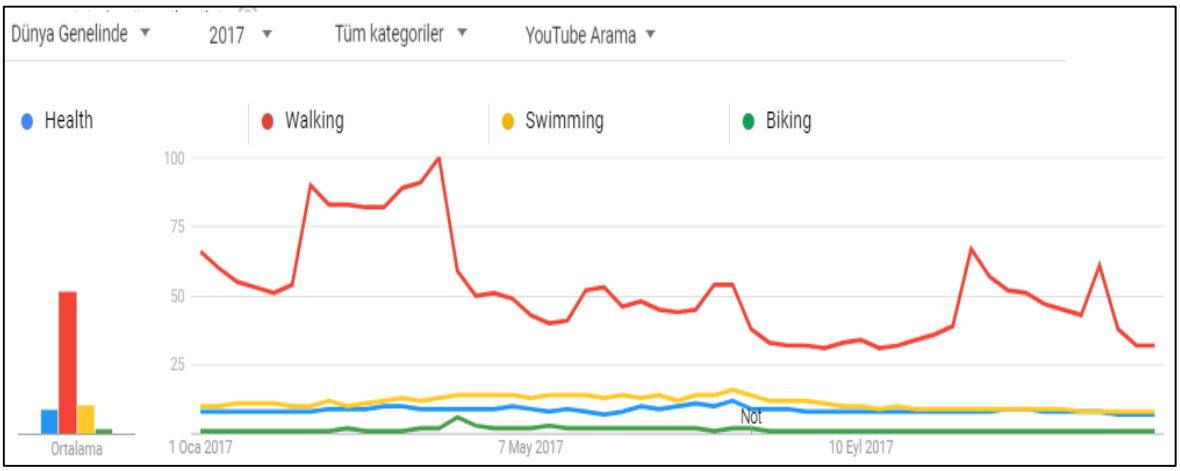


Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Grafik 4. Dünya genelinde sağlık ile yürüyüş, yüzme ve bisiklet terimlerinin YouTube'da aranma oranlarının karşılaştırılması.



Grafik 5. Türkiye genelinde sağlık ile wellness terimlerinin Google Web'de aranma oranlarının karşılaştırılması.



Grafik 6. Dünya genelinde health (sağlık) ile wellness (ideal sağlık) terimlerinin Google Web'de aranma oranlarının karşılaştırılması.

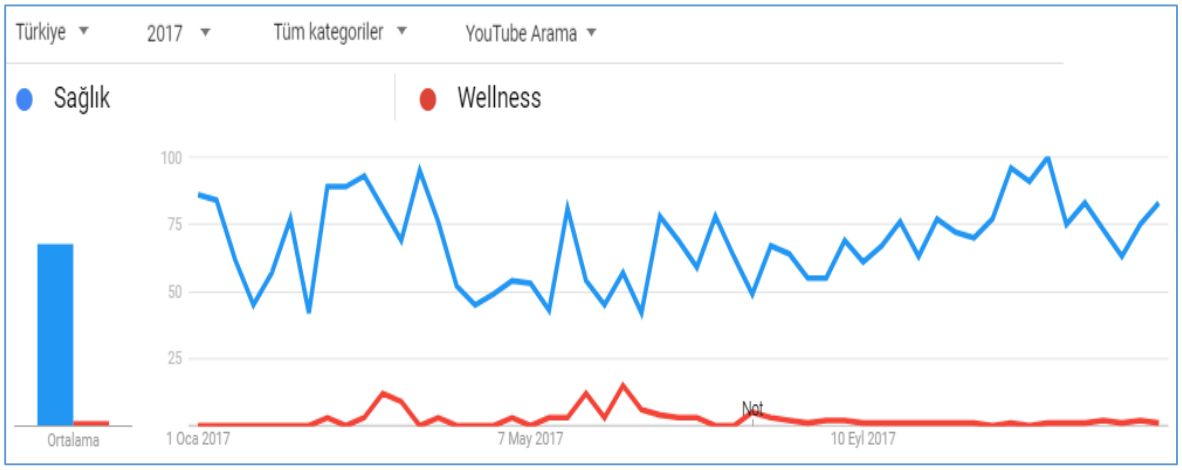


Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

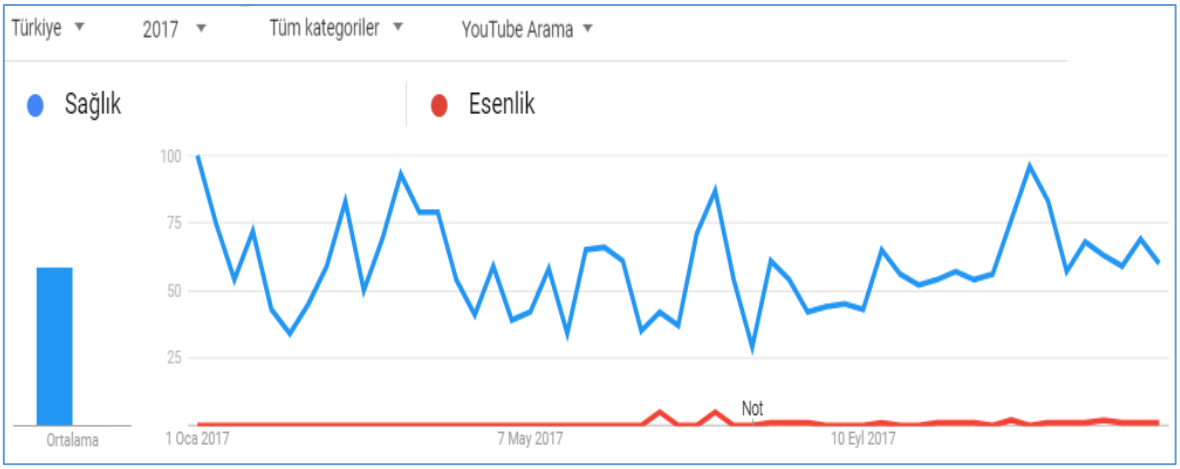
Grafik 7. Türkiye genelinde sağlık ile wellness terimlerinin YouTube'ta aranma oranlarının karşılaştırılması.

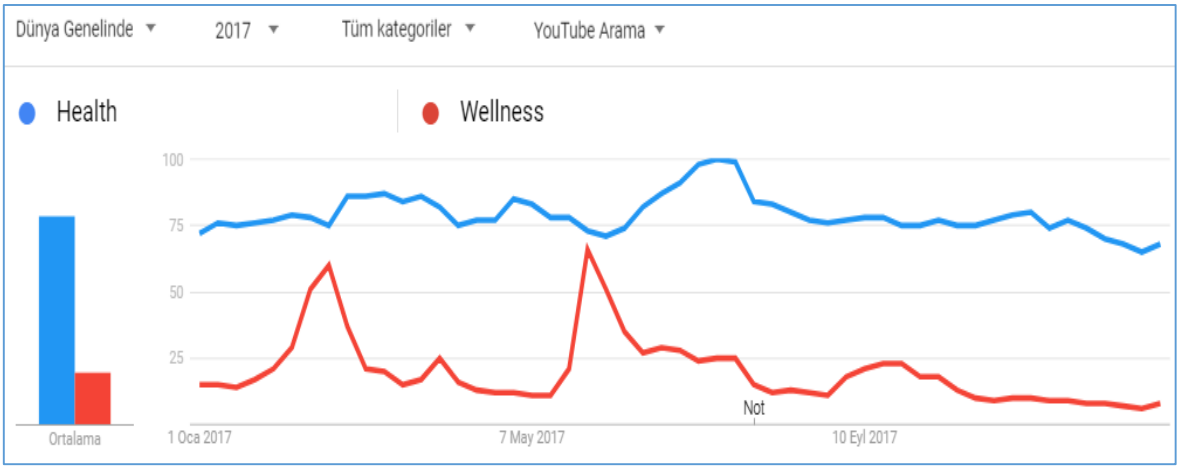


Grafik 8. Dünya genelinde sağlık ile wellness terimlerinin YouTube'ta aranma oranlarının karşılaştırılması.



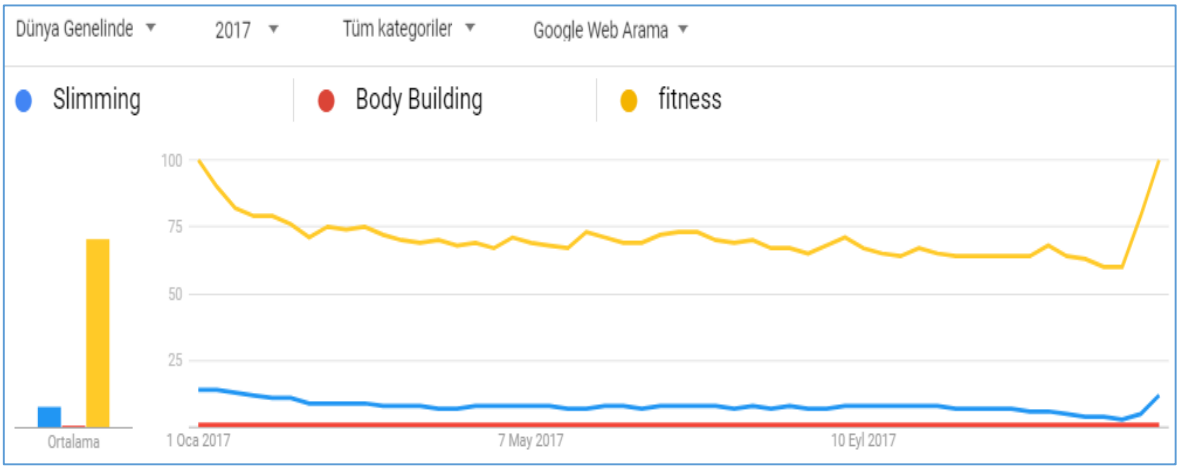
Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.



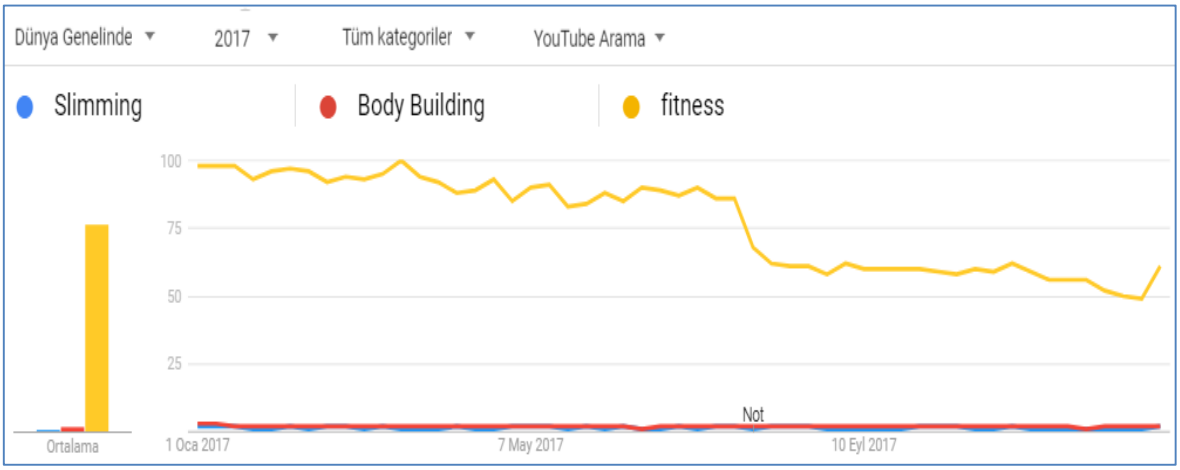


Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

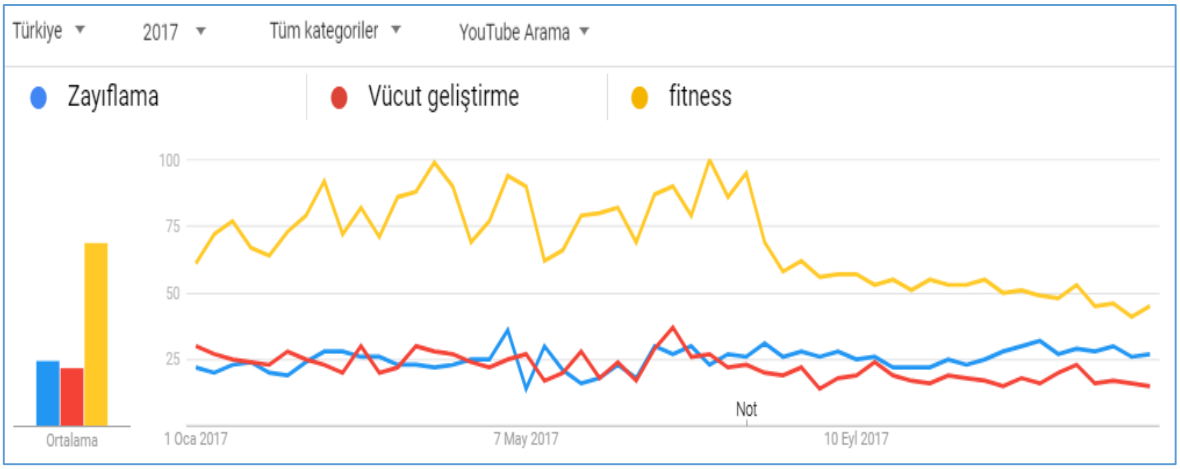
Grafik 9. Dünya genelinde zayıflama, vücut geliştirme ve fitness terimlerinin Google Web'te aranma oranlarının karşılaştırılması.



Grafik 10. Dünya genelinde zayıflama, vücut geliştirme ve fitness terimlerinin YouTube aranma oranlarının karşılaştırılması.

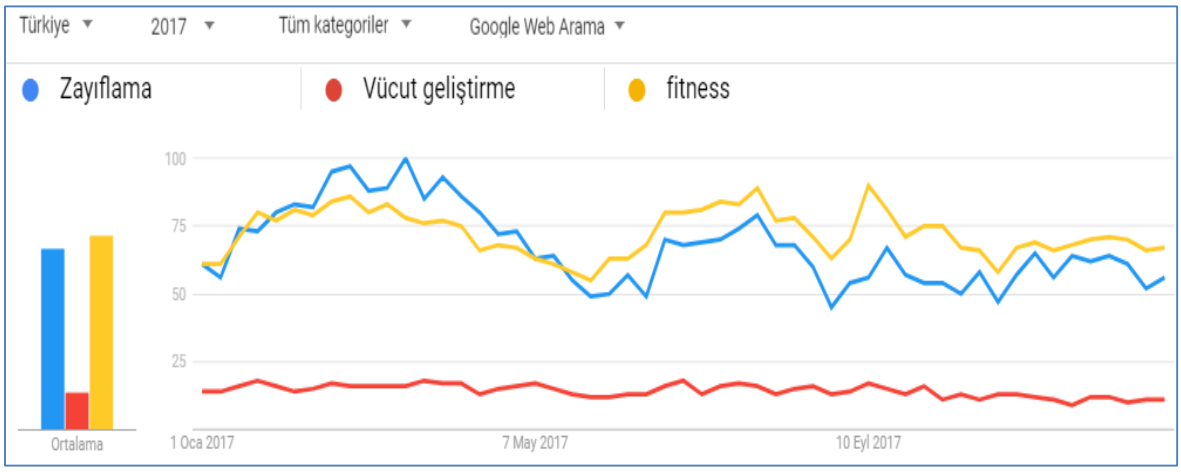


Grafik 11. Türkiye genelinde zayıflama, vücut geliştirme ve fitness terimlerinin YouTube aranma oranlarının karşılaştırılması.



Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Grafik 12. Türkiye genelinde zayıflama, vücut geliştirme ve fitness terimlerinin Google web'de aranma oranlarının karşılaştırılması.



TARTIŞMA

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerde sağlık ile yürüyüş yüzme ve bisiklet terimlerinin web de aranma oranlarının karşılaştırılmasında, sağlık en yüksek bisiklet ikinci, üçüncü yüzme dördüncü sırada ise yürüyüş gelmektedir (Grafik 1).

Dünya genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerde sağlık (health) ile yürüyüş (walking) yüzme (swimming) ve bisiklet (biking) terimlerinin Google web de aranma oranlarının karşılaştırılmasında sağlık en yüksek ikinci sırada yürüyüş, yüzme üçüncü, bisiklet dördüncü sırada ise gelmektedir. Yine Dünya genelinde Bisiklet (biking) yerine, bisiklet (Cycling) terimi arandığında trend yükselmektedir (Grafik 2).

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki youtube arama motorunda sağlık ile yürüyüş yüzme ve bisiklet terimlerinin aranma oranlarının karşılaştırılmasında, bisiklet en yüksek oranda yüzme ikinci sırada sağlık üçüncü sırada yürüyüş ise dördüncü sırada yer almaktadır (Grafik 3).

Dünya genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki youtube arama motorunda sağlık ile yürüyüş yüzme ve bisiklet terimlerinin aranma oranlarının karşılaştırılmasında, yürüyüş en yüksek oranda yüzme ikinci sırada sağlık üçüncü sırada bisiklet ise dördüncü sırada yer almaktadır (Grafik 4).

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Google web arama motorunda sağlık ile wellness terimlerinin web de aranma oranlarının karşılaştırılmasında, sağlık ön planda wellness daha düşük seviyededir (Grafik 5).

Dünya genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Google web arama motorunda sağlık ile wellness terimlerinin web'de aranma oranlarının karşılaştırılmasında da yine sağlık ön planda wellness Türkiye'den daha fazla oranda arandığı görülmektedir (Grafik 6).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Youtube arama motorunda sağlık ile wellness terimlerinin web de aranma oranlarının karşılaştırıldığında, sağlık ön planda wellness daha en düşük seviyededir. Yine Türkiye'de 2017 yılında tüm kategorilerde wellness terimi yerine esenlik kelimesi kullanıldığında wellness'e göre daha düşük aranma oranları gözlenmektedir (Grafik 7).

Dünya genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Youtube arama motorunda sağlık terimi ve wellness terimleri yılın iki döneminde birbirine yakın oranlarda seyretse de sağlık terimi wellness'dan daha çok aranmaktadır (Grafik 8).

Dünya genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Google web arama motorunda fitness terimi en yüksek seviyede aranırken zayıflama ikinci vücut geliştirme üçüncü sırada aranmaktadır (Grafik 9)

Dünya genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Youtube web arama motorunda fitness terimi en yüksek seviyede aranırken zayıflama ve vücut geliştirme düşük seviyede aranmaktadır (Grafik 10).

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki Youtube arama motorunda fitness terimi zayıflama ve vücut geliştirme terimlerinden belirgin şekilde daha çok aranmaktadır. İkinci sırada zayıflama üçüncü sırada ise vücut geliştirme gelmektedir (Grafik 11).

Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki web arama motorunda zayıflama ve fitness terimleri değişimli olarak en yüksek seviyede taranırken vücut geliştirme daha düşük seviyede aranmaktadır (Grafik 12).

REFERANSLAR

Aksoy, Y. & Ziyagil, M.A. (2017). *Effects of education and socioeconomic status on regular physical activity levels in males and females*. 7th World Conference on Educational Technology Researches (WCETR-2017), AAB College, Pristina, Republic of Kosovo. P, 10.

Bottenburg, M. (2011). *Sport participation in the EU*: trends and differences, p., 19.

Bouchard, C., Shephard, R.J., Stephens, T. (Eds.). (1994) *Physical Activity, Fitness, and Health*:International Proceedings and Consensus Statement. Human Kinetics, Champaign, IL.

Ekkekakis, P., Backhouse, S. H., Gray, C., Lind, E. (2008). Walking is popular among adults but is it pleasant? A framework for clrifying the link between walking and affect as illustrated in two studies. Psychology of Sports and Exercise. 9(3), 246-264.

Fentem, P.H., (1994). Benefits of exercise in health and disease. ABC of Sports Medicine. 308: 1291- 1295.

WHO. Global strategy on diet, physical activity and health. (2013). 2013th ed. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

SKECHERS GO RUN 2 REKLAMININ GÖSTERGEBİLİMSEL ANALİZİ

Hakan ÜNAL [4], Ali ÇEVİK [5], Sümmani EKİCİ[6]

ÖZET

Bu çalışma, Skechers Go Run 2 reklam filminin göstergebilimsel açıdan incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmada ortaya konulan hipotezler Barthes tarafından tanımlanmış olan göstergebilimsel çözümleme yöntemi ile incelenmiştir. Roland Barthes'in sunduğu üç önemli yöntem olan şifrelenmiş görüntüsel ileti, şifrelenmemiş görüntüsel ileti ve dilsel ileti yöntemi kullanılarak göstergelerin okunması ve buradan hareketle anlam yakalanması sağlanacak ve düzanlam, yananlam ve mit kavramlarıyla birlikte simgeler, metaphor, metonim kavramlarıyla ilişki kurulup, reklamların tüm görsel öğeleri ve reklam unsurları düzanlam, yananlam, mit, simge, metafor ve metonimi açısından bir bütün oluşturulup incelenmiştir. Sonuç olarak, Skechers Go Run 2 reklamının dilsel ileti çözümlemesi, şifrelenmiş ve şifrelenmemiş iletilerinin genel olarak belirli temsil biçimlerine ilişkin anlam ve yan anlamlar içerdiği görülmüştür. Reklamlarda, sunulan yeni bir hizmeti tanıtma, tüketiciye sunduğu faydaları gösterme, doğa ve spor, yeni teknolojiler ve şirketinin kimliği ile marka gücünü vurgulamada etkili ve başarılı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Göstergebilim, Reklam, Skechers, Spor

Semiological Analysis of Skechers Go Run 2 Sport Shoes Advertisement

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyse, Skechers Go Run 2 advertisements in terms of semiology. Hypotheses posed for the study were tested utilizing semiological analysis proposed by Barthes. Roland Barthes proposed three methods for analyzing messages: coded iconic message, non-coded iconic message, and linguistic message. The iconic indicators will be analysed using these three methods along with consideration of denotation, connotation, myth, metaphor, and metonymy. In conclusion, it was found successful to present new services, benefits for the costumer, natüre and sports and new technologies in advertisement for the identity of the company and strength of the brand.

Key Words: Semiology, Advertisement, Skechers, Sports

GİRİŞ

Bu çalışma, Skechers Go Run 2 reklam filminin göstergebilimsel açıdan incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Reklamın en temel amacı, hedef olarak seçilen tüketicilerin reklam mesajlarını istenilen yönde yorumlamalarına rehberlik etme ve sonunda tüketicileri ürünü satın almaya teşvik etmektir (Gür, 2013). Reklamlar belirli iletileri, tutum biçimlerini ve değerleri hedef kitlelere aktarırken, kültürel değerlerini, toplumsal rollerini, hayat tarzlarını ve hem de aile içindeki rollerini oluşturmakta olan kişiler arasında en fazla çocukların tüketim şekil ve huylarıyla birlikte ürün tercihlerini büyük oranda etkilemektedir (Elden ve Ulukök, 2006; Preston, 2005). Bunu yaparken şirketler kitleleri etkileyebilmek amacıyla reklamlarda çeşitli yöntemlere başvururlar. Kitleleri

[4] Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, hakan@mu.edu.tr
[5], Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, alicevik1020@gmail.com,
[6] Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ekicis@mu.edu.tr

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

peşinden sürükleyen bir olgu olan sporun ise televizyon ve internet reklamlarında kullanılmasına şaşmamak gerekir. İster spor markası olsun ister olmasın, birçok marka günümüzde spor temasını televizyonda ve internette reklamlarında kullanmaktadır (Çevik, 2017).

Göstergelerle iletişim kurmak, medeniyetin gelişimini hızlandırmıştır. Hazırlanan plan ve projelerle zihinden zihne aktarılan şematik anlamlı dizgelerle iletişim kurmak daha kolay ve hızlı hale gelmiştir (Tosyalı,2014). İnsanın gösterge oluşturma, göstergelerle dizge kurma ve göstergelerle iletişim sağlama sistemini inceleyen göstergebilim, hayatın her noktasında, her yerde karşılaştığımız göstergeler üzerine odaklanmaktadır (Küçükerdoğan, 2011). Göstergebilim, en yalın tanımı ile göstergelerin çözümlemesi veya belirti yöntemlerinin nasıl işlediği üzerine yapılan araştırmaları söylemektedir (Barthes, 1999). Göstergebilim (semiyotik), gösterge sistemlerinin işleyişini bilimsel bir prosedürle inceleyen ve tasarlayan bir bilim dalıdır. Göstergeleri inceleyen bilim dalı ya da "göstergelerin bilimsel incelemesi" olarak tanımlanmaktadır (Rifat, 2008; İkiz, 2015).

Spor imajı, rekabet, mücadele, efor ve dayanıklılık, zinde olma gibi çağrışım hislerini artırmaktadır. Reklamlarda spor ünlüsünün kullanımı hem reklam verenin kurumsal imajı hem de marka imajına yardım eden bir öğe olarak düşünülür (Kambitsis ve diğ., 2002).

Maddi kazanç umulan tüm organizasyonlar kendilerini topluma en iyi söyleyiş tarzlarını seçerken halkla bağlı ortaya çıkmış spor, sanat gibi olguları kullanmaktadır. Bu tür imajın halka en hızlı ve etkili şekilde bildirilmesi, hissettirilmesi ve sevdirilmesi spor imajı reklam ilişkisini meydana getirmektedir. Spor, kitleleri ardından sürükleyen önemli sosyal ve evrensel olgular arasında yer alanlardan bir tanesidir (Sunay ve Balcı, 2003). Bu etkenlerden dolayı spor ünlüsünün bilinçte aktivite ettiği bir başka bilgi (güç, başarı, cazibe, vs.) reklamın etkililiğine faydayı temin edecektir. Spor temalı ve/ya da spor öğesi kullanan reklamlar genel açıdan bakıldığında sosyallik, etkinlik, güç ve erkeksilik gibi ana konuları içeren erkeksi karakterleri betimlemektedir (Hayes, Alford ve Capella, 2008; Katırcı ve Yüce, 2016). Spor imajı, rekabet, mücadele, efor ve dayanıklılık, zinde olma gibi çağrışım hislerini artırmaktadır. Reklamlarda spor ünlüsünün kullanımı hem reklam verenin kurumsal imajı hem de marka imajına yardım eden bir öğe olarak düşünülür (Kambitsis ve diğ., 2002).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

YÖNTEM

Reklâmların tamamı tanıtmak istedikleri ürün ya da hizmetin yerini tutan bütünler olduğundan bu araştırmanın temel göstergeleri reklâmların kendisidir. Göstergeler iç içe geçmiş öğelerdir ve reklâmların içinde de onlarca gösterge barınmaktadır. Bu bilgiler ışığında bu araştırmanın gösteren'i kapsamına, ürünü tanıtmak için kullanılan görsel metin (insan, hayvan, bitki ve nesnelerin görüntüleri, fotoğraflar, ürün görüntüleri, grafik unsurlar vb.), sözlü metin (dış ses, konuşmalar, slogan vb.), yazılı metin (slogan, logo, diğer yazılar vb.), kulağa yönelik diğer metinler (jingle, sloganın seslendirilişi, ses efektleri vb.) girmekte; gösterilen kapsamına ise o ürünün veya reklâm mesajının yaratacağı anlamlar (güzel olmak, kaliteyi ucuza almak, hesaplılık, kalite, sevgi, başarı, saygınlık, mitler vb.). Gösterenler belirlendiğinde gösterilen yakalanmış olur.

Bu çalışmada ortaya konulan hipotezler Barthes tarafından tanımlanmış olan göstergebilimsel çözümleme yöntemi ile incelenmiştir. Bu yöntem, kitle iletişim araştırmalarının çözümleme yöntemi olarak kabul görmüş ve özellikle reklam metinlerinin dilsel analizinde etkili olduğu düşünülen içerik analizi ve reklamların anlamlandırılmasında kullanılan göstergebilimsel çözümleme tekniğidir. Örnek olarak alınan reklamın göstergebilimsel çözümlemesi aşağıda belirtilen üç düzlem temel alınarak yapılmıştır;

1- Dilsel ileti çözümlemesi (kurgusal çözümleme)

2- Şifrelenmemiş görüntüsel ileti çözümlemesi (gerçeğe benzerlik, düzanlam)

3- Şifrelenmiş görüntüsel ileti çözümlemesi (Yananlamlar)

Roland Barthes"in sunduğu üç önemli yöntem olan şifrelenmiş görüntüsel ileti (yan anlam), şifrelenmemiş görüntüsel ileti (gerçeğe benzerlik, düz anlam), ve dilsel ileti (kurgusal çözümleme) yöntemi kullanılarak göstergelerin okunması ve buradan hareketle anlam yakalanması sağlanacak ve düzanlam, yananlam ve mit kavramlarıyla birlikte simgeler, metaphor (eğretileme), metonim (düzdeğişmece) kavramlarıyla ilişki kurulup, reklamların tüm görsel öğeleri ve reklam unsurları düzanlam, yananlam, mit, simge, metaphor ve metonimi açısından bir bütün oluşturulup araştırmacı tarafından incelenmiştir.

BULGULAR

Skechers Go Run 2 Reklamı: Skechers firmasının reklam filminde genç bir antilopun beslenme sırasında bir çita tarafından av olarak görülmesi ve genç bir antilobun hızının asla bir çita ile kıyaslanamayacağı gerçeği anlatılmaktadır. Fakat ironik bir biçimde, bir çift skechers

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ayakkabısı giyen insanın neler yapabileceği ise espri bir dille sahnelenmektedir. Görsel efektler kullanılarak çekilen reklamda, Skechers ayakkabıları ile avının peşinden koşan bir çitayı koşarak yakalayan bir erkek görülmektedir. Çitayı yakalayan kişi onu antiloptan kurtardığı için gururludur ve antilobun annesine baktığı sırada, anne antilop göz kırparak espritüel biçimde teşekkür etmektedir. Reklam filminin sonunda hız için tasarlandı sözleriyle ayakkabının hedef kitlesine hız beklentisi olan kullanıcılar için karşılık verebileceği mesajı vermektedir.

Gösterge 1: Doğada yaşayan canlılar arasında güçsüz ama hızlı olmak zorunda olan yavru ceylan yaşamını sürdürebilmek ve gerekli enerjiyi almaya çalışmaktadır.
Gösterge 2: Bir hız timsali olarak gösterilen çita, 2 saniye gibi bir sürede saatte 70 kilometre hıza, 4.5 saniyede ise 100 kilometre hıza zorlanmadan ulaşır.
Gösterge 3: Yavru ceylan çita ile göz göze geldiğinde gerilim ve heyecan doruk seviyelerine ulaşır ve böylece yaşam mücadelesi başlar.
Gösterge 4: Yavru ceylan'ın canını kurtarmak için tüm gücü ve hızıyla kaçmasıyla beraber korku dolu anlar başlıyor.
Gösterge 5: Çita tam bir depar atletidir.140 km hızdayken bile bir arabanın ve motosikletin yapamayacağını yapar ve inanılmaz bir açı ile çok sert dönüşler yapar ve bu dönüşlerde savrulma söz konusu olmaz. Zira maksimum hızını 4-5 saniye sürdürebilir.
Gösterge 6: Çita sahip olduğu hızlı koşma yeteneğini hafif, ince kemiklerine kuyruklarının uzun olmasına borçludur. Çita ceylan, impala gibi otçul hayvanları avlar. Ancak ceylan ve impala dünyanın en hızlı manevra yapan hayvanlarıdır,çita da yüksek hızına rağmen kuyruğunu bir dümen gibi kullanarak keskin dönüşler yapabilirler.
Gösterge 7: Çita maksimum hıza eriştiğinde her adım mesafesi yaklaşık 15 metreye ulaşmaktadır. Bu uzun adımları ona sürat kazandıran bir etkendir. Çita ne kadar hızlı koşsa da av girişimlerinin yarısında başarılı olur.
Gösterge 8: Erkek figürlü kişinin sürati ve çabası, çitanın yavru ceylana olan üstünlüğünü ortadan kaldırmaya çalışmaktadır. İnsan gücünün doğaya ve diğer canlılara hükmetmesi söz konusudur.
Gösterge 9: Süratin simgesi olan Skechers markalı ayakkabı, rahatlık, konforluk ve kalite ürün olduğu imajını veriyor.
Gösterge 10: Erkek figürlü kişi Skechers markalı ayakkabı sayesinde dengesini sağlayarak hedefi olan çitayı tutma arzusuna yaklaşmıştır.
Gösterge 11: Ayakkabının esnekliği ile sıçrama eylemeni başarılı şekilde gerçekleştiren erkek figürlü kişi çitanın hareket etmesini engelliyor.
Gösterge 12: Erkek figürlü kişi çita ile zorlu bir mücadeleye girişiyor ve güreşte kündeleme hareketiyle çitanın gardını düşürme çalışıyor.
Gösterge 13: Çita'nın kontrolünü sağlayan erkek figürlü kişi insan gücünün üstünlüğünü gösteriyor.
Gösterge 14: Erkek figürlü kişi el ve kol becerileri sayesinde çitayı düğümleyerek hareketsiz bırakıyor.
Gösterge 15: Erkek figürlü kişinin çita ile mücadelesinde uzun bir maraton koşusundan sonra oluşan yorgunluk gözlemleniyor ve çitanın pes ettiğini el hareketleriyle belirtiyor.
Gösterge 16: Erkek figürlü kişi çita gibi güçlü ve hızlı hayvanı yakalamanın gururunu yaşıyor ve bu işin çok basit olduğunu yavru ceylana göstermeye çalışıyor.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Gösterge 17: Erkek figürlü kişi her zaman güçsüz ve çaresiz canlıların yanında yer aldığını göstererek, yavru ceylana senin canını kurtarmak için yaptım diyor.
Gösterge 18: Yavru ceylan da bu kişinin hareketine tepkisiz kalmıyor ve teşekkür niteliğinde gözüyle işaretini yapıyor.
Gösterge 19: Skechers markalı ayakkabı insan sağlığı için elverişli, rahat ve güvenli olarak görünüyor.
Gösterge 20: Skechers markalı ayakkabı rengiyle insanları cezbediyor ve ürünün alınmasını sağlıyor.
Gösterge 21: Doğanın kanunu güçlünün güçsüzü yenmesi olarak bilinse de bu haksız rekabeti önlemeye çalışan erkek figürlü kişi yavru ceylan ile çitadan kurtulma zaferini beraber kutluyorlar ve mutluluk yaşıyorlar.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Skechers Go Run 2 reklamının dilsel ileti çözümlemesi, şifrelenmiş ve şifrelenmemiş iletilerinin genel olarak belirli temsil biçimlerine ilişkin anlam ve yan anlamlar içerdiği belirlenmiştir.

Etkili bir iletişim için inanılırlık, çekicilik ve güç gerekir. Kaynağın bu üç özelliği, alıcıların davranışların da değişikliğe yol açar. Bu özellikler, alıcı psikolojisinin üç farklı özelliği sonucunda alıcıların davranışlarını etkiler. İnanılırlık özümseme, çekicilik özdeşleşme, güç ise uyma ile açıklanır. Kaynağın inanılırlığını etkileyen diğer bir faktör de kaynağın, reklâmı yapılan ürün veya hizmet konusunda sahip olduğu bilgi ve tecrübedir. Mesajın inandırıcı olabilmesi için mesajı veren kişi ile tanıtımı yapılan, ürün veya hizmet arasında gerçek bir bağın bulunması gerekir (Terence, 1989; Gencer, 2001; Göknar, 2001).

Skechers reklamında, dünyanın en hızlı hayvanlarından birisi olarak kabul edilen çitanın yavru bir ceylanı yakalamak için koşarken, ayağındaki Skechers ayakkabıları ile aktör Jordan James Smith tarafından yakalanarak, adeta paketlemesi esprili ve eğlenceli bir görsellikle anlatılmaktadır. İnsan, doğa ve güç ve muhteşem hareket kabiliyeti sağlayan hız için tasarlanmış spor ayakkabıları reklam filminde akılda en çok kalan görselleri oluşturmaktadır. Çitanın hareketlerindeki ustalık ve zarafet sporun doğasında da bulunmaktadır.

Doğa ve insan arasında bir ilişkinin esprili bir biçimde anlatıldığı reklam filminde farklı bir yaklaşımla doğaya duyulan özlem, teknolojiden kaçış gibi konular irdelenebilir. Günümüzde artan kentlileşme ile kentsel mekanlardaki mevcut rekreasyon ve spor alanlarıyla/tesisleriyle hareket yaşantısını sürdürmeye çalışan kent insanı giderek artan bir istekle, bu suni mekanlardan

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

uzaklaşmayı isteyerek doğaya açılmayı yeni bir etkinlik biçimi olarak benimsemektedir. Bu istek içinde rutinden kaçış, gürültüden ve kentsel kirlilikten uzaklaşma vb. gibi birçok nedenin yanında, yeni heyecan ve gerilim arayışları da göze çarpmaktadır. Doğada yapılan sportif etkinlikler yukarıdaki içerikten dolayı da gittikçe artan bir arz ve talep yaratmaktadır. Bu talebin artmasında ulaşım fırsatlarının artması, etkinlikler için farklı malzeme üretimi ve pazarlanması da dikkate değer unsurlardır (Balcı ve Koçak, 2011). Diğer bir bakış açısı ile yenilikçi (inovatif) ve ergonomik bir spor malzemesinin insan performansını doğaüstü bir biçimde etkilemesinin konu aldığını söylemek mümkündür. Yaşamın her alanında inovasyondan bahsetmek mümkündür. Sosyal yaşam ortamında sporun kapsadığı yer tartışma götürmeyecek kadar büyüktür. Sporun ruhunda olan bireyin kendisi ve rakibi ile rekabet olgusu sporda inovasyonun yerini ve önemini açıklamaya yeterli olabilir. Sporda hayata yönelik ve faydalı sonuçlar almaya dönük yeni metot ve planlamalar, sporda inovasyon çalışmalarını açıklar niteliktedir. Birçok ülkede sporda inovasyondan söz edilmektedir. Bu da sporda yeni bir reformu meydana getirir. Bilim ve teknolojideki hızlı ve şaşırtıcı gelişmeler ülkeleri büyük ve gizli bir rekabetin içine sokmuş ve bu rekabet ülkelerin var olan teknolojik olanaklarını geliştirmelerine sebep olmuştur. Bunun yanında insanların daha nitelikli bir ortamda yaşama arzusu teknolojideki gelişmeleri hızlandırmış ve teknolojiyi kullanmak bir ayrıcalık olmaktan çok zorunluluk haline dönüşmüştür (Devecioğlu ve Altıngül, 2011).

Teknolojik gelişmeler aynı zamanda kullanılan sportif saha ve malzemelerin içine de girerek, daha ergonomik olmalarında önemli rol oynamaktadır (Atasoy ve Kuter, 2005). Sağlıklı bir ortamda ve yüksek performans ile eylemlerin gerçekleştirilmesi sporda ergonominin işlevlerinin başında gelmektedir (Atalay, Yücel ve Korkmaz, 2014). Bilimselliğin artması sporda rekorların kırılması neredeyse imkânsız denilebilecek derecelerin ortaya çıkmasında en önemli etkenlerden bir tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır. İnovasyonu kültür olarak benimseyerek, sürekli inovasyon yapma yeteneğini geliştirmek üzere gerekli altyapı çalışmaları yapmak, eğitim sisteminde, öğrencilere girişimci ve inovatif düşünce yapısının kazandırılmasına yönelik programların ve projelerin hazırlanarak uygulamak geleceğe yapılmış en büyük yatırım olacaktır (Sunay ve Gündoğdu,2012)

Spor temalı ve/ya da spor öğesi kullanan reklamlar genel açıdan bakıldığında sosyallik, etkinlik, güç ve erkeksilik gibi ana konuları içeren erkeksi karakterleri betimlemektedir (Hayes,

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Alford ve Capella, 2008; Katırcı ve Yüce, 2016). Medyada kadın sporcuların yer almasıyla alakalı, değişik nitelikleri olan çalışmalar vardır. Bu çalışmaların çoğunda, kadın sporcuların medyada erkek sporculara nispet sayıca daha az özümlenmiştir (Pedersen, 2002). Simgelenen unsurların toplumsal cinsiyet içeriğine sahip olduğunu açık bir şekilde göstermiştir (Bishop, 2003). Kadın sporcuların konu olduğu haberler, haber içeriğinin elverişliliği ve toplumsal cinsiyet durum karşılaştırmaları açısından incelenmiştir. Erkek sporlarında bulunan kadın sporcular ile alakalı haberlerde kadın ve erkek sporcuların mukayese edildiği ve kadın sporcuların spor başarımına çok az aksan yapıldığı, kadın sporlarında yer alan kadın sporcuların ise spor başarımlarına vurgu yapılırken kadınsı biçim hükümleri güçlendirildiği görülmüştür (Arslan ve Koca, 2006).Çoğu araştırmada, erkek sporlarının medyada sunum şekillerinin baskın erkekliği yansıttığı ve kadın sporlarının da bu durumda daha az sunulduğu ve ehemmiyetsiz ve işe yaramaz olduğu belirtilmiştir (Pedersen, 2002). Değişik feminist bakış biçimleri, kitle iletişim araçları ile toplumsal cinsiyet kurma arasındaki bağlantıyı farklı formatlarda ele almasına rağmen, bu feminist yaklaşımlar tarafından kitle iletişim araçlarının ataerkil değerler yöntemi altında farklı kadınlık ve erkeklik tariflerinin ve tecrübelerinin kurulmasının tekrar meydana gelmesi önemli bir araç olarak kabul görmektedir (Koca ve Bulgu, 2005).

Sonuç olarak; Skechers Go Run 2 reklamının dilsel ileti çözümlemesi, şifrelenmiş ve şifrelenmemiş iletilerinin genel olarak belirli temsil biçimlerine ilişkin anlam ve yan anlamlar içerdiği görülmüştür. Reklamlarda, sunulan yeni bir hizmeti tanıtma, tüketiciye sunduğu faydaları gösterme, doğa ve spor, yeni teknolojiler ve şirketinin kimliği ile marka gücünü vurgulamada etkili ve başarılı bulunmuştur.

KAYNAKÇA

Arslan, B., & Canan, K. (2006). Kadın sporcuların yer aldığı günlük gazete haberlerinin sunum biçimine dair bir inceleme. *Spor Bilimleri Dergisi, 17*(1), 01-10.

Atalay, A., Yücel, S., & Korkmaz, H. M. (2014). Ergonomi ve sporda ergonominin kullanım ve öneminin incelenmesi, *Uluslararası Hakemli Mühendislik ve Fen Bilimleri Dergisi,* 1(1),12-27.

Atasoy, B., & Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.

Balcı, V., & Koçak, N.F. (2010). Doğada yapılan sportif etkinliklerde çevresel sürdürülebilirlik*, Ankara Üniversitesi Çevrebilimleri Dergisi* 2(2), 213-222.

Barthes, R. (1999). *Göstergebilimsel serüven* (M. Rifat ve S. Rifat, *Çev.).İstanbul: Kaf Yayıncılık.*

Bishop, R. (2003). Mission in action: Feature coverage of women's sports in Sports illustrated. *Journal of Sport Sociology Issues,* 27(2),184-194.

Çevik A., & Ünal H. (2018). Televizyon ve internette yayınlanan spor içerikli reklamların göstergebilim açısından incelenmesi, *International Journal of Sports Exercise Training* Sciences, 4(1), 26-38.

Devecioğlu, S. & Altıngül. O. (2011). *Spor teknolojilerinde inovasyon*, 26 th International Advanced Technologies Symposium (IATS'11), Elazığ, Turkey.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Elden, M., ve Ulukök, Ö. (2006). Çocuklara yönelik reklamlarda denetim ve etik. *Küresel iletişim dergisi*, *2*, 1-23.

Gür, N. (2013). *Son yıllarda yayınlanan televizyon reklamlarındaki dilin göstergebilimi açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Hayes, J. B., Alford, B. L., & Capella, L. M. (2008). When the goal is creating a brand personality, focus on user imagery. *Academy of Marketing Studies Journal*, *12*(1), 95.

Kambitsis, C., Harahousou, Y., Theodorakis, N., & Chatzibeis, G. (2002). Sports advertising in print media: the case of 2000 Olympic Games. *Corporate Communications: An International Journal*, *7*(3), 155-161.

Koca, C., & Bulgu, N. (2005). Spor ve toplumsal cinsiyet: Genel bir bakış. *Toplum ve Bilim*, 103, 163-184.

Küçükerdoğan, R. (2011). *Reklamlar Nasıl Çözümlenir*?, Beta Yayınları, İstanbul.

Pedersen, P.M. (2002). Examining equity in newspaper photographs: A content analysis of the print media photographic coverage of interscholastic athletics. *International Review for The Sociology of Sport*, 37(3-4), 303-318.

Preston, C. (2005). Advertising to children and social responsibility. *Young Consumers*, *6*(4), 61-67.

Rifat, M. (2008). XX. *Yüzyılda dilbilim ve göstergebilim kuramları: 1. tarihçe ve eleştirel düşünceler.* 4. Baskı. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Sunay, H., & Balcı, V. (2003). Bazı Türk televizyonlarının yayınladığı reklamlarda spor imajının kullanımı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 1(2)*, 107-110.

Sunay,H., & Gündoğdu, F. (2012). İnovasyon ve Türk Spor Yönetiminde İnovasyon Uygulamaları, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2012, X (2), 61-66.

Tosyalı T. (2014). *Reklam: göstergebilimsel çözümleme ve markalaşma*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Terence, A. S. (1989). *Promotion Management And Marketing Communication*, The Dreyden Press, p:175.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TÜRKİYE OLİMPİK HAZIRLIK MERKEZLERİNE (TOHM) DEVAM EDEN SPORCULARIN KARAR VERME STİLLERİNİN BELİRLENMESİ

Merve AY[7] - Turgut KAPLAN[8]

ÖZET

Bu araştırma, Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine (TOHM) devam eden sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu 449 TOHM sporcusundan oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Mann ve arkadaşları (1998), tarafından geliştirilen, Deniz (2004) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan Melbourne Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi için p=0,05 seçilmiştir. Çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Varyans Analizinde anlamlı farkın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 15.0) programında analiz edilmiştir.

TOHM sporcusundan karar verme özellikleri tespit edilmiştir. Değişkenler açısından, karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarında TOHM sporcularının cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, baba meslek düzeyi ve TOHM eğitim süresi değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuş olup, TOHM sporcularının aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi ve anne meslek düzeylerinde ve TOHM eğitim süresinde aldıkları derecelere göre anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Karar Verme, Olimpik Hazırlık Merkezleri, Sporcu, TOHM.

IDENTIFICATION OF THE DECISION-MAKING STYLES OF THE SPORTSPEOPLE ATTENDING THE OLYMPIC PREPARATION CENTERS OF TURKEY (TOHM)

ABSTRACT

This study has been conducted to identify the decision-making styles of the sportspeople attending the Olympic Preparation Centers of Turkey (TOHM). The sampling group of the study consists of 449 TOHM sportspeople.

The Melbourne Decision-Making Scale developed by Mann et al. (1998) and adapted to Turkish and worked on for the reliability and validity by Deniz (2004) was used as the data collection tool in the study. Mann-Whitney U Test was used in the analysis of the data and Kruskal-Wallis Variance Analysis was utilized for multiple comparisons. p=0,05 was chosen for the significance level. In the multiple comparisons, Mann Whitney U Test was applied in order to determine the groups from which the significant difference results in the Kruskal Wallis Variance Analysis. The data obtained were analysed on SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 15.0) program.

The decision-making properties of the TOHM sportspeople were determined. In view of the variables, significant differences between the TOHM sportspeople's variables of gender, age, educational level, father's educational level, and other variables of the TOHM educational period were found in the subgroups of self-

[*] Bu çalışma, 23.02.2017 tarihinde Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı'nda kabul edilen "**Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine (TOHM) Devam Eden Sporcuların Karar Verme Stillerinin Belirlenmesi"** başlıklı Yüksek Lisans Tezinden yararlanılarak yapılmıştır.

[7] Bilgisayar İşletmeni, Konya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, merve.kiloglu@gmail.com
[8] Prof. Dr., Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, tkaplan@selcuk.edu.tr

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

esteem in decision making and decision making scale, while it was understood that no differentiation takes place at a significant level when it comes to the TOHM sportspeople's family income levels, parental educational level, and mother's vocational level as well as the degrees they acquire during the TOHM education.

Keywords: Decision-making, Olympic Preparation Centers, Sportspeople, TOHM.

GİRİŞ

Karar verme, insanlığın her zaman her konuda kullandığı, önemi her geçen gün artan bir kavram olarak birçok alanda araştırılmaktadır. Karar verme çalışmalarında, bireyin karar verme stilleri ve karar verme stratejileri genellikle temel alınmaktadır (Öztabak,2013). Birey doğumu ile ölümü arasında geçen süre içinde sürekli olarak karar vermesini gerektiren durumlarıyla karşılaşmaktadır. Alınan kararların niteliği ve niceliği, kişinin mevcut bulunduğu gelişim dönemine, kişilik özelliklerine, sosyo-kültürel faktörlere ve karar verilmesi gereken durumun özelliklerine göre de değişmektedir. Bireyler karar verme esnasında, daha önceden geliştirdikleri birçok iç-dış faktörden etkilenebilen alışkanlıklar edinmekte ve bu alışkanlıklarda bireyin karar verme stilini oluşturmaktadır (Çolakkadıoğlu ve Güçray,2007).

Araştırmacılar, karar vermenin sportif performans üzerinde ne derece etkili olduğunu belirlemeye çalışmak amacı ile uzun zamandır sportif başarı ve sporcunun karar verme yeteneği arasında ilişkiyi irdelemektedir. Sportif başarının ortaya çıkışında yalnızca salt fizyolojik, psikolojik ve teknik-taktik çalışmaların yeterli olmadığı, zihinsel faktörlerin de etkili olduğu bilinmektedir. Karar verme yeteneği sportif başarının belirlenmesinde büyük önem taşımaktadır. Bir sporcunun kararı, kendisinin ve takımının sportif başarısını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyecektir. Bu nedenle spor araştırmacıları ve spor eğitimcileri, sportif başarı için oldukça önemli olan sporcunun karar verme yeteneğini geliştirmek için birtakım çalışmalar yapmaktadırlar. Bu çalışmaların antrenmanlarda uygulanması ile sporcuların yaratıcılıklarını ve karar verme yeteneklerini geliştiği ve daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir (Egesoy ve ark,1999). Spor ortamında insanların nasıl düşündükleri, mevcut durumu nasıl değerlendirdikleri ve karar aldıkları laboratuar şartları altında değerlendirilecek önemli bir araştırma konusudur (Çetin,2009).

Karar verme yeteneği ve müsabaka durumunda bu karar verme yeteneğini hangi stilde uyguladığı da önem taşımaktadır. Karar verme stillerinden hangisini kullandığı, kararlarının sonuçları ve müsabaka sonucu sporcunun sadece fiziksel kapasitesinin onu bu branşta sadece belli bir noktaya kadar taşıyamayacağının somut göstergesidir (Akcan,2016).

Kişisel ve durumsal özellikler değişken olması, sporcuların oyun içindeki gerek taktiksel gerekse davranışsal tepkilerini etkileyebilmektedir. Bu nedenle karar verme stili sporda önemli bir yere sahiptir (Kelecek ve ark,2014). Sportif yetenek fazla bilginin kısa zamanda işlenmesini gerektirir. Dolayısıyla sporcu, sürekli olarak karar verme durumuyla karşı karşıya gelir. Bir yarışma ortamında sporcunun anlamlı çevresel bilgi ile aldatıcı bilgiyi birbirinden ayırt etmesi gerekmektedir (Uzunoğlu,2008).

Bu çalışmanın amacı; TOHM sporcusundan karar verme stillerini belirlemek ve değişkenler acısından ilişkinin belirlenmesidir.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırmanın evreni; Ankara, Adana, Antalya, Artvin, Bolu, Bursa, Diyarbakır, Edirne, Erzurum, Gaziantep, İzmir, Kahramanmaraş, Kayseri, Kocaeli, Konya, Mersin, Rize, Sakarya, Samsun ve Trabzon olmak üzere 20 ilde bulunan Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine devam eden 449 sporcudan oluşmaktadır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Araştırmada anket uygulama yöntemi kullanılmıştır. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde branş farkı gözetilmeksizin 16 yaş ve üzerindeki tüm sporculara ulaşılmaya çalışılmış fakat uygulama anında mevcut olmayan (kampta ya da yarışmada olduğu için merkezlerde bulunmayan) sporcular ile ankete katılmak istemeyen sporcular anket dışında tutulmuştur. Bu süreç sonunda, 20 ilde bulunan Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde eğitim gören sporcular (n=449) veri toplama sürecine katılmıştır. Hazırlanan kişisel bilgi formu Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine devam eden sporcuların kişisel özellikleri, TOHM hakkında genel değerlendirilmeleri ve kendiyle ilgili konularda karar veren bireyler hakkında genel değerlendirmelerini belirlenmek amacı ile geliştirilmiştir.

Araştırmada TOHM sporcularının karar verme stilleri belirlemek amacı ile Mann ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen, Deniz (2004) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan Melbourne Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Melbourne Karar Verme Ölçeği iki kısma ayrılmaktadır. I. kısım: Karar vermede özsaygıyı (kendine güven) belirlemeyi amaçlamaktadır. Altı maddeden oluşmakta ve üç maddesi düz, üç maddesi ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 12'dir. Yüksek puanlar karar vermede özsaygının yüksek olduğunun göstergesidir. II. Kısım ise 22 maddeden oluşmakta ve karar verme stillerini ölçmektedir. Dört alt faktörü bulunmaktadır (Deniz 2004). Bu faktörler 1. Dikkatli Karar Verme Stili, 2. Kaçıngan Karar Verme Stili, 3. Erteleyici Karar Verme Stili, 4. Panik Karar Verme Stilinden oluşmaktadır. Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi için p=0,05 seçilmiştir. Çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Varyans Analizinde anlamlı farkın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 15.0) programında analiz edilmiştir.

BULGULAR

Çizelge 1. Araştırmaya Katılan TOHM Sporcularının Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Frekans	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Birikimli Yüzde (%)
Cinsiyet				
Kadın	135	30,1	30,1	69,9
Erkek	314	69,9	69,9	100,0
Yaş Aralığı				
18 yaş altı (16>yaş)	284	63,3	63,3	63,3
19 yaş ve üstü	165	36,7	36,7	100,0
Eğitim Düzeyi				
Lise	276	61,5	61,5	61,5
Ön Lisans	25	5,5	5,5	67,0
Lisans	148	33,0	33,0	100,0
Aile Gelir Aralığı				
1000 ve altı	40	8,9	8,9	8,9
1001-2000 ye kadar	189	42,1	42,1	51,0
2001-3000 ye kadar	142	31,6	31,6	82,6
3001-4000 ye kadar	43	9,6	9,6	92,2
4001 ve üzeri	35	7,8	7,8	100,0
Anne Eğitim Düzeyi				
Okur-Yazar Değil	31	6,9	6,9	6,9

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

İlköğretim	253	56,4	56,4	63,3
Lise	125	27,8	27,8	91,1
Üniversite/Lisans Üstü	40	8,9	8,9	100,0
Baba Eğitim Düzeyi				
Okur-Yazar Değil	11	2,4	2,4	2,4
İlköğretim	196	43,7	43,7	46,1
Lise	162	36,1	36,1	82,2
Üniversite/Lisans Üstü	80	17,8	17,8	100,0
Anne Meslek				
Çalışmıyor	319	71,0	71,0	71,0
İşçi	36	8,0	8,0	79,1
Memur	44	9,8	9,8	88,9
Serbest Meslek	26	5,8	5,8	94,7
Emekli	24	5,4	5,4	100,0
Baba Meslek				
Çalışmıyor	31	6,9	6,9	6,9
İşçi	113	25,2	25,2	32,1
Memur	102	22,7	22,7	54,8
Serbest Meslek	115	25,6	25,6	80,4
Emekli	88	19,6	19,6	100,0
Toplam	**449**	**100,0**	**100,0**	

Çizelge 1. incelendiğinde, araştırmaya katılan TOHM sporcularının kişisel özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri görülmektedir.

Çizelge 2. Araştırmaya Katılan TOHM Sporcularının TOHM' a Ait Özellikleri

Değişkenler	**Frekans**	**Yüzde (%)**	**Geçerli Yüzde (%)**	**Birikimli Yüzde (%)**
Branş				
Jimnastik	18	4,0	4,0	4,0
Atıcılık	24	5,3	5,3	9,4
Güreş	55	12,2	12,2	21,6
Judo	49	10,9	10,9	32,5
Eskrim	9	2,0	2,0	34,5
Atletizm	68	15,2	15,2	49,7
Taekwondo	62	13,9	13,9	63,5
Kano	34	7,6	7,6	71,0
Kürek	19	4,2	4,2	75,3
Okçuluk	26	5,8	5,8	81,1
Bisiklet	16	3,6	3,6	84,6
Halter	24	5,3	5,3	90,0
Kayak	22	4,9	4,9	94,9
Yüzme	9	2,0	2,0	96,9
Boks	2	,4	,4	97,3
Buz Pateni	12	2,7	2,7	100,0
TOHM İller				
Bolu	7	1,6	1,6	1,6
Diyarbakır	7	1,6	1,6	3,1
Kahramanmaraş	28	6,1	6,1	9,4

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kocaeli	13	2,9	2,9	12,2
Kayseri	13	2,9	2,9	15,1
Artvin	11	2,4	2,4	17,6
Edirne	5	1,1	1,1	18,7
Trabzon	22	4,9	4,9	23,6
Rize	13	2,9	2,9	26,5
Adana	17	3,8	3,8	30,3
Antalya	15	3,3	3,3	33,6
Gaziantep	25	5,6	5,6	39,2
Sakarya	29	6,4	6,4	45,7
Konya	20	4,5	4,5	50,1
Mersin	14	3,1	3,1	53,2
Samsun	25	5,6	5,6	58,8
Bursa	44	9,8	9,8	68,6
Ankara	69	15,4	15,4	84,0
İzmir	34	7,6	7,6	91,5
Erzurum	38	8,5	8,5	100,0
TOHM Eğitim Süresi				
12 aydan az	80	17,8	17,8	17,8
12-23 ay	127	28,3	28,3	46,1
24-35 ay	123	27,4	27,4	73,5
36 ay ve üzeri	119	26,5	26,5	100,0
TOHM Eğitim Süresinde Derece				
Ulusal	168	37,4	37,4	37,4
Uluslararası	216	48,1	48,1	85,5
Hiçbiri	65	14,5	14,5	100,0

Çizelge 2. İncelendiğinde, TOHM' larda eğitim gördükleri spor branşı, katılan iller, eğitim süreleri, eğitim gördükleri süre içerisinde ulusal ya da uluslararası alanda dereceleri, eğitimler sonucunda spor branşı ile ilgili bilgi/beceri düzeyleri görülmektedir.

Çizelge 3. Araştırmaya Katılan TOHM Sporcularının Kendisiyle İlgili Konularda Karar Veren Bireylere Ait Değerlendirilmelerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	**Frekans**	**Yüzde (%)**	**GeçerliYüzde (%)**	**Birikimli Yüzde (%)**
Sizi Spor Yapmaya Yönelten Etken				
Ailem	216	48,1	48,1	48,1
Akrabalarım	22	4,8	4,8	53,0
Arkadaş Çevrem	60	13,4	13,4	66,4
Beden Eğitimi Öğretmenim	109	24,3	24,3	90,6
Yaşam Alanıma Yakın Spor Tesisleri ve Spor Kulüpleri	42	9,4	9,4	100,0
Aileniz herhangi bir konuda karar alırken size danışır, fikrinizi alır mı?				
Evet	405	90,2	90,2	90,2
Hayır	44	9,8	9,8	100,0
Ailenizde sizinle ilgili kararlar alınırken sizin fikirlerinize önem verilir mi?				
Dikkate alır ve önemserler	414	92,2	92,2	92,2
Fikirlerimi sorar ancak dikkate almazlar	25	5,6	5,6	97,8
Fikirlerimi sormazlar	10	2,2	2,2	100,0
Yakın çevrenizde aktif olarak spor yapan var mı?				
Evet	235	52,3	52,3	52,3

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Hayır	214	47,7	47,7	100,0
Aşağıdaki ifadelerden hangisi, spor yapmanız ve anneniz arasındaki ilişkiyi izah eder?				
Annem müsabakalarıma gelir, beni destekler	115	25,6	25,6	25,6
Annem antrenmanlarıma gelir, beni destekler	33	7,3	7,3	33,0
Annem spor yapmamı destekler	291	64,8	64,8	97,8
Annem spor yapmamı desteklemez	10	2,3	2,3	100,0
Aşağıdaki ifadelerden hangisi, spor yapmanız ve babanız arasındaki ilişkiyi izah eder?				
Babam müsabakalarıma gelir, beni destekler	156	34,7	34,7	34,7
Babam antrenmanlarıma gelir beni destekler	36	8,0	8,0	42,8
Babam spor yapmamı destekler	246	54,8	54,8	97,6
Babam spor yapmamı desteklemez	11	2,5	2,5	100,0
Anne ve babanız size karşı olan sevgilerini gösterirler mi?				
Annem sevgisini gösterir, babam göstermez	52	11,6	11,6	11,6
Babam sevgisini gösterir, annem göstermez	7	1,6	1,6	13,1
Her ikisi de sevgilerini gösterirler	383	85,3	85,3	98,4
Her ikisi de sevgilerini göstermezler	7	1,5	1,5	100,0
Aile bireyleri ile sorunlarınızı ve sıkıntılarınızı paylaşır mısınız?				
Aile bireylerinin hepsi ile sorunlarımı paylaşırım	291	64,9	64,9	64,9
Annemle sorunlarımı paylaşırım	82	18,3	18,3	83,1
Babamla sorunlarımı paylaşırım	18	4,0	4,0	87,1
Aile bireylerinin hiçbiri ile sorunlarımı paylaşmam	58	12,8	12,8	100,0
Toplam	**449**	**100,0**	**100,0**	

Çizelge 3. İncelendiğinde, araştırmaya katılan TOHM sporcularının kendisiyle ilgili konularda karar veren bireylere Ait genel değerlendirilmelerine ilişkin yüzde ve frekans değerleri görülmektedir.

Çizelge 4. TOHM Sporcularının Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Ortalamalarına Ait N, $\overline{X}$, Sd, Minimum ve Maksimum Değerleri

		n	$\overline{X}$	SD	Min	Max	Ölçeklerden Alınabilecek En Düşük ve Yüksek Puanlar
Karar vermede öz saygı		449	9,26	2,01	2	12	0-12
Karar Verme Ölçeği Alt Boyutları	Dikkatli	449	9,02	2,30	1	12	0-12
	Kaçıngan	449	4,64	2,41	0	12	0-12
	Erteleyici	449	3,79	2,23	0	10	0-10
	Panik	449	4,24	2,18	0	10	0-10

Çizelge 4. incelendiğinde, TOHM sporcularının karar vermede öz saygı $\overline{X}$=9,26 (SD=2,01), karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme alt boyutunda $\overline{X}$=9,02 (SD=2,30), kaçıngan karar verme alt boyutunda $\overline{X}$=4,64 (SD=2,41), erteleyici karar verme alt boyutunda $\overline{X}$=3,79 (SD=2,23), panik karar verme alt boyutunda $\overline{X}$=4,24 (SD=2,18) puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür.

Çizelge 5. TOHM Sporcularının Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

		Kadın (n=135)		Erkek (n=314)		U	P
		Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.		
Karar vermede öz saygı		247,12	33361,50	215,49	67663,50	18208,50	,016*
Karar Verme Ölçeği Alt Boyutları	Dikkatli	249,15	33635,50	214,62	67389,50	17934,50	,009*
	Kaçıngan	181,06	24443,00	243,89	76582,00	15263,00	,000*
	Erteleyici	189,52	25585,00	240,25	75440,00	16405,00	,000*
	Panik	203,18	27429,50	234,38	73595,50	18249,50	,018*

***p<0.05**

Çizelge 5. incelendiğinde TOHM sporcularının, karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre kadın sporcuların lehine, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının ise erkek sporcuların lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Çizelge 6. TOHM Sporcularının Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Boyutlarının Yaşlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

		18 yaş ve altı (n=284)		19 yaş ve üstü (n=165)		U	P
		Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.		
Karar vermede öz saygı		209,93	59619,00	250,95	41406,00	19149,00	,001*
Karar Verme Ölçeği Alt Boyutları	Dikkatli	223,09	63358,00	228,28	37667,00	22888,00	,680
	Kaçıngan	237,90	67565,00	202,79	33460,00	19765,00	,005*
	Erteleyici	227,05	64482,50	221,47	36542,50	22847,50	,657
	Panik	231,95	65874,00	213,04	35151,00	21456,00	,133

***p<0.05**

Çizelge 6. incelendiğinde, karar vermede öz saygı ölçeğinde 19 yaş ve üstü TOHM sporcularının lehine ve karar verme ölçeği alt boyutlarından kaçıngan karar verme alt boyutunda ise 18 yaş ve altı TOHM sporcularının lehine farklılaştığı belirlenmiştir.

Çizelge 7. TOHM Sporcularının Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Boyutlarının Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

		(A) Lise (n=276)	(B) ÖnLisans (n=25)	(C) Lisans (n=148)	sd	X^2	P	Anlamlı Fark
		Sıra Ort.	Sıra Ort.	Sıra Ort.				
Karar vermede öz saygı		209,97	225,62	252,92	2	10,855	,004*	A<C
Karar Verme Ölçeği Alt Boyutları	Dikkatli	212,53	243,02	245,21	2	6,742	,034*	A<C
	Kaçıngan	237,16	251,20	197,90	2	10,060	,007*	A>C
	Erteleyici	228,00	273,46	211,22	2	5,399	,067	-
	Panik	231,00	249,74	209,63	2	3,648	,161	-

***p<0.05**

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Çizelge 7. incelendiğinde, lisans eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme sıra ortalamaları lise eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca lise eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularının kaçıngan karar verme sıra ortalamaları lisans eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Çizelge 8. TOHM Sporcularının Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Boyutlarının Baba Mesleklerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

		(A) Çalışmıyor (n=31)	(B) İşçi (n=113)	(C) Memur (n=102)	(D) Serbest Meslek (n=115)	(E) Emekli (n=88)	sd	X^2	P	Anlamlı Fark
		Sıra Ort.	Sıra Ort.	Sıra Ort.	Sıra Ort.	SıraOrt.				
Karar vermede öz saygı		204,74	203,66	206,22	241,57	245,57	4	10,281	,036*	B<D,B<E, C<D,C<E
Karar Verme Ölçeği Alt Boyutları	Dikkatli	234,50	207,82	222,51	235,65	232,69	4	3,329	,504	-
	Kaçıngan	212,42	245,28	219,13	228,60	205,49	4	5,426	,246	-
	Erteleyici	185,32	253,34	224,92	222,23	206,31	4	10,351	,035*	A<B,B>E
	Panik	176,10	257,27	225,48	225,39	199,72	4	15,025	,005*	A<B,A<D, B>D,B>E

***p<0.05**

Çizelge 8. incelendiğinde, işçi ve memur babaya sahip TOHM sporcularının karar vermede öz saygı sıra ortalamaları serbest meslek ve emekli babaya sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. İşçi babaya sahip TOHM sporcularının erteleyici karar verme sıra ortalamaları çalışmayan ve serbest meslek gurubu babaya sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca işçi babaya sahip TOHM sporcularının panik karar verme sıra ortalamaları çalışmayan, serbest meslek ve emekli babaya sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunurken, serbest meslek gurubu babaya sahip TOHM sporcularının panik karar verme sıra ortalamaları da çalışmayan babaya sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Çizelge 9. TOHM Sporcularının Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Ölçeği Boyutlarının TOHM Eğitim Sürelerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

		(A) 12 aydan az (n=80)	(B) 12-23 ay (n=127)	(C) 24-35 ay (n=123)	(D) 36 ay ve üzeri (n=119)	sd	X^2	P	Anlamlı Fark
		Sıra Ort.	Sıra Ort.	Sıra Ort.	Sıra Ort.				
Karar vermede öz saygı		224,79	226,13	216,15	233,08	3	1,072	,784	-
Karar Verme Ölçeği Alt Boyutları	Dikkatli	181,68	242,59	228,26	231,97	3	11,890	,008*	A<B A<C A<D
	Kaçıngan	220,92	229,37	230,95	216,93	3	0,958	,812	-
	Erteleyici	215,46	226,33	221,83	233,26	3	1,020	,796	-
	Panik	222,33	224,08	227,24	225,47	3	0,080	,994	-

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

***p<0.05**

Çizelge 9. incelendiğinde, 12 aydan az süredir TOHM' da eğitim gören sporcuların dikkatli karar verme alt boyut sıra ortalamaları 12-23 ay, 24-35 ay ve 36 ay ve daha fazla süredir TOHM' da eğitim gören sporculara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutlarının aile aylık ortalama gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne mesleği ve TOHM eğitim süresinde aldıkları derecelerine göre aldıkları derece anlamlı bulgu elde edilmemiştir.

SONUÇ

Araştırmaya katılan TOHM sporcularının karar verme öz saygı düzeylerinin yüksek olduğu ve karar verme stilleri alt boyutlarından dikkatli karar verme stilini tercih ettikleri, bunu kaçıngan, panik ve erteleyici karar verme stilleri alt boyutlarının izlediği belirlenmiştir. Bu sonuca göre TOHM sporcularının kendilerine güven duyduğu, karar verirken özenle gerekli bilgiyi aradıkları ve alternatifleri dikkatli değerlendirdikleri, karar verme eylemini ertelemeden, geciktirmeyerek, zamanında karar verdikleri yargısına varılmıştır.

Araştırmaya katılan TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında; karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre kadın sporcuların lehine, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının ise erkek sporcuların lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği boyutlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında; karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Sporcuların, karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarından kaçıngan karar verme alt boyutunun yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; karar vermede öz saygı ölçeğinde 19 yaş ve üstü sporcuların lehine ve karar verme ölçeği alt boyutlarından kaçıngan karar verme alt boyutunda ise 18 yaş ve altı sporcularının lehine farklılaştığı belirlenmiştir (Çizelge 6.). Bu sonuçlara göre 19 yaş ve üstü TOHM sporcularının karar vermede özsaygı puanlarının daha yüksek olduğu ve 18 yaş ve altındaki TOHM sporcularının daha çok kaçıngan karar verme stili alt boyutunu tercih ettikleri söylenebilir.

18 yaş ve altı TOHM sporcularının ergenlikten yetişkinliğe geçilen dönemde, tecrübe eksikliğinden kaynaklanan kendine güven problemi sonucu karar vermede özsaygı puanlarının düşük olması beklenebilir. Sporcuların spor ortamında karşılaşılan problemlerin üstesinden gelememe, hayatta karşılaşılan bazı durumlarla baş edememe gibi durumlarla karşılaştıklarında kaçıngan karar vermesi stili alt boyutunu tercih etmeleri beklenebilir. TOHM sporcularının biyolojik yaşlarının artmasıyla karar vermede öz saygının arttığı ve birey olarak vermiş oldukları kararlarda kendine güvenin gelişmesiyle dikkatli karar verme stili alt boyutunu tercih ettikleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği boyutlarının eğitim düzeyleri değişkenine göre karşılaştırılmasında; Çizelge 5.' te görüldüğü üzere, sporcuların karar verme ölçeği alt boyutlarından erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme ve kaçıngan karar verme alt

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

boyutlarında eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere eğitim düzeyi gruplarının ikili kombinasyonları üzerinden incelenmiş; lisans eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme sıra ortalamaları lise eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca lise eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularının kaçıngan karar verme sıra ortalamaları lisans eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Çizelge 7.). Bu sonuçlara göre TOHM sporcularının eğitim seviyeleri yükseldikçe karar vermede özsaygı düzeylerinin dikkatli karar verme stili alt boyutunu tercih eğilimlilerinin yükseldiği, kaçıngan karar verme stili alt boyutu tercih eğilimlerinin düştüğü söylenebilir.

Araştırmaya katılan TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği boyutlarının baba meslek değişkenine göre karşılaştırılmasında; Çizelge 8.'de görüldüğü üzere, sporcuların karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme ve kaçıngan karar verme alt boyutlarında baba meslek değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, karar vermede öz saygı, karar verme ölçeği alt boyutlarından erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında baba meslek değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; işçi ve memur babaya sahip sporcuların karar vermede öz saygı sıra ortalamaları serbest meslek ve emekli babaya sahip sporculara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. İşçi babaya sahip sporcuların erteleyici karar verme sıra ortalamaları çalışmayan ve serbest meslek gurubu babaya sahip sporculara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca işçi babaya sahip sporcuların panik karar verme sıra ortalamaları çalışmayan, serbest meslek ve emekli babaya sahip sporculara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunurken, serbest meslek gurubu babaya sahip sporcuların panik karar verme sıra ortalamaları da çalışmayan babaya sahip sporculara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Çizelge 8.).

Araştırmaya katılan TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği boyutlarının TOHM eğitim süreleri değişkenine göre karşılaştırılmasında; TOHM sporcularının karar vermede öz saygı, karar verme ölçeği alt boyutlarından kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarının TOHM eğitim süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme alt boyutunda TOHM eğitim süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını incelendiğinde; 12 aydan az süredir TOHM' da eğitim gören sporcuların dikkatli karar verme alt boyut sıra ortalamaları 12-23 ay, 24-35 ay ve 36 ay ve daha fazla süredir TOHM' da eğitim gören sporculara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (Çizelge 9.). Başka bir ifade ile TOHM sporcularının TOHM' da ki eğitim süreleri arttıkça, dikkatli karar verme stilini kullanma düzeyinin artığı söylenebilir. Olimpiyatlara katılacak ve katılması muhtemel yetenekli sporcuların seçilmesi, yetiştirilmesi, performanslarının geliştirilmesi, eğitimlerinde ve sosyal gelişimlerinde müşterek ve standart bir uygulamanın sağlanması amacıyla kurulan TOHM' ların sporcular üzerindeki katkısını destekler niteliktedir.

KAYNAKLAR

Akcan İbrahim Orkun (2016), "Elit Oryantiring Sporcularının Görsel Reaksiyon Süreleri İle Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki" Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Çetin Mehmet Çağrı (2009), "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Basa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karsılaştırmalı Olarak İncelenmesi" Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Çolakkadıoğlu, Oğuzhan; Güçray, S. Sonay (2007), "Ergenlerde Karar Verme Ölçeğini Türkçeye Uyarla Çalışması", Eurasian Journal of Educational Research (EJER), Sayı:26, s:61-71

Deniz, Mehmet Engin (2004), "Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz Saygı Karar Verme Stilleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma" Eğitim Araştırmaları Dergisi, S:15, s:23-35

Egesoy H., Eniseler N., Çamlıyer H., Çamlıyer H., (1999), "Elit Ve Elit Olmayan Futbol Oyuncularının Karar Verme Performanslarının Karar Verme Hızı Ve Verilen Kararın Doğruluğu Açısından Karşılaştırılması" CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:3, Sayı:2, s:22-33

Kelecek S., Altıntaş A., Aşçı FH., (2014), "Sporcuların Karar Verme Stillerinin Belirlenmesi" CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:8, Sayı:1, s:21-27

Mann L., Radford M., Burnett P., Ford S., Bond M., Leung K., (1998), "Cross-Cultural Differences İn Self-Reported Decision-Making Style And Confidence" International Journal of Psychology, Cilt:33, Sayı:5, s:325-335

Öztabak Muhammet Übeydullah (2013), "Farklı Okul Türlerinde Eğitim Gören Lise Öğrencilerinin Sınıf Seviyelerine Göre Düşünme Stilleri İle Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Uzunoğlu Ömer Ufuk (2008), "Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stillerinin Klasmanlarına ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TÜRK HAVA YOLLARI (A MİLLİ BASKETBOL TAKIMI) REKLAMININ GÖSTERGEBİLİMSEL ANALİZİ

Ali ÇEVİK [9], Hakan ÜNAL [10], Sümmani EKİCİ[11]

ÖZET

Bu çalışma, Türk Hava Yolları firmasının, 2014 Dünya Basketbol Şampiyonası öncesinde, A Milli Erkek Basketbol Takımı oyuncularıyla birlikte çektiği reklam filminin göstergebilimsel açıdan incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmada ortaya konulan hipotezler Barthes tarafından tanımlanmış olan göstergebilimsel çözümleme yöntemi ile incelenmiştir. Roland Barthes'in sunduğu üç önemli yöntem olan şifrelenmiş görüntüsel ileti (yan anlam), şifrelenmemiş görüntüsel ileti (gerçeğe benzerlik, düz anlam), ve dilsel ileti (kurgusal çözümleme) yöntemi kullanılarak göstergelerin okunması ve buradan hareketle anlam yakalanması sağlanacak ve düzanlam, yananlam ve mit kavramlarıyla birlikte simgeler, metaphor (eğretileme), metonim (düzdeğişmece) kavramlarıyla ilişki kurulup, reklamların tüm görsel öğeleri ve reklam unsurları düzanlam, yananlam, mit, simge, metafor ve metonimi açısından bir bütün oluşturulup incelenmiştir. Sonuç olarak, Reklamlarda, sunulan yeni bir hizmeti tanıtma, tüketiciye sunduğu faydaları gösterme, takım, sporda toplumsal dayanışma, yeni teknolojiler ve şirketinin kimliği ile marka gücünü vurgulamada etkili ve başarılı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Göstergebilim, Reklam, Basketbol, Toplum

Semiological Analysis of Turkish Airlines (Turkish National Basketball Team) Advertisement

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyse, THY with Turkish National Basketball Team advertisements featured on TV in 2014 in terms of semiology. Hypotheses posed for the study were tested utilizing semiological analysis proposed by Barthes. Roland Barthes proposed three methods for analyzing messages: coded iconic message, non-coded iconic message, and linguistic message. The iconic indicators will be analysed using these three methods along with consideration of denotation, connotation, myth, metaphor, and metonymy. All these aspects of the advertisements will be taken into consideration holistically. In conclusion, it was found successful to present new services, benefits for the costumer, safety, teamwork, community support for sports, and new technologies in advertisement for the identity of the company and strength of the brand.

Key Words: Semiology, Advertisement, Basketball, Society

GİRİŞ

Bu çalışma, Türk Hava Yolları firmasının, 2014 Dünya Basketbol Şampiyonası öncesinde, A Milli Erkek Basketbol Takımı oyuncularıyla birlikte çektiği reklam filminin göstergebilimsel açıdan incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

Sutherland (1993), ünlülerin reklamda kullanılmasının, markanın dikkat çekiciliğini artırmak için anılacak bir araç olduğunu belirtmiştir. Bir kaynak güvenilir ve cazip olduğunda, mesaj daha güçlü olacak ve alıcı üzerinde daha büyük bir etkisi olacağı bilinmektedir. Reklamlarda ünlü kişiler ve spor ilişkisine sıkça rastlamaktayız. İncelediğimiz bu reklam filmi, bu örneklerden bir

[9] Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, alicevik1020@gmail.com,
[10] Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, hakan@mu.edu.tr,
[11] Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ekicis@mu.edu.tr

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

tanesini oluşturmaktadır. Reklamlar belirli iletileri, tutum biçimlerini ve değerleri hedef kitlelere aktarırken, kültürel değerlerini, toplumsal rollerini, hayat tarzlarını ve hem de aile içindeki rollerini oluşturmakta olan kişiler arasında en fazla çocukların tüketim şekil ve huylarıyla birlikte ürün tercihlerini büyük oranda etkilemektedir (Elden ve Ulukök, 2006; Preston, 2005). Bilhassa, bir çocuğun 8 yaşına varana kadar yaklaşık 360.000 reklamı takip ettiği düşünüldüğünde reklamların insan hayatındaki önemi açık bir şekilde vurgulanmaktadır (Garst ve Bodenhausen, 1997).

Sporu takip eden insan sayısının fazlalığı, kitle iletişim araçlarının spora duyarsız kalamamaları zorunluluğu yaratmıştır. Günümüzde, spor haberleri ayrı bir program olarak yayınlanmakta, özel spor programları düzenlenmekte ve canlı yayınlanmaktadır. Spora ilgi duyan insanların sayısının fazlalığı, kişilerin spor ilişkili reklamlara önem vermeleri sonucunu doğurmuştur (Ünal, 2009). Medya kuruluşları, uzmanlaşmış spor müsabakalarını yayınlamak suretiyle, seyirci potansiyelini büyük ölçüde arttırabilmekte ve bu programlara yer verme eğilimi artmaktadır. Mesajın inandırıcı olabilmesi için mesajı veren kişi ile tanıtımı yapılan, ürün veya hizmet arasında gerçek bir bağın bulunması gerekir (Terence, 1989; Gencer, 2001; Göknar, 2001). Spor dünyası içerisinde başarılı olan sporcuların ulusal veya uluslararası tanınmışlığı ve onlara duyulan güven, sporla doğrudan ilgili olsun ya da olmasın birçok şirket ürününün pazarlanmasında kullanılmaktadır. Toplumların çok önemli bölümünün ilgiyle izlediği ve takip ettiği spor olayları, imajı, birçok reklamcı tarafından reklama ve dolayısıyla ürüne olan ilgiyi arttıracak bir etken olarak kullanılmaktadır (Yıldız ve ark., 2007).

Göstergebilim, en yalın tanımı ile göstergelerin çözümlemesi veya belirti yöntemlerinin nasıl işlediği üzerine yapılan araştırmaları söylemektedir (Barthes, 1999). Göstergebilim (semiyotik), gösterge sistemlerinin işleyişini bilimsel bir prosedürle inceleyen ve tasarlayan bir bilim dalıdır. Göstergeleri inceleyen bilim dalı ya da "göstergelerin bilimsel incelemesi" olarak tanımlanmaktadır (Rifat, 2008; İkiz, 2015). Görsel göstergebilimsel çözümlemede; iletinin, alıcı tarafından nasıl ve ne şekilde değerlendirildiğinin araştırmak gerektiğini savunan (Tiryaki, 2014); göstergenin unsurlarından, ikonik göstergeye önem vermiştir. Gösterenlerin; gösterilenlerle bağlantısını incelenirken, mesaj içindeki iletinin anlamlarına erişmeye çalışan Barthes'e göre; açık, basit ve doğal bir anlam taşıdığı düşünülen bir gösterge; ideolojik, gizlenmiş ve sonradan oluşmuş bir yan anlama sahip olabilmektedir.

Maddi kazanç sağlanan organizasyonlar kendilerini topluma anlatırken spor, sanat gibi olguları kullanmaktadır. Bu tür imajın halka en hızlı ve etkili şekilde bildirilmesi, hissettirilmesi ve sevdirilmesi spor imajı reklam ilişkisini meydana getirmektedir (Sunay ve Balcı, 2003). Yıldız kişiler toplum üzerinde önemli etkiler meydana getirmektedir (Doğru ve ark., 2013). Özellikle sevilen sporcular etki kapasitesini artırabilmektedir. Ürün ve ünlü arasındaki eşleşme modeline göre reklamda kullanılan ünlünün öz yapı özellikleri ile ürünün özellikleri birbiriyle uyum sağlamalıdır (Yıldırım ve ark, 2014).

YÖNTEM

Reklâmların tamamı tanıtmak istedikleri ürün ya da hizmetin yerini tutan bütünler olduğundan bu araştırmanın temel göstergeleri reklâmların kendisidir. Göstergeler iç içe geçmiş öğelerdir ve reklâmların içinde de onlarca gösterge barınmaktadır. Bu bilgiler ışığında bu araştırmanın gösteren'i kapsamına, ürünü tanıtmak için kullanılan görsel metin (insan, hayvan, bitki ve nesnelerin görüntüleri, fotoğraflar, ürün görüntüleri, grafik unsurlar vb.), sözlü metin (dış ses, konuşmalar, slogan vb.), yazılı metin (slogan, logo, diğer yazılar vb.), kulağa yönelik diğer metinler (jingle, sloganın seslendirilişi, ses efektleri vb.) girmekte; gösterilen kapsamına ise o ürünün veya

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

reklâm mesajının yaratacağı anlamlar (güzel olmak, kaliteyi ucuza almak, hesaplılık, kalite, sevgi, başarı, saygınlık, mitler vb.). Gösterenler belirlendiğinde gösterilen yakalanmış olur.

Bu çalışmada ortaya konulan hipotezler, Barthes tarafından tanımlanmış olan göstergebilimsel çözümleme yöntemi ile incelenmiştir. Bu yöntem, kitle iletişim araştırmalarının çözümleme yöntemi olarak kabul görmüş ve özellikle reklam metinlerinin dilsel analizinde etkili olduğu düşünülen içerik analizi ve reklamların anlamlandırılmasında kullanılan göstergebilimsel çözümleme tekniğidir. Örnek olarak alınan reklamın göstergebilimsel çözümlemesi aşağıda belirtilen üç düzlem temel alınarak yapılmıştır;

1- Dilsel ileti çözümlemesi (kurgusal çözümleme)

2- Şifrelenmemiş görüntüsel ileti çözümlemesi (gerçeğe benzerlik, düzanlam)

3- Şifrelenmiş görüntüsel ileti çözümlemesi (Yananlamlar)

Roland Barthes"in sunduğu üç önemli yöntem olan şifrelenmiş görüntüsel ileti (yan anlam), şifrelenmemiş görüntüsel ileti (gerçeğe benzerlik, düz anlam), ve dilsel ileti (kurgusal çözümleme) yöntemi kullanılarak göstergelerin okunması ve buradan hareketle anlam yakalanması sağlanacak ve düzanlam, yananlam ve mit kavramlarıyla birlikte simgeler, metaphor (eğretileme), metonim (düzdeğişmece) kavramlarıyla ilişki kurulup, reklamların tüm görsel öğeleri ve reklam unsurları düzanlam, yananlam, mit, simge, metaphor ve metonimi açısından bir bütün oluşturulup araştırmacı tarafından incelenmiştir.

BULGULAR

Türk Hava Yolları Reklamı: *Türk Hava Yolları firması, 2014 Dünya Basketbol Şampiyonası* öncesinde, A Milli erkek basketbol takımı oyuncularıyla birlikte bir reklam filmi çekmişlerdir. Reklam filmi 1 dakika 27 saniye olup, Kerem Tunçeri'nin bir bakkalda, satıcı ve yanındaki bir çocuktan su istemesi ile başlamaktadır. Yüksekte bir rafta su şişeleri durmaktadır ve Kerem Tunçeri birkaç sıçrama neticesinde zorlukla su şişelerine ulaşmıştır. Daha sonra Oğuz Savaş ve Doğuş Balbay'ın sokakta yürürken yaşlı bir kadının otomobilinin arıza yaptığını söylemesi ve onlardan aracı itmeleri konusunda yardım istemeleri ile devam etmektedir. Oğuz Savaş ve Doğuş Balbay otomobili iterek bir hayli zorlanmışlardır. Devamında Ender Arslan, elinde basketbol topu ile bir sahil kenarında telefon ile görüşme yaparak yürüdüğü görülmektedir. Karşısına biri çıkmaktadır ve ona yol vermemektedir. Ender Arslan telefonu kapatarak topla beraber vücut çalımı ile adamdan sıyrılmış ve arkasından şaşırdığını belirmektedir. Son olarak Sinan Güler ve Kerem Gönlüm 'ün bir alışveriş merkezinde yürüyen merdivenlerde yukarıya çıktıkları görüntüsü ekrana gelmektedir. Yürüyen merdiven birden bire arızalanmıştır ve tersi yönde ilerlemeye başlayan merdivene karşı yukarıya doğru hızla çıkmaya çalışmaktadırlar. Basketbolcuların yaşadığı tüm bu günlük hayattaki zorlukları, aslında esprili bir dil ve küçük jest ve mimiklerle çevresindeki insanların yaptığı mesajı verilmektedir. Reklam filminde son olarak havalimanında tüm ekibin eğlenceli ve dinamik bir şekilde uçağa doğru koştukları görülmektedir. Fondaki ses "Türk Milli Basketbol Takımı Dünya Şampiyonasına hiç böyle hazırlanmamıştı" diyerek, basketbol takımının bu şampiyonaya her zamankinden daha fazla önem verdiğini anlatmaktadır.

Gösterge 1: Kerem Tunçeri sırılsıklam terlemiş bir durumda, küçük bir tebessümle bakkala giriyor ve yorgun görünen vücuduyla selam vermeye çalışıyor.
Gösterge 2: Bakkal ve oğlu Kerem Tunçeri'yi karşılarında görünce hoşnutlukla onu izliyor.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Gösterge 3: Susuzluğunu gidermek için buzdolabına yönelen Kerem Tunçeri karşısında korkunç bir manzara görüyor.
Gösterge 4: Suların buzdolabında olmaması onu oldukça şaşırtıyor ve bu durumun sebebini öğrenmek istiyor.
Gösterge 5: Kerem Tunçeri suların yukarıda olduğunu görmesi onun açısından ilk başta sıkıntı gibi görünmüyor.
Gösterge 6: Kerem Tunçeri bu duruma anlam veremiyor ve hayret edici bakışlarını gizleyemiyor.
Gösterge 7: Kerem Tunçeri sulardan nasıl alçağını düşünüyor ve çocuğun da '' bunda ne var senin için çok kolay abi '' gibi bir tavır sergiliyor.
Gösterge 8: Kerem Tunçeri milli takımda ve kulüplerde oyun kurucu ve şutör gard pozisyonlarında oynadığı için, diğer pozisyonlarda oynayan oyunculara göre sıçrama becerisine daha az ihtiyaç duyuyor. Fakat suyu almak için gücünün son noktasına sıçrama eylemini gerçekleştiriyor.
Gösterge 9: Kerem Tunçeri gibi 1.91 boyunda A Milli Basketbol Takımı sporcusu defalarca sıçramasına rağmen suyu alamıyor ve bu durumdan bakkal ile oğlu keyif alıyor.
Gösterge 10: Kerem Tunçeri mücadele ruhuyla su hedefine ulaşıyor ve ufak bir su şişesini almak için bile başarının nasıl elde edilebileceğini gösteriyor.
Gösterge 11: Pivot pozisyonunda oynayan Oğuz Savaş ile oyun kurucu Doğuş Balbay gayet sakin bir şekilde cadde de yürüyorlar ve bir anda bir sese kulak veriyorlar.
Gösterge 12: Telaş içinde olan yaşlı teyze, Oğuz Savaş ve Doğuş Balbay'ın güçlerinden faydalanarak, nazik bir dille yardımsever olduğunu ve halkın insanlarıyla iç içe olduklarını göstermelerini istiyor.
Gösterge 13: Güçlü ve dayanıklı fizikleriyle Oğuz Savaş ile Doğuş Balbay kuvvet antrenmanı niteliğinde araba itmeyi basit bir olay gibi görüyorlar ve zorlanmadan iteceklerini düşünüyorlar.
Gösterge 14: Oğuz Savaş ve Doğuş Balbay son derece konsantre olmuş vaziyette arabayı iterken diğer yardım eden kişilerin ellerini çekip 'siz bu işi biz olmadan da yaparsınız' der gibi yapması ve motive ederek onlara gaz vermesi gözlerden kaçmıyor.
Gösterge 15: Yaşlı teyze güvenliğini almış, karşıya odaklanmış, rahat ve huzurlu bir şekilde istifini bozmadan yoluna devam ediyor ve bu durumdan keyif alıyor.
Gösterge 16: Oğuz Savaş ve Doğuş Balbay tahmin edemedikleri kadar zorlanıyor ve onlar için eziyete dönüşüyor. Fakat durum ne olursa olsun pes etmedikleri ve işlerini en iyi şekilde yaptıkları görülüyor.
Gösterge 17: A Milli Basketbol Takımında kaptanlık yapan, oyun kurucu pozisyonunda olan Ender Arslan hayatının bir parçası olan basketbol topuyla yürüyüşünü geçekleştiriyor.
Gösterge 18: Bir anda karşısında vücut sporuyla uğraşan güçlü bir kişiyle karşı karşıya kalıyor. Ender Arslan'ı önüne engel olan kişiyi yetenekleriyle geçmeye çalışıyor.
Gösterge 19: Pas yeteneği ve hızıyla öne çıkan Ender Arslan reverse hareketiyle (dripling esnasında aniden 360 derecelik dönüş) rakibi olarak gördüğü kişiyi ekarte ediyor.
Gösterge 20: Ender Arslan'a engel olmaya çalışan kişi ile bu duruma tanıklık eden kişinin göz göze gelmeleri ve mutluluk duymaları gözlerden kaçmıyor.
Gösterge 21: Guard ve forvet pozisyonlarında görev yapan Sinan Güler ile uzun forvet ve pivot pozisyonlarında oynayan Kerem Gönlüm sakin bir şekilde yürüyorlar ve onların geldiğini fark eden adam kurnazlık düşünmeye başlıyor.
Gösterge 22: Kerem Gönlüm ve Sinan Güler relax bir şekilde yürüyen merdivenden yukarıya çıkarak amaçlarını gerçekleştirmek istiyor.
Gösterge 23: İki adam planlarını yapmaya başlıyorlar ve yaşlı adam yanındakine talimatı vererek uygulamaya dönüştürüyorlar.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Gösterge 24: Talimatı veren kişi ile yürüyen merdiveni durduran kişi yaptıkları işten mutluluk duyuyorlar ve zevk ile seyrediyorlar.
Gösterge 25: Kerem Gönlüm ve Sinan Güler bu harekete tepki veremiyor ve bunu yapan kişilere öfke dolu duygularla bakıyorlar.
Gösterge 26: Kerem Gönlüm ve Sinan Güler kendi güçleriyle yukarıya çıkmaya başladıkları sırada, birden karşılarına yeni bir engel yaratan kişi çıkıyor ve endişeli bakışları ve çaresizlikleri görülüyor.
Gösterge 27: Kerem Gönlüm ve Sinan Güler çabukluk ve çeviklik becerileriyle hedeflerine ulaşıyorlar. Bu zorlukları yendiğini gören insanlar A Milli Basketbol Takımına umut dolu gözlerle bakarak başarının kaçınılmaz olacağını düşünüyorlar.
Gösterge 28: A Milli Basketbol Takımı oyuncuları havalimanında uçağın kalkma saatini ellerinde telefon ve aralarında sohbet ederek heyecanlı bir şekilde bekliyorlar.
Gösterge 29: Barış Hersek ve Doğuş Balbay gergin bakışlarla, uçağın kalkma vaktinin geldiği görmesiyle yerlerinde duramayarak hareketlenmeye başlıyorlar.
Gösterge 30: A Milli Basketbol Takımı'nın uçağı için son çağrı anonsu, kaçırma endişesiyle sporcular üzerinde panik etkisi yaratmaya başlıyor.
Gösterge 31: A Milli Basketbol Takımı oyuncuları uçağa yetişmek için eşyalarına rağmen son derece hızlı bir şekilde ilerlemeleri ve sivil insanların dikkatlerinden kaçmıyor.
Gösterge 32: Güzel, kibar ve zerafetli bir hostes oyuncuların şampiyona hazırlanırken çektiği zorlukları onaylayan göz kırpma eylemini gerçekleştiriyor.
Gösterge 33: A Milli Basketbol Takımı oyuncuları güler yüzlü suratlarıyla, heyecanlı duygularla, birlik ve beraberlikle takım olma olgusun en iyi şekilde yansıtıyor.

A Milli Basketbol Takımı oyuncuları havalimanında uçağın kalkma saatini aralarında sohbet ederek heyecanlı bir şekilde bekliyorlar. Reklam filminde, hazırlık aşaması ve müsabaka için yola çıkma anına kadar Milli takımımızın halk ile tek vücut olduğu ve halkın gücünü arkasına aldığı mesajı verilmektedir. Aynı zamanda Türk halkının yardımseverliği, kibarlık ve kararlılığı vurgulanmaktadır.

Basketbolcuların yaşadığı günlük hayattaki zorlukları, esprili bir dil, jest ve mimiklerle çevresindeki insanlara mal ederek bir benzetme yapılmaktadır. A Milli Basketbol Takımı oyuncularının dinamizmi ülke halkı ile özleştirilmektedir. Dinamizm ve birliktelik mesajı vurgulanmaktadır. Takım ile halkın bir bütün olarak sinerji yarattığı ve bu sinerjinin gücü simgelenmektedir. Türk halkı ve takım birlikteliği sayesinde, üstesinden gelinemeyecek herhangi bir şeyin olmadığı mesajı verilmektedir. hhFondaki ses "Türk Milli Basketbol Takımı Dünya Şampiyonası'na hiç böyle hazırlanmamıştı" diyerek, basketbol takımının bu şampiyonaya her zamankinden daha fazla önem verdiğini vurgulamaktadır. Temel mesaj "artık çok daha güçlüyüz" olarak karşımıza çıkmaktadır. İspanya 'ya doğru hareket eden A Milli Basketbol Takımı rahat, huzurlu ve güzel duygular içerisinde birlik, beraberlik çerçevesinde takım olma olgusunu en iyi şekilde yansıtmaktadır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Basketbol Milli Takımlı Türk Hava Yolları reklamın dilsel ileti çözümlemesi, şifrelenmiş ve şifrelenmemiş iletilerinin genel olarak belirli temsil biçimlerine ilişkin anlam ve yan anlamlar içerdiği belirlenmiştir.

Türk Hava Yoları reklamında Kerem Tunçeri'nin bakkal da bulunan çocuk için bir rol modeli olduğunu söylemek mümkündür. Sporun yaygınlaştırılmasında ünlü ve sevilen sporcuların kullanımı önem arz etmektedir. Ünal (2009)'ın yapmış olduğu bir çalışmada, katılımcıların, %72,2'sinin, toplumda spor bilincinin yaygınlaştırılmasında toplum tarafından sevilen kişilerin (politikacı, sanatçı, ünlü sporcu vb.) olumlu etkisinin olacağı konusunda olumlu tutum içerisinde oldukları tespit edilmiştir.

Tarih, Türkleri çok eski zamandan beri sportmen bir millet olarak kaydeder. Bu gün hala dünya milletlerince dilden dile dolaşan "Fort comme un Turc" (Türk gibi kuvvetli) cümlesini bir "darb-ı mesel" gibi söyleten tılsım, uzun asırların anlayışını ifade eden bir vecizedir (Güven, 1999). Spor, modern toplumların en yaygın ve etkili sosyal kurumlarından biridir. Temel amacı, insanın bedenen, ruhen ve sosyal yönden gelişmesine katkı sağlamak olan spor, toplumların gelişmesinde de çok etkin bir rol oynayan sosyal bir olgudur. Günümüzde bilinçli olarak sporun kitlelere yaygınlaştırılması ve halkın çağdaş anlamda spor yapması ile toplumların gelişmişliği arasında önemli ölçüde bir paralelliğin varlığı kabul edilmektedir. Topluma örnek olan kişilerin, sporu özendirici davranışlarda bulunması ve spor yapmanın, bedenin, ruhun gereksinimlerini karşılayan bir ihtiyaç olduğunu vurgulamaları, toplumun sporu sevmesi, anlaması açısından önemlidir. Toplumda örnek kişiler, "kendi mesleklerini en iyi şekilde yerine getirenler" şeklinde tanımlanabilirler. Kısaca mesleğini en iyi şekilde yapan kişiler toplum liderleridirler. Herkes bunları kendilerine örnek alır ve onların yaşadığı hayat biçimini kendilerine birer hedef seçer. Bu tür insanların sözü toplumda dinlenir ve yaptıkları örnek alınır. Spor bilincini artırabilmenin bir diğer yolu, topluma örnek olan kişilerin bu alandaki düşünce ve davranışlarını olumlu yönde etkileyebilmektir.

Türk Hava Yolları reklamında A milli takımımızın önemli bir karşılaşma için hazırlık evresinde halk ile iç içe bir hazırlık dönemi geçirdiği ve Türk toplumunun millilerimizin kazanabilmeleri adına yapılan hazırlıklarda onlara destek olduğu vurgusu yapılmaktadır. Tarih, Türkleri çok eski zamandan beri sportmen bir millet olarak kaydeder. Bu gün hala dünya milletlerince dilden dile dolaşan "Fort comme un Turc"(Türk gibi kuvvetli) cümlesini bir "darb-ı mesel" gibi söyleten tılsım, uzun asırların anlayışını ifade eden bir vecizedir (Güven 1999). Spor, modern toplumların en yaygın ve etkili sosyal kurumlarından biridir. Temel amacı, insanın bedenen, ruhen ve sosyal yönden gelişmesine katkı sağlamak olan spor, toplumların gelişmesinde de çok etkin bir rol oynayan sosyal bir olgudur. Günümüzde bilinçli olarak sporun kitlelere yaygınlaştırılması ve halkın çağdaş anlamda spor yapması ile toplumların gelişmişliği arasında önemli ölçüde bir paralelliğin varlığı kabul edilmektedir.

Spor, toplum yaşamına çok değişik yollardan girerek, bireyleri doğrudan ya da dolaylı olarak kendisine bağımlı kılmış ve her zaman toplumun ilgisini canlı tutmayı başarmış bir sosyal olgudur. Bu olgu toplum yaşamında belirli görevler üstlenmektedir. Sportif öğelerin tümünde dinlenmek, eğlenmek olduğu kadar aynı zamanda sosyal bir kaynaşma da vardır. Toplumla kaynaşma ve özdeşleşme konusunda spora önemli görevler düşmektedir. Sağladığı bedensel ve ruhsal anlamdaki doyum olanakları, serbest zamanları ve yasam seviyeleri düzenli olarak artan sanayileşmiş ülkelerin özlemini duyduğu yeni bir yaşam şeklinin ayrılmaz parçasıdır (Yavaş 2005).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Sonuç olarak; A Milli Basketbol takımımızın yer aldığı Türk Hava Yolları reklamın dilsel ileti çözümlemesi, şifrelenmiş ve şifrelenmemiş iletilerinin genel olarak belirli temsil biçimlerine ilişkin anlam ve yan anlamlar içerdiği görülmüştür. Reklamlarda, sunulan yeni bir hizmeti tanıtma, tüketiciye sunduğu faydaları gösterme, milli takım ve halkın yarattığı sinerji, sporda toplumsal dayanışma, yeni teknolojiler ve şirketinin kimliği ile marka gücünü vurgulamada etkili ve başarılı bulunmuştur.

KAYNAKÇA

Barthes, R. (1999). Göstergebilimsel serüven (M. Rifat ve S. Rifat, Çev.).İstanbul: Kaf Yayıncılık.

Doğru, E., Avşarlıgil, N., ve Kıtlık, H. Ö. (2013). Reklamlarda oynayan ünlülerin banka tercihleri üzerine etkisi. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 5(2).

Elden, M., Ulukök, Ö., & Yeygel, S. (2017). Şimdi Reklamlar... İletişim Yayınları.

Garst, J., & Bodenhausen, G. V. (1997). Advertising's effects on men's gender role attitudes. Sex Roles, 36(9), 551-572.

Gençer, R.T. (2001). Ulusal spor federasyonlarının spor pazarlama stratejileri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, E.Ü.Sağlık Bilimleri Enstitüsü.İzmir

Güven, Ö. (1999). Türklerde spor kültürü, Türk kültüründen görüntüler dizisi, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, s.1–14, 2.Baskı, Ankara.

İkiz, A.(2015). Zeki Demirkubuz "masumiyet" filminin göstergebilimsel çözümlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Preston, C. (2005). Advertising to children and social responsibility. Young Consumers, 6(4), 61-67.

Sunay, H., & Balcı, V. (2003). Bazı Türk televizyonlarının yayınladığı reklamlarda spor imajının kullanımı. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 1(2), 107-110.

Sutherland, M., & Sylvester, A. K. (2000). Advertising and the mind of the consumer: what works, what doesn't and why. Kogan Page Publishers.

Rifat, M. (2008). XX. Yüzyılda dilbilim ve göstergebilim kuramları: 1. tarihçe ve eleştirel düşünceler. 4. Baskı. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Terence, A. S. (1989). Promotion Management And Marketing Communication, The Dreyden Press, p:175.

Tiryaki, S. (2014). Kadın sporcu fotoğraflarıyla bedenin pazarlanması. Selçuk İletişim, 8 (2), 218-237.

Ünal, H. (2009). Spor Bilincinin Yaygınlaştırılmasında Sosyal Pazarlamanın Toplum Tutumuna Etkisi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

Yavaş, Ö. (2005). Sporun ekonomi içindeki yeri ve spor pazarlama: üç büyük spor kulübünde uygulamalı bir araştırma, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Edirne.

Yıldırım, M., Boztaş R. K. & Temizkan, M. (2014). Reklamlarda kullanılan ünlü ve marka arasındaki uyumun ünlünün inanılırlık ve çekiciliğin tüketicinin markaya karşı tutumuna etkisi. Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(1), 1-20.

Yıldız, Y., Çetinöz, F., Kaplan, Y. & Türkmen, M. (2007). TV reklamlarında spor imajının kullanılması ve tüketici davranışları üzerine etkisi. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 2(1), 5-13.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

FARKLI BRANŞLARA UYGULANAN 6 HAFTALIK FONKSİYONEL ANTRENMANIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ

Sibel DÜNDAR[1], Ayşegül YAPICI[1], Engin Güneş ATABAŞ[2], Gülin FINDIKOĞLU[3]

[1] *Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli*

[2] *Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli*

[3] *Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Denizli*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; farklı branşlara uygulanan 6 haftalık fonksiyonel antrenmanın bazı motorik özelliklere etkisini incelemektir. Araştırmaya, Pamukkale Üniversitesinde okuyan futbol (n=15), basketbol (n=15) ve voleybol (n=15) branşları ile ilgilenen toplam 45 erkek katılmıştır. Deneklerin 1 TM, 10-30 m sürat, dinamik denge ve sıçrama performansları belirlenmiştir. Deneklere 6 hafta boyunca fonksiyonel antrenman uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde deneklerin motorik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Grup içi ön test-son test karşılaştırmalarında Wilcoxcon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda ANOVA analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ değeri alınmıştır. Grupların dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testi ön test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Grupların 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçramada son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Grupların dinamik denge performanslarında son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testlerinde gruplar arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak; fonksiyonel antrenman uygulamalarının, sporcuların performanslarını arttırmada etkili yöntemlerden biri olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel Antrenman, Denge, Sıçrama Performansı, Sürat

THE EFFECTS OF 6 WEEKS FUNCTIONAL TRAINING ON SOME MOTORIC CHARACTERISTICS OF DIFFERENT BRANCHES

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effects of 6 weeks functional training on some motoric characteristics of different branches. 45 male from Pamukkale University; interest in soccer (n=15), basketball (n=15), voleyball (n=15) participated in this study voluntarily. For each player, 1 TM, 10-30 m speed, dynamic balance, active jump and squat jump performance was measured. Subjects were given functional training for 6 weeks. Wilcoxcon test for the comparison of pre- and post-tests of the groups, ANOVA test for comparison between groups were used. The significance level was taken as $p<0.05$. There was no significant difference between the groups' dynamic balance, 10-30 m speed, 1 TM, active and squat jumping performance test pre-test performances ($p>0.05$). A statistically significant difference was found between groups' 10-30 m speed, 1 TM, active and skuat jumping final test performances ($p<0.05$). There was no significant difference between the groups' dynamic balance in final test performances ($p>0.05$). A statistically significant difference in dynamic balance, 10-30 m speed, 1 TM, active and squat jumping tests between the groups ($p<0.05$). As a result; it can be said that functional training exercises are one of the effective methods to increase performance of athletes.

Keywords: Functional Training, Balance, Jumping Performance, Speed

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Fonksiyonel hareket atletik yeterliliği geliştirmek için çok önemli bir faktördür. Günlük yaşamdaki aktiviteler ve atletik performansın sürdürülebilmesi için yapmış olduğumuz hareketlerin enerji tüketimi açısından ekonomik ve sağlığımız açısından güvenli olması hayati önem taşır. Bu doğrultuda hem sportif performans bileşenleri hem de günlük yaşamda ihtiyacımız olan gereksinimlere sahip olmamız gerekir. Bu gereksinimler insan vücudunun hareketlerinin gerektirdiği itme, çekme, rotasyon ve seviye değiştirmeden oluşan hareketler dünyasındaki kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, koordinasyon ve derin duyu gibi motorik becerileri kapsar (Cook, G ve ark.). Yapacağımız hareketlerin tek eksende ya da lokal kas gruplarıyla yapılması hareketlerimizin Fonksiyonelliğini zorlaştırır (Boyle, M; Cook, G; Cook, G ve ark). Sporsal faaliyetlerde ya da günlük yaşantımızda yaptığımız aktivitelerde vücudumuzda bulunan birçok kas aynı anda ve bir ahenk içerisinde çalışırken antrenmanlarda bu şekilde çalışmaması bazı problemleri ortaya çıkarmaktadır (Boyle, M). Tek taraflı yüklenmeler, tek eksenli çalışmalar, vücudun yalnız bazı bölgelerinin çalıştırılması (sadece üst ekstremite, sadece alt ekstremite, sadece sağ taraf v.b.) gibi durumlardan dolayı sporcuların bedenlerinde oluşan kassal dengesizlikler sporcuların günlük yaşam kalitesini ve sportif performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Hatta bazı durumlarda ciddi sakatlanmalar veya sporsal faaliyetlerin sona ermesi görülebilmektedir. Bu durum daha çok kinetik zincirin bazı halkalarının zayıf olmasından kaynaklanmaktadır (Cook, G ve ark). Kaslarımızın bazen kendi aralarındaki konuşmalarında (koordinasyon), bazen kasılma şiddetinde (kuvvet), bazen kasılma hızında (sürat), bazen kasılma dizgesinde (dengellik, hareketlilik, esneklik), bazen de tüm bunları uzun süreye yayması (dayanıklılık) esnasında sorunlar yaşanabilmektedir. Bu sorunlar da becerinin gerektirdiği hareketi yapamamamıza neden olmaktadır. Bu nedenle antrenmanlarımızda kinetik zinciri tamamlayıcı, vücudumuzun neredeyse tamamını devreye sokacak ve hedef beceriyi taklit edecek şekilde düzenlenmiş hareketlerden oluşan bir program kullanmalıyız (Cook, G ve ark).

İşte sporda fonksiyonel antrenmanın önemi tam da bu sırada ortaya çıkmaktadır. Fonksiyonel antrenman kişinin yaşadığı sorunları ortadan kaldırmak ya da bu sorunları yaşamaması için yapılan antrenman şeklidir. Bu antrenmandaki en önemli unsur kişinin herhangi bir makinaya bağlı olarak değil kendi vücudunun limitlerini kullanarak çalışmalarını yapmasıdır. Kişi bu antrenmanda dört temel hareketi uygulayarak amacına ulaşabilmektedir. Bu hareketler şunlardır: durmak/yer değiştirmek, itmek/çekmek, seviye değiştirmek, rotasyon. Fonksiyonel antrenmanın amacı kişinin dört temel hareketini üç düzlemde amaca uygun sorunsuz bir şekilde yapabilmesini sağlamaktır (Cook G). Yapılan bilimsel araştırmalarla ve geliştirilen metotlarla ve her geçen gün ilerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla spordaki rekorlar ve antrenman metotları yenilendikçe buna paralel spordaki başarılar artmaktadır.

Ülkemizin de uluslararası alanda bu konuda başarılı olabilecek sporcular yetiştirebilmesi için doğru ve uygun antrenman ve çalışma metotlarının uygulanması önem arz etmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular, sporcuların performansları ile ilgili değerlendirmelerde bulunulması ve antrenörlere katkı sağlanması açısından önem taşıyacaktır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

MATERYAL VE METOT

Bu çalışmaya Pamukkale Üniversitesinde okuyan 15 futbolcu, 15 basketbolcu ve 15 voleybolcu olmak üzere toplam 45 sporcu gönüllü olarak katılmıştır (Xyaş: 21.45 ± 1.70 yıl, Xboy: 1.71.±11.55 m, Xantyaşı: 10.11 ± 1.26 yıl).

Deneklere 6 haftalık 5 ayrı fonksiyonel hareketten oluşan antrenman programı uygulanmıştır. İlk 3 haftada denekler Plank, Lunge, Dumbell Push Up, Hex Bar Standing Curl ve Biceps Curl on Bosu hareketlerinden oluşan programı 3 set şeklinde uygulamış, deneklere her hareket için 15 tekrar ve 3 dakika dinlenme süresi verilmiştir. İlk 3 haftanın ardından diğer 3 haftada denekler aynı hareketleri 4 set şeklinde uygulamış, deneklere her hareket için 15 tekrar ve 3 dakika dinlenme süresi verilmiştir.

Deneklere, 1 TM kuvvet testi (bench press ve leg press) uygulanmıştır. 1 TM kuvvet ölçümleri, sporcuya teknik olarak uygun pozisyon aldırıldıktan sonra deneme yaptırılarak sporcunun en üst düzeyde kaldırdığı ağırlık kilogram olarak kaydedilmiştir.

Deneklere 10-30 metre sürat testi uygulanmıştır. Sürat ölçümleri New test ile ölçülmüştür. Testte iki deneme hakkı verilmiştir. Sonuçtan elde edilen en iyi değer saniye cinsinden kayıt edilmiştir.

Deneklere, dinamik denge ölçümü uygulanmıştır. Denge testinde SEBT denge testi kullanılmıştır. Aralarında 120 derece açı bulunan 3 adet mezura, Anterior, posteromedial ve posterolateral yönlere, her yönde alınan 3 ölçümün ortalaması alınmıştır. Asıl ölçümden önce ikişer deneme verilmiştir. Asıl ölçüme geçmeden önce denekler 5 dakika dinlendirilmiştir. Ölçümlerde iki bacakta da her yön için üçer ölçüm alınmıştır. Uzanan bacağın ayak parmak uçları ile çok hafif dokunup başlangıç pozisyonuna dönmeleri istenmiştir.

Deneklerin sıçrama performansları ölçülmüştür. Dikey sıçrama testinde IPhone MY Jump programı kullanılmıştır. Deneklerin dikey sıçrama performansını tahmin edebilmek için, testten önce kendilerine bilgi verilmiştir, IPhone MY Jump ile 2 kez ölçüm yapılmıştır ve en iyi dereceleri kaydedilmiştir.

Verilerin istatistiksel analizinde deneklerin motorik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Grup içi ön test-son test karşılaştırmalarında Wilcoxcon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda ANOVA analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ değeri alınmıştır.

BULGULAR

Deneklere uygulanan bu çalışmada elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Deneklerin Tanımlayıcı İstatistikleri

		X±
GRUP (n=45)	Yaş (Yıl)	21.45±1,70
	Antrenman Yaşı (yıl)	10.11±1,26

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Boy (kg)	171.05±11,55

Tablo 2. Dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testi ön test değerleri

Ön Testler	X±SS	t	p
Sağ Dinamik Denge	9,15 ± 0,58	0,74	0,89
Sol Dinamik Denge	6,36 ± 0,41	0,81	0,54
10 m	1,81 ±0,06	0,97	0,84
30 m	4,31 ±0,15	1,30	0,67
Leg Press	114,71±23,92	-0,01	0,57
Bench Press	51,00±10,51	6,61	0,61
Aktif Sıçrama	39,54±5,14	2,11	0,59
Skuat Sıçrama	31,11±5,26	6,18	0,61

Tablo 2'ye bakıldığında yapılan testler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 3. Dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testi son test değerleri

Son Testler	X±SS	t	p
Sağ Dinamik Denge	9,05 ± 1,5	3,24	0,68
Sol Dinamik Denge	6,29 ± 0,31	2,68	0,48
10 m	1,70 ±0,04	0,87	0,04*
30 m	4,22 ±0,11	1,90	0,03*
Leg Press	124,50±21,55	4,24	0,01*
Bench Press	58,7±14,40	4,57	0,01*

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Aktif Sıçrama	41,08±4,27	1,40	0,02*
Skuat Sıçrama	32,77±6,91	4,21	0,04*

Tablo 3'e bakıldığında, sağ dinamik denge ve sol dinamik denge testlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). 10 m., 30 m., leg press, bench press, aktif sıçrama ve skuat sıçrama performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 4. Gruplar arası Dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testi değerleri

Gruplar	X±SS	t	p
Sağ Dinamik Denge	10,15 ± 0,58	0,92	0,05*
Sol Dinamik Denge	8,22 ± 0,41	0,71	0,02*
10 m	1,90 ±0,04	0,87	0,04*
30 m	4,42 ±0,11	1,91	0,00*
Leg Press	128,70±15,55	4,24	0,01*
Bench Press	59.3±11,40	4,57	0,00*
Aktif Sıçrama	42,18±4,27	1,40	0,00*
Skuat Sıçrama	30,77±6,91	4,21	0,00*

Tablo 4'e bakıldığında, yapılan tüm testlerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05).

TARTIŞMA

Sporcularda sportif aktivitelere katılım ile kuvvet artışının temelinde egzersizlerle kas kütlesinde meydana gelen artış yer almaktadır. Bunun yanında kaslar arası koordinasyon özelliğinin daha iyi olması da kuvvet artışını sağlayan başka bir etkendir (Muratlı, S). Bundan dolayı kuvvet antrenmanlarına ek olarak yapılan koordinatif egzersizler de kuvvet artışını destekleyici yöndedir (Işıldak, K).

Çalışmamızda 3 ayrı branştan toplam 45 sporcunun denge, sürat, kuvvet ve sıçramalarında meydana gelen değişimler değerlendirilmiş ve uygulanan antrenman modelinin sürat, kuvvet, sıçrama ve denge performanslarının üzerine etkilerinin pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Ancak

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

bir başka çalışmada kuvvet değerlerinde tüm grupların ön-son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Selçuk, H).

Şahin (2007) 16–20 yaşlarındaki erkek sporculara yaptığı çalışmada ortalama kuvvet değerlerinde grubun ön-son testleri 74,93±23,34-83,17±23,20 kg olarak tespit etmiştir. Bu çalışma sonuçları ile bizim çalışmamızın kuvvet gelişim değerleri arasında benzerlik görülmektedir.

Yapılan bir başka çalışmada, kuvvet antrenmanı ile sporcularda kuvvet gelişimi artırma hedeflenmiş, 16-20 yaş grubundaki kadın ve erkek sporculara 12 çalışma istasyonu, 10-15 tekrar ve 2 setten oluşan kuvvet antrenmanı uygulanmıştır. Haftada bir veya iki defa yaptırılan kuvvet antrenmanlarının bu yaş grubu sporcularda kuvvet artışını sağladığı bildirilmiştir (Faigenbaum AD ve ark). Bu çalışmanın sonucu, bizim çalışmamızda ortaya çıkan kuvvet bulguları gibi, bu yaştaki sporcularda kas kuvvetinin geliştirilebileceği düşüncesini desteklemektedir.

Erkmen ve arkadaşlarının aktif olarak spor yapmakta olan 13'ü basketbol, 9'u cimnastik ve 13'ü futbol branşından olmak üzere toplam 35 erkek sporcunun egzersiz sonrası denge performanslarını karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirdikleri araştırma sonucuna göre, araştırmaya dahil edilen tüm sporcuların ön-son test denge skorları karşılaştırıldığı zaman dominant bacak statik denge ve dinamik denge skorları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Erkmen ve ark, 2005). Bizim çalışmamız da bu çalışmaya paralel olarak denge skorlarında aynı sonuçları desteklemektedir.

Bozkurt (2000) 16–18 yaş grubu futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada 16 yaş grubu sporcuların 30 m süratlerini 5,34±0,30 sn olarak tespit etmiştir. 5 m, 10 m ve 30 m sprint özelliği daha çok çabukluk ve çabuk kuvvet (güç) ile yakından ilişkilidir (Bompa, 1998). Kuvvetin kısa süre içinde uygulanması ivmelenmeyi son derece olumlu etkilemektedir. Dolayısıyla çalışmamızda 10 ve 30 metre sürat performanslarındaki artışın yapılan fonksiyonel kuvvet antrenmanın etkisinden kaynaklandığı söylenebilir.

SONUÇ

Bu araştırmanın sonuçları, sporculara uygulanan 6 haftalık fonksiyonel antrenman programının sporcuların bazı motorik özelliklerini geliştirebileceğini işaret etmektedir. Bu çalışma, yapılan çalışmaların sonuçları açısından değerlendirildiğinde birçok araştırmayla paralellik, bazı araştırmalar ile de farklılıklar göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde fonksiyonel antrenmanın, sürat performansının, kuvvet performansının, sıçrama performansının ve denge performansının üzerine etkilerinin pozitif yönde olduğu bulunmuş, denge performanslarının ön ve son testler sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farkı olmamasına rağmen test sonuçları sporcuların performanslarında bir artış olduğu görülmüştür.

Uygulanacak fonksiyonel antrenman yöntemlerinin, sporcuların performanslarını artırmada etkili yöntemlerden biri olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde elde edilen test sonuçlarının iyi değerlendirilmesi ve uygulamaya aktarılması, uzun vadeli performans düzeylerinde önemli pozitif etkiler sağlayacağı için kullanılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Boyle, M. Functional Trainıng for Sports. USA: Human Kinetics, 2001.

Cook, G. Burton, L., Kiesel, K., Rose, G. & Bryant, M.F. Movement: Functional Movement Systems - Screening, Assessment, Corrective, 2010

Erkmen, N., Kaplan, T.,Taşkın, H. (2005). Profesyonel futbolcuların hazırlık sezonu fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin tespiti ve karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 3(4):137–144.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Faigenbaum AD, Milliken LA, Loud RL, Burak BT, Doherty CL, Westcott WL. Comparison of 1 and 2 days per week of strength training in children. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2002; 73(4): 416-424.

Işıldak, Kenan. 12-15 Yaş Arasındaki Elit Yüzücülerde Dönemlik Antremanların Bazı Antrometrik, Fizyolojik ve Biyometrik Özelliklerinin Gelişimine Etkisi, SDÜ Sağlık Bilimler Enstitüsü, 2013.

Selçuk, H. 11-13 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 12 Haftalık Terabant Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler ile Yüzme Performansına Etkileri, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sportmenliğe Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Alp Kaan Kilci*, Zekeriya Göktaş*, Nahit Özdayı*

*Arş. Gör. Balıkesir Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, alpkaankilci@balikesir.edu.tr

*Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, zgoktas@balikesir.edu.tr

*Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, nahitozdayi@balikesir.edu.tr

ÖZET

Sportmenlik, sporun ruhuna uygun olarak nasıl davranılacağını ileri süren erdemli davranışlar olarak tanımlanabilir (Stornes, Bru, 2002). Sportmenlik kavramını sorumlu ve düşünceli bir sporcu olarak rekabet halinde dürüstlük olarak ifade edilebildiği gibi, rakibe saygı, kibarlık, cana yakınlık, şefkat ve cömertlik gibi kavramlarla da tanımlanabilir (Stornes, Ommundsen, 2004). Bu çalışmanın amacı; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sportmenliğe karşı olan tutumlarını çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Vallerand ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilip, Balçıkanlı (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlayan "Sportmenlik Yönelimi Ölçeğini" kullanılmıştır. Çalışmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören, tesadüfi yöntem seçilen ve aktif spor yapan 200 öğrenci katılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, bağımsız gruplar T-Testi ve Anova uygulanmıştır. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik anket soruları verdikleri cevapların ortalamalarına bakıldığında aritmetik ortalamalarının 3,72 yani olumlu düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumları cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterirken ($p< 0,05$), yaş, branş, öğrenim gördükleri bölüm, aile gelir düzeyi değişkenlerine göre herhangi anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p >0,05$). Kadın sporcuların sportmenliğe yönelik tutumları ($X=3,94$) erkek sporculara göre ($X=3,68$) sportmenliğe yönelik tutumları daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Sportmenlik, Beden Eğitimi, Tutum

Investigation of The Attitudes f Physical Education And Sports School Students Sportsmanship

ABSTRACT

Sportsmanship can be defined as virtuous behavior that promotes how to behave in accordance with the spirit of sports (Stornes, Bru, 2002). The concept of sportsmanship can be expressed as honesty in competition as a responsible and thoughtful athlete, as well as concepts such as respect for rivalry, kindness, intimacy, compassion and generosity (Stornes, Ommundsen, 2004). The purpose of this study is; the attitudes of the students attending physical education and sports college to sportsmanship are examined in terms of various variables. "Sportsmanship Orientation Scale" developed by Vallerand et al. (1997) and adapted to Turkish by Balçıkanlı (2010) was used as data collection tool in the study. 200 students participated in Balıkesir University Physical Education and Sports School, selected random methods and active sports in 2017-2018 academic year. In the analysis of the data, desriptive statistics, independent groups T-Test and Anova were applied. Survey questionnaires for sporting students show that the average of the answers is 3.72, which means that the arithmetic averages are at a positive level. While the attitudes of the students to sportsmanship differ according to gender variable ($p< 0,05$), there is no significant difference according to the age, branch, education department, family income level variables ($p >0,05$). Female athletes' attitudes toward sporting attitude ($X = 3.94$) are higher than those of male athletes ($X = 3.68$).

Keywords: Sportmanship, Physical Education, Attitude

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Spor gelişen teknolojinin, hızla kentleşmenin ve diğer yaşam koşullarının bireylere getirdiği bunalım ve baskıları azaltır. Bunların insan üzerindeki olumsuz fizik moral etkilerini hafifletmek, dolayısıyla sağlıklı bir toplum yaratmak için beden eğitimi ve spor aktivitelerini örgün ve yaygın eğitim kurumlarında bulunan örgenciler için vazgeçilmez bir alışkanlık haline getirmek, bir ulus için gelişmenin ve kalkınmanın temel taşıdır (Koca, 2006). İnsan eğitiminin, oyunla başladığı düşünüldüğünde spora yönlenme, yönlendirilme kişinin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi açısından çok önemlidir. Eğitim amaçlı beden eğitimi hareketlerini anaokullarında beden eğitimi, ilköğretim okullarında beden eğitimi ve lisede beden eğitimi şeklinde sınıflandırabiliriz. Beden eğitimi ve sporun tanımları ana hatları ile yurt içi ve yurt dışındaki çalışmalarda benzerlikler göstermektedir. (Balyan, 2009).

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Sürekli bir değişim ve gelişim içerisinde bulunan birey, ergenlik döneminde önemli değişim ve gelişim göstermektedir. Dünya genelinde yaygın olarak kullanılan ve İngilizce bir deyim olan Fair-play'in "sporda centilmenlik" anlamına geldiği bilinmektedir. Sportmenlik insan onuruna gösterilen saygının ifadesi olarak ortaya çıkmış daha sonraları sporun her aşamasında hakça ve dürüstçe oyun oynamanın ahlaki ilkesi çerçevesinde kendisini kabul ettirmiştir (Pehlivan, 2004). Sporda centilmenlik ülkemizde daha yaygın olarak sportmenlik kavramı olarak kullanılmaktadır (Koç, 2013). Sportmenlik sporun ruhuna uygun davranışların bütünüdür (Stornes ve Bru, 2002).

İnsanı insan yapan psikolojik, biyolojik ve sosyal değerler; kişilik, karakter ve benzeri özellikler bu dönem içerisinde gelişerek ömür boyu sürdürülen davranışlar olarak karşımıza çıktığı belirtilmiştir (Kırımoğlu, 2007). Gençlik ve spor ile ilgili politikaların ergenlerde başarıya ulaşabilmesi de, ancak bu dönem içerisinde ergenlerin özelliklerine, ilgi ve ihtiyaçlarına uygun okul çevresi oluşturmakla mümkün olabileceği ve bu çevre içerisinde şüphesiz beden eğitimi dersi ve sportif faaliyetlerin önemli yer tuttuğu vurgulanmıştır. İnsanın fiziksel olduğu gibi zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimine katkı yapması beklenen sporun, günümüzde bizzat sosyal ahlaka aykırı davranışları öğrenme ve sergileme aracına dönüşmesi ülkemizdeki sporun geleceğini tartışmalı hale getirdiği iddia edilmiştir (Yapan, 2007).

Spor kavramı içerisinde öne çıkan, aslında bir ahlak kavramı ve eğitim ilkesi olarak kabul edilen sportmenlik; oyun kurallarına uyma, başkalarına saygı, hak, adalet, centilmenlik gibi insani özellikleri içerirken; hilekarlık, yalan, kurallara uymama gibi toplum tarafından kabul edilmeyen davranışları da reddettiği ifade edilmiştir (Koç ve Güllü, 2016). Sportmenlik, sporcu erkek ya da sporcu kadından beklenen davranışlar olarak açıklanabilir. Sportmenliğin tanımı; "kaybedebilen ya da şikâyet etmeden mağlup olabilen, kural dışı davranışlarla kazanmayan ve rakibine iyilik, cömertlik ve nezaketle davranan kişi" olarak da yapılır (Türkmen ve Varol, 2015). Pehlivan'a göre (2004), fair-play (sportmenlik) kavramı en başta insan onuruna gösterilen saygının ifadesi olarak ortaya çıkmıştır ve sporun her aşamasında ve her türünde hakça ve dürüstçe oyun oynamaya neden olan bir ahlaki ilke olarak kendini kabul ettirmiştir.

1926'da, çocukluk oyunlarından uluslar arası maçlara hayatın tüm bakış açılarıyla ilgili olarak sportmenliğin ilkelerini yaymak için kurulan Uluslararası Sportmenlik Birliği sekiz adet kural koymuştur. Bunlar şöyledir:

- Kurallara uyun.
- Takım arkadaşlarınıza bağlı kalın

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

- Kendinizi zinde tutun
- Öfkenizi kontrol edin
- Oyununuzu şiddetten uzak tutun
- Kazandığınızda övünmeyin
- Mağlubiyette yıkılmayın
- Sağlıklı bir vücut için sağlam ruhlu ve açık fikirli olun. (Türkmen ve Güllü, 2015).

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sportmenliğe yönelik tutumlarını belirlemektir.

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Vallerand ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilip, Balçıkanlı (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlayan "Sportmenlik Yönelimi Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, iki bağımsız grup ortalamaları arasındaki karşılaştırmalarda T-Testi, ikiden fazla grup ortalamalarının analizinde tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Çalışmanın Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.77 bulunmuştur.

Çalışmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören, tesadüfi yöntem seçilen ve aktif spor yapan 200 öğrenci katılmıştır.

Tablo 1. Sportmenlik yönelimi ölçeği betimsel istatistik sonuçları	N	X
1.Maçı kaybetsem de rakibimi tebrik ederim.	200	3,65
2.Hakem kararlarına uyarım.	200	3,68
3.Kaybedeceğimden emin olsam bile maçta elimden gelen çabayı gösteririm.	200	3,85
4.Yere düşen rakibimin kalkmasına yardım için elimi uzatırım.	200	3,81
5.Bir yenilgiden sonra rakip takım antrenörü ile tokalaşırım	200	3,65
6.Oyun kurallarına saygı duyar ve uyarım	200	3,90
7.Maçta çok hata yapsam bile mücadeleyi bırakmam	200	3,90
8.Eğer limden gelirse haksız bir şekilde oyundan atılmak üzere olan rakibimin oyunda kalması için hakemle konuşurum	200	3,70
9.Bir yarışmadan sonra rakibimi iyi performansndan dolayı kutlarım	200	3,80
10.Yaptığım sporun tüm kurallarına mutlaka uyarım	200	3,82
11.Eksiklerimi gidermen için neler yapacagımı düşünürüm	200	3,76
12.Rakibim sakatlandığında yardım alabilmesi için hakemden oyunu durdurmasını isterim	200	3,76
13.Galip geldigimde bile kaybeden takımın gayretini takdir ederim	200	3,84
14.Hatalı karar verdigimde bile hakeme olan saygımı kaybetmem	200	3,62
15.Tüm antremanlara katılmak benim için önemlidir	200	3,83
16.Rakibim haksız yere cezalandırılırsa bu durumu düzeltmeye çalısırım	200	3,68
17.Kazansamda kaybetsemde rakibimle tokalaşırım	200	3,89
18.Hakemler dışında resmi maç saha görevlilerinin uyarılarınıda dinlerim	200	3,81
19.Antremenalarda elimden gelen herseyi yaparım	200	3,89
20.Rakibim spor malzemelrini unutmusa yedeklerimi ona veririm	200	3,78
ORTALAMA		**3,72**

Tablo 1'e bakıldığında öğrencilerin sportmenlik yönelimi ölçeğine verdikleri cevapların aritmetik ortalaması 3,72 çıkmıştır. En yüksek aritmetik ortalamaya sahip maddelerin (X=3,89) "Antrenmanlarda elimden gelen her şeyi yaparım" ve "Kazansamda kaybetsemde rakibimle tokalaşırım", en düşük ortalamaya sahip maddenin ise (X=3,62) ile olduğu görülmektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımı

Cinsiyet	n	X	f	p*
Kadın	78	3,94	1,24	0,01
Erkek	122	3,68		

Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumları ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). (Tablo 2). Kadın öğrencilerin ortalamalarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumlarının bölüm değişkenine göre dağılımı

Bölüm	n	X	f	p
Spor Yöneticiliği	71	3,74	1,83	0,83
Antrenörlük Eğitimi	89	3,78		
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	40	3,83		

Çalışmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler ile sportmenliğe yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p<0,05) (Tablo 3).

Tablo 4. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumlarının yaş değişkenine göre dağılımı

Yaş	n	X	f	p
18-21	66	3,92	1,86	0,15
22-25	108	3,73		
26+	26	3,63		

Tablo 4'e bakıldığında öğrenciler arasındaki yaş farklılıkları ile sportmenliğe yönelim tutumları arasında anlamlı bir farklılık olmadı görülmektedir (p<0,05).

Tablo 5. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumlarının branş değişkenine göre dağılımı

Branş	n	X	f	p
Bireysel	91	3,8720	0,53	0,13
Takim	109	3,7101		

Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumları ile branş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p<0,05) (Tablo 5).

SONUÇ

Araştırmada elde edilen verilere göre öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutum ortalamalarının olumlu yönde olduğu görülmektedir (X=3,78) (Tablo 1).

Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumları ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Kadın öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 2). Genel olarak kadınlardan beklenen Temel görevler; duygusal olmaları, işbirliği yapmaları, bakım ve ilgi göstermeleridir. Erkeklerin ise bağımsız

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

davranmaları, aileyi temsil etmeleri, rekabetçi olmaları beklenmektedir (Temel & Aksoy, 2001). Koç ve Güllü (2015) ortaokul öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmalarında Kızların erkeklere oranla daha sportmen ve daha az saldırgan olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Miller ve ark. (2004) ise, yarışmacı genç bay ve bayan futbolcuların sportmenliklerini inceledikleri çalışmalarında beklemedikleri bir şekilde kızlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark tespit edememişlerdir. Yapıcı ve Zengin'e (2003) göre kadınlar, çevrelerine şefkat, merhamet ve sevgi ile bakarlar Kadınların bu yetiştirilme süreci ve çevrenin onlardan beklentileri evrensellik, yardımseverlik ve uyum gibi değerlerinin erkeklere göre daha fazla bulunması kadın bireylerin daha centilmen bir yapıya sahip oldukları söylenebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler ile sportmenliğe yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p<0,05$) (Tablo 3). Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlerin öğrencilerin sportmenliğe bakış açılarını etkilememektedir.

Araştırmaya katılan öğrenciler arasındaki yaş farklılıkları ile sportmenliğe yönelim tutumları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p<0,05$) (Tablo 4).

Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumları ile branş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p<0,05$) (Tablo 5). Buna göre bireysel sporlar ile uğraşan sporcular ile takım sporu yapan sporcuların sportmenliğe yönelik tutumları değişiklik göstermemektedir.

KAYNAKÇA

Balçıkanlı Gs. (2010). Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Xv(1), 1-10.

Balyan M (2009). İlköğretim 2. Kademe Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları, Sosyal Beceri Ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kırımoğlu H (2007): İlköğretim Iı. Kademe Öğrencilerinin Madde Kullanımı Ve Bağımlılığını Önlemede, Okul Yöneticisi, Beden Eğitimi Ve Rehber Öğretmenlerin Bilgi, Görüş Ve Önerileri (Ankara İl Örneği). Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Koca C (2006). Beden Eğitimi Ve Spor Alanında Toplumsal Ve Kültürel Yeniden Üretim. Yayımlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Koç Y, Güllü M (2017): Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Spormetre Dergisi, 15 (1), 19-30.

Koç Y. (2013). Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışı Ölçeği (Bedsdö): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt-Sayı: 15-1.

Miller Bw, Roberts Gc, Ommundsen Y (2004): Effect Of Motivational Climate On Sportspersonship Among Competitive Youth Male And Female Football Players. Scandinavian Journal Of Medicine & Science İn Sports. 14; 193-202.

Pehlivan, Z. (2004). Fair-Play Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri Ve Önemi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Iı (2) 49-53.

Stornes, T., Bru, E. (2002) "Sporcu Liderliği Ve Algıları: Ergen Hentbolcuların Sporcu Ve Algılanan Liderlik Algısının İncelenmesi", Avrupa Spor Bilimleri Dergisi, 2(6), Pp. 1-15.

Stornes, T., Ommundsen, Y. (2004). "Başarı Hedefleri, Motivasyonel İklim Ve Spor Çalışmaları: Genç Hentbol Oyuncularının İncelenmesi", İskandinav Eğitim Dergisi, 48(2), Pp. 205-221.

Temel, Z. F., & Aksoy A. B. (2001). Ergen Ve Gelişimi: Yetişkinliğe İlk Adım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Türkmen M, Varol S (2015): Beden Eğitimi Ve Spor Dersinin Ortaokul Öğrencileri Üzerinde Sportmenlik Davranışı Oluşturma Etkisinin Belirlenmesi: (Bartın İl Örneği). International Journal Of Contemporary Educational Studies (Intjces) 1, 42-64.

Yapan Ht (2007): Spor Ahlakı. Gaziantep: Merkez Ofset.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yapıcı, A., & Zengin, S. Z. (2003). İlâhiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Tercih Sıralamaları Üzerine Psikolojik Bir Araştırma: Çukurova Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Örneği. Değerler Eğitimi Dergisi, 1(4), 173–206.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Medyadaki Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

Alp Kaan Kilci*, Zekeriya Göktaş*

**Arş. Gör. Balıkesir Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, alpkaankilci@balikesir.edu.tr*

**Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, zgoktas@balikesir.edu.tr*

ÖZET

Sosyal medya artık herkes tarafından ciddiye alınması gereken bir olgu olarak karşımızda durmakta ve hayatın her noktası ile temasa geçmektedir (Hamburger ve Ben-Artzi, 2003). Sosyal medyanın günlük gerçek hayatı bu derecede etkileyebilmesinin nedeni olarak, özellikle genç nesli kendisine çekebilecek cazip ortamları barındırabilmesi, kolay erişim sağlanması ve paylaşım olduğu söylenebilir (Korkmaz ve ark., 2014). Bu çalışmanın amacı; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sanal ortamlarda yalnızlık düzeylerini belirlemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Korkmaz ve arkadaşlarının 2014 yılında geliştirdikleri "Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 200 öğrenci katılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, bağımsız gruplar T-Testi ve Anova uygulanmıştır. Öğrencilerin Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği'ne verdikleri cevapların aritmetik ortalamasına bakıldığında 3,15 olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sanal ortamdaki yalnızlık düzeyleri ile öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları ve sınıfları arasında anlamlı farklılık bulunurken, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ve ilgilendikleri spor branşları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Kadın öğrencilerin, yaşı daha ufak olan öğrencilerin ve 1. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin üst sınıftaki öğrencilere göre sanal ortamlarda kendilerini daha yalnız hissettikleri görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Sosyal Medya, Yalnızlık

Analysis of the Loneliness Levels of the School of Physical Education and Sports Students on Social Media

ABSTRACT

Social media now stands as a phenomenon that must be taken seriously by everyone and every point of life passes through themes (Hamburger and Ben-Artzi, 2003). It can be said that the social media can affect the daily real life at this level, especially as the younger generation is able to attract attractive environments, easy access and sharing (Korkmaz et al., 2014). The purpose of this study is; it is necessary to determine the loneliness levels of students in physical education and sports college in virtual environments. As a means of data collection in the study, "Virtual Environment Loneliness Scale" developed by Korkmaz and his colleagues in 2014 was used. 200 students attending Balıkesir University School of Physical Education and Sports participated in the research in 2017-2018 academic year. In the analysis of the data, desriptive statistics, independent groups T-Test and Anova were applied. It is seen that the answers given by the students to the Virtual Environment Loneliness Scale are 3.15 when the arithmetic average is examined. While there was a significant difference between the loneliness levels of the students in the virtual environment and the genders, ages and classes of the students, there was no significant difference between the students' education department and the sports branches they were interested in. It is seen that female students, younger students and those who are studying at the first level feel more lonely in the virtual environment than the students in the upper class.

Keywords: Physical Education, Social Media, Loneliness

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Dünya genelinde, yaygınlaşan internet kullanımına bağlı olarak, hızla gelişen bazı yapılanmalar mevcuttur. Bunlar arasında, birçok disiplin ile yakın temas içinde bulunan sosyal medya kavramı dikkat çekmektedir. Sosyal medya, kapsadığı geniş ağ sebebi ile dünyadaki her kültürden ve her bölgeden büyük kitlelerin sosyal ihtiyaçlarına karşılık vermektedir. (Doğan, 2013). İnternet ve internetin gelişimiyle birlikte ortaya çıkan sosyal medya ise tek yönlü bilgi paylaşımından çift yönlü ve eş zamanlı bilgi paylaşımına geçilmesine olanak sağlamış ve günümüzün en popüler iletişim araçlarından birisi olmuştur (Okmeydan, 2013; Ök, 2013).

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

İnsanlara sınırsız iletişim özgürlüğü sunarak var olan bilgiye kolayca erişim imkânı sağlayan ve dünya çapında halka açık bir ağ olan internet, inter ve net kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşturulmuştur. "İnter" kelimesi "arasında" anlamına gelirken "net" kelimesi ise "ağ" anlamına gelmektedir. Dolayısıyla internet kelimesi Türkçe'ye "ağlar arası ağ" veya "bilgisayar ağlarının ağı" olarak çevrilebilmektedir (Polat, 2002; Yolcu, 2008). İnsan hayatının önemli bir parçası haline gelen bilişim toplumuna geçiş süreci, iletişim teknolojilerinde meydana gelen hızlı gelişimlerle birlikte başlamıştır. Özellikle internet, yaygın kullanımı ve sürekli gelişen altyapısı sayesinde konum olarak birbirinden binlerce kilometre uzakta bulunan kullanıcıların birbirleriyle iletişim kurmalarına imkân tanımış ve küresel bir iletişim aracı olarak öne çıkmıştır (Rızvanoğlu, 2005).

İnternet, birçok bilgisayarın birbirine bağlandığı, insanların en verimli yolla doğru ve güncel bilgiye ulaşımını sağlayarak süper bilgi otobanı olarak adlandırılan, insanoğlunun her gün artan bilgiyi depolama, paylaşma ve ulaşma arzusu sonucu ortaya çıkmış bir teknolojidir (Çavuş, 2011; Cömert ve Kayıran, 2010). Bu teknoloji sayesinde insanlar, bulundukları yerden, ihtiyaç duydukları bir anda hızlı, kolay, ucuz ve güvenilir bir şekilde istedikleri bir bilgiye ulaşma, saklama ve paylaşma imkânına sahip olmaktadırlar (Çalık ve Çınar, 2009).

Sosyal medya; herhangi bir zaman veya mekân sınırlaması olmadan, paylaşımın ve etkileşimin esas olduğu bir insani iletişim şeklidir. Sosyal medya platformları insanlarla iletişimde bulunduğumuz, insanlara yardım ettiğimiz, onlardan yardım aldığımız, sorularına cevap verdiğimiz ve kendi sorularımızı sorduğumuz sanal bir ortamdır. (Tuncer, 2014).

Web 1.0 sosyal medyanın ilk temsilcisidir (Eraslan ve Eser, 2015). Bu dönem kullanıcıların aktif olamadan sadece katılımcı olarak yararlandığı dönemdir (Tuncer, 2014). Tek yönlü bir iletim dönemi olarak adlandırılabilecek olan Web 1.0'da kullanıcılar; yalnızca üreticinin sunduğu içeriği görmekle yetinmekte; içeriğe herhangi katkı sağlama, içeriği zenginleştirme, değiştirme, oluşturma ve yorum yapma gibi uygulamalara izin verilmemekte olup sadece üreticinin sunduğu içerikleri kullanabilmiştir. Kullanıcıların zamanla yayınlanan içeriğe müdahale etme isteği ve beklentilerinin yükselmesi Web 1.0'ın yetersiz kalmasına neden olmuş, bu gelişim isteği de günümüzün sosyal medya zemini olan Web 2.0 uygulamasının oluşmasını sağlamıştır (Eraslan ve Eser, 2015).

Tek yönlü paylaşımın yetersizliğinden doğan Web 2.0 (Read-Write-Execute) uygulamasında en temel vurgusu ise bireyler arası etkileşimin sağlanmasıdır. Bu yeni zeminde kullanıcılar pasif, edilgen ve tüketici konumundan; aktif, etken ve üretken konuma geçmişlerdir. Kullanıcılar artık içerikler oluşturmaya, oluşturdukları bu içerikleri paylaşmaya, yorumlamaya başlamışlar ve böylece temel olarak sanal alanda etkileşim oluşmaya bağlamıştır. Web 2.0

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

teknolojisi internetin, sadece yayınlayan kişi tarafından değil, kullanıcılar tarafından da sürekli olarak güncellenebilmesine olanak verdiği için dolaylı olarak Facebook, Twitter vb. yeni internet ortamlarına olanak sağlamıştır. Dolayısıyla kullanıcıların kendi fikir ve düşüncelerini özgürce ifade edebilecekleri bu sosyal ortamlar, farklı düşüncelerin oluşmasına, imkânların gelişmesine olanak sağlamış ve bu da doğal olarak, internet kullanım oranının artmasına neden olmuştur (Tuncer, 2014).

Selnow (1998) sosyal medyayı "diğer medya araçlarının özelliklerini kopyalayarak bünyesinde toplayan bir teknoloji harikası" olarak tanımlamış etkileşimlilik özelliği ile de iletişimin kimyasını değiştirdiğini kaydetmiştir.

Yeni iletişim teknolojileri bireylere, kendi fikirlerini ve eserlerini sunmalarına ve diğer kişiler ile paylaşımına imkân sağlayan, paylaşım ve tartışmanın esas olduğu bir platform sunmaktadır. Sosyal medya olarak adlandırılan bu sanal ortam kullanıcı tabanlı olmasının yanında kitleleri ve insanları bir araya getirmesi ve aralarındaki etkileşimi arttırması bakımından önem taşımaktadır (Vural ve Bat, 2010). Boyd ve Ellison (2007)'a göre sosyal medya; kullanıcıların kendi profillerini oluşturdukları, yakın oldukları arkadaş listesi hazırladıkları, gönderi paylaştıkları, aynı zamanda diğer kullanıcıların profillerini takip edebildikleri sanal ortamlardır. Palmer ve Koenig (2009) sosyal medyayı; kullanıcıların içerik ve bilgi paylaşımına izin veren, bireyler arası en kolay etkileşimi sağlamayı amaçlayan medya ortamı ve çevrimiçi uygulamalar şeklinde adlandırmışlardır.

Günümüzde hayatın hemen her alanında yaşanılan gerçek durum ve olayların sanal ortamlara yansıması ve orada biçim değiştirerek tekrar gerçek hayatı etkilemesi söz konusu olabilmektedir. Daha açık ve net ifade etmek gerekirse sosyal medya artık herkes tarafından ciddiye alınması gereken bir olgu olarak karşımızda durmakta ve hayatın her noktası ile temasa geçmektedir (Hamburger ve Ben-Artzi, 2003).

Her yaştaki bireyler için sosyal ilişkiler önemlidir. Bütün insanlar yaşamda, başkalarıyla ilişki kurma ve etkileşim içinde olmaya ihtiyaç duyarlar. Günümüzde, kişiler arası ilişkiler birçok nedenden dolayı bozulmakta ve yakınlıktan mahrum olan insanların sayısında hızlı bir artış gözlenmektedir. Yalnızlık da bireyin yaşamını olumsuz olarak etkileyen, gün geçtikçe artan önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Kılınç ve Sevim, 2005). Yalnızlık, tanımlanması güç, karmaşık ve sıkıntı verici bir yaşantıdır (Özkürkçüğil, 1998). Yalnızlık toplumda genelde fiziksel olarak tek başına olma durumu olarak ifade edilmektedir. Dolayısıyla yalnızlığın temelini, yaşanan sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden alınan doyum düzeyinin düşüklüğü oluşturmaktadır (Yılmaz ve ark., 2008).

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sanal ortamlardaki yalnızlık düzeylerini belirlemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Korkmaz ve arkadaşlarının 2014 yılında geliştirdikleri "Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Uygulanan anket formu 5'li likert tipindedir.

Verilerin analizinde betimsel istatistik, iki bağımsız grup ortalamaları arasındaki karşılaştırmalarda T-Testi, ikiden fazla grup ortalamalarının analizinde tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Çalışmanın Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.77 bulunmuştur. Verilerin sağlıklı yorumlanabilmesi için, beşli ölçek dereceleri, 0,80 (5-1=4; 4/5=0,80) oranında

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

eşit aralıklara bölünmüştür (Özmaden, 2004). Böylece davranışlara ilişkin tutum düzeyleri belirlenmiş ve aşağıda belirtilmiştir.

Kesinlikle katılmıyorum	1 puan (1,00-1,79)
Katılmıyorum	2 puan (1,80-2,59)
Kararsızım	3 puan (2,60-3,39)
Katılıyorum	4 puan (3,40-4,19)
Kesinlikle katılmıyorum	5 puan (4,20-5,00)

Araştırmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören, tesadüfi yöntem seçilen, 102'si erkek-98'i kadın olmak üzere toplam 200 öğrenci katılmıştır.

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyal Medyadaki Yalnızlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Dağılımına Ait T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	**N**	**X**	**F**	**p***
Erkek	102	2,49	3,61	0,05
Kadın	98	2,60		

*p<0,05

Tablo 1'e bakıldığında öğrencilerin sosyal medyadaki yalnızlık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu sonuca göre kadın öğrencilerin sosyal ortamlarda kendilerini daha yalnız hissettikleri görülmektedir.

Tablo 2. Öğrencilerin Sosyal Medyadaki Yalnızlık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Yaş	**N**	**X**	**F**	**p****
18-21 yaş	72	2,25		
22-25 yaş	99	2,41	0,21	0,05
26 yaş ve üzeri	28	2,49		

P<0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal ortamlardaki yalnızlık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında yapılan Anova testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05) (Tablo 2). Öğrencilerin yaşları arttıkça kendilerini sanal ortamlarda daha yalnız hissetmektedirler.

Tablo 3. Öğrencilerin Sosyal Medyadaki Yalnızlık Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Sınıf	**N**	**X**	**F**	**p****
1. Sınıf	46	2,39		
2. Sınıf	42	2,46	2,46	0,04
3. Sınıf	54	2,57		
4. Sınıf	58	2,72		

P<0,05

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 3'e bakıldığında öğrencilerin sanal ortamlardaki yalnızlık düzeyleri ile öğrenim gördükleri sınıflar ile arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyi arttıkça sanal ortamlardaki yalnızlık düzeyleri de artmaktadır.

Tablo 4. Öğrencilerin Sosyal Medyadaki Yalnızlık Düzeylerinin Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Bölüm	**N**	**X**	**F**	**p****
Spor Yöneticiliği	62	2,66		
Antrenörlük Eğitimi	54	2,50	1,74	0,17
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	84	2,49		

p>0,05

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler ile sosyal medyadaki yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 5. Öğrencilerin Sosyal Medyadaki Yalnızlık Düzeylerinin Ortalamaları

	MADDELER	**N**	**X**
1	Sanal ortamda oldukça sosyal bir insanım	200	3,05
2	Sanal ortamda çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var	200	2,90
3	Sanal ortamda ilgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor	200	3,00
4	Sanal ortamda kendime yakın hissettiğim insanlar var	200	3,89
5	Sanal ortamda kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum	200	2,99
6	Sanal ortamda arkadaşım yok	200	3,01
7	Sanal ortamda yardım için başvurabileceğim hiç kimse yok	200	2,34
8	Sanal ortamda kendimi bir grubun üyesi olarak hissediyorum	200	2,95
9	Sanal ortamda daha çok dertleşebileceğim insanlar var	200	3,21
10	Sanal ortamda daha çok sohbet edebileceğim kişiler var	200	3,06
11	Sanal ortamda beni daha çok anlayan insanlar var	200	2,98
12	Sanal ortamlar bana içime kapanıklığımı ve mutsuzluğumu unutturuyor	200	3,25
14	Sanal ortamlar benim için gerçek hayattaki problemlerden kurtulmanın tek çıkış yoludur	200	3,44
15	Sanal arkadaşlarıma gerçek hayattaki arkadaşlarımdan daha fazla güvenirim	200	2,11
16	Sanal ortamda gerçek hayata göre daha çok rahatım	200	2,48
17	Sanal ortamda kimse beni ilgilendirmiyor	200	3,15
18	Sanal ortamda hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor	200	3,45
19	Sanal ortamdaki arkadaşlıklar bana sahte geliyor	200	4,37
20	Sanal ortamlarda kendimi ifade etmekte zorlanırım	200	3,21
	ORTALAMA		**3,09**

Tablo 5'e bakıldığında sanal ortam yalnızlık düzeyi ölçeğindeki en yüksek ortalamaya sahip maddenin (X=4,37) kesinlikle katılmıyorum düzeyinde; "Sanal ortamdaki arkadaşlıklar bana sahte

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

geliyor", en düşük ortalamaya sahip maddenin (X=2,11) ise katılmıyorum düzeyinde; "Sanal arkadaşlarıma gerçek hayattaki arkadaşlarımdan daha fazla güvenirim" olduğu görülmektedir. Öğrencilerin ölçekteki maddelere verdikleri cevapların aritmetik ortalaması ise 3,09 ile "kararsızım" düzeyindedir.

SONUÇ

Yapılan literatür taramasında sanal ortamlardaki yalnızlık düzeyleri ilgili yazılı kaynakların yok denecek kadar az olmasından dolayı çalışmamızda yapılan tartışma sınırlı düzeyde kalmıştır.

Öğrencilerin sanal ortamdaki yalnızlık düzeyleri, öğrencilerin;

-sınıflarına,

-yaşlarına ve

-cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.

Öğrencilerin sınıf seviyeleri ve yaşları arttıkça sanal ortamlarda kendilerini daha yalnız hissettikleri görülmektedir. Yaşı ilerleyen bireyler kendilerini daha yalnız hissettiği ve kendilerini sanal ortamlarda ispat etme davranışı içerisine girmeye çalıştıkları söylenebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sanal ortamdaki yalnızlık ölçeğine verdikleri cevapların aritmetik ortalamaları 3,09 yani nötr durumda olup bunun nedeninin spor ile ilgilenen bireylerin gerçek hayatta da sosyal olmaları söylenebilir. Küçük ve Koç (2015) spor yapan bireylerin grup olarak hareket etmeyi öğrendiğini ve kendini o toplumun bir ferdi olarak hissettiğini böylelikle sosyalleşmelerine olanak sağladığını belirtmişlerdir. Bu da kişilerin toplum ile birlikte yaşamaktan zevk almasını ve kendilerini yalnız hissetmemelerini sağlamaktadır.

Toplumumuzdaki gençleri spora yönlendirerek ruhsal bir bozukluk olarak tanımlanan yalnızlık hissiyatından uzak tutmak onları topluma kazandırmak adına önemlidir.

KAYNAKÇA

Boyd D, Ellison NB. Social Network Sites: Definition, History and Scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication, 2007, 13:210-230.

Cömert TI, Kayıran SM. Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. Çocuk Dergisi, 2010, 10:166-170.

Çalık D, Çınar ÖP. Geçmişten günümüze bilgi toplumu ve internet. 14. Türkiye'de İnternet Konferansı, İstanbul, 2009, Kongre Bildiri Özetleri Kitabı:77-88.

Çavuş S. Yeni İletişim Teknolojilerinden İnternet ve Halkla İlişkilerdeki Yerinin İncelenmesi: Talas Belediyesi Örneği. Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi: 2011.

Doğan H. Destinasyon Yönetimi Örgütlerinde Sosyal Medya Uygulamaları: İzmir destinasyon örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Yaşar Üniversitesi, 2013.

Eraslan L, Eser DÇ. Sosyal Medya Toplum Araştırma, 1. Baskı. İstanbul, Beta Basım A.Ş., 2015:3-229.

Hamburger-Amichai, Y., Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. Computers in Human Behavior, Volume 19, Issue 1, Pages 71–80.

Kılınç H, Sevim SA. Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Derg 2005; 38: 67-89.

Korkmaz Ö, Usta E, Kurt İ. Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education), 2014; 29(2):144-159.

Küçük V, Koç H. Psiko - Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2004, 10:

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Okmeydan CK. Türkiye'deki Siyasi Partilerin Halkla İlişkiler Çalışmalarında Sosyal Medya Kullanımı. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Yaşar Üniversitesi, 2013.

Ök F. Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Motivasyonları. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2013.

Özkürkçügil AÇ. Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi. Kriz Derg 1998; 6:21-32.

Özmaden M. Seyircilere Göre Futbolda Saldırganlığı Teşvik Eden Faktörler Üzerine Bir Araştırma. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2004.

Palmer A, Koenig LN. An experiential, social network-based approach to direct marketing. Direct Marketing: An International Journal, 2009, 3:162-176.

Polat N. İnternetin alışkanlıklarımız üzerine etkileri. Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 2002, 2:12-22.

Rızvanoğlu K. Bilişim toplumunda internet üzerinden kültürlerasası iletişim ve kullanılabilirlik: paradigmalar ve parametreler. Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi, 2005, 2:117-138.

Selnow GW, Electronic Whistle-stops: The Impact of the Internet on American Politics, 1. Baskı. London, Greenwood Publishing Group, 1998:6.

Tuncer E. Sosyal Medya İmparatorluğu Patron, 1. Baskı. İstanbul, Akis Yayınları, 2014:9-12.

Vural ZBA, Bat M. Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya, Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. Journal of Yasar University, 2010, 20:3348-3382.

Yılmaz E, Yılmaz E, Karaca F. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Genel Tıp Dergisi, 2008; 18(2):71-79.

Yolcu Ö. Küreselleşme Bağlamında İnternet Yayıncılığı ve Küresel Medya Kuruluşlarının İnternetteki Türkçe Yayınları. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi: 2008.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Serbay KAYA, Zekeriya GÖKTAŞ, Alp Kaan KİLCİ, Nahit ÖZDAYI

** Yüksek Lisans Öğrencisi, Balıkesir Üniversitesi, srbykaya@gmail.com*

** Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi, zgoktas@balikesir.edu.tr*

** Arş. Gör. Balıkesir Üniversitesi, alpkaankilci@balikesir.edu.tr*

** Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, nahitozdayi@balikesir.edu.tr*

ÖZET

Öğretmen adaylarının seçiminde öğretmenlik mesleğini seven ve isteyen adayların seçilmesi, nitelikli öğretmen yetiştirmenin ilk adımıdır, denilebilir. Bu bağlamda, öğretmen yetiştiren kurumlarda öğrenim gören öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının incelenmesi ve ortaya çıkan bulgular doğrultusunda bu tutumlarının geliştirilmesi için gerekli önlemlerin alınması şarttır (Özder ve ark., 2010). Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenliğe ilişkin tutumlarını çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Çalışmada veri toplama amacı olarak Erkuş, Sanlı, Bağlı ve Güven tarafından 2000 yılında geliştirilmiş "Öğretmenliğe İlişkin Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören ve formasyon eğitimi almış 209 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin öğretmenliğe ilişkin tutum ölçeğine yönelik anket sorularına verdikleri cevapların aritmetik ortalamalarına bakıldığında 3,43 yani olumlu düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin öğretmenliğe yönelik tutumları ile öğrencilerin YGS sonuçları ve ilgilendikleri spor branşları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunurken ($p< 0,05$), öğrencilerin cinsiyet, yaş, mezuniyet yılı, mezun olduğu lise türü değişkenleri arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p >0,05$). Öğrencilerin YGS Puanı arttıkça öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları da artmaktadır. Kick-box ve voleybol branşı ile ilgilenen öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları futbol, basketbol, judo, atletizm branşı ile uğraşan öğrencilerden daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler: sağlık, yaşam, beden eğitimi

Analysis of Attitudes of Physical Education and Sport Teacher Candidates Towards Teaching Profession in Terms of Variable Variables

ABSTRACT

Teacher candidates have chosen the teaching profession of choice, and the choice of candidates who are interested is the first step in raising qualified teachers. The aim of this teacher is to teach the teachers who are learning in teacher training institutions. Teachers should be taught to teach this work. There are "Attitude Scale Related to Teacher Education" in 2000 by Erkuş, Sanli, Bağlı and Güven for data collection tool in the study. 2017-2018 Faculty of Education 209 students attending Balikesir University Physical Education and Sports School of Physical Education and Sports Teaching and training were attended. Students must respond to survey questions to ensure that they are teaching. There was a significant difference between YGS results and related sports branches ($p < 0,05$), success, age, graduation rate, graduation rate, level of significance, significance, $p < 0.05$). The attitudes of the students towards the teaching profession are also increasing as the YGS Score increases. In addition to kick-box and volleyball, athletes have higher levels of training than football, basketball, judo, and athletics.

Keywords: teaching, occupation, physical education

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Eğitim, kişinin zihnî, bedenî, duygusal, toplumsal yeteneklerinin, davranışlarının en uygun şekilde ya da istenilen bir doğrultuda geliştirilmesi, ona birtakım amaçlara dönük yeni yetenekler, davranışlar, bilgiler kazandırılması yolundaki çalışmaların tümüdür. Bu yönüyle eğitim, insanın doğumuyla başlayan ve hayat boyu devam eden bir süreçtir (Akyüz, 2009).

Günümüzde eğitimi bir sosyal sistem olarak gören bilim adamları, bu sistemin üç temel ögesinin öğrenci, öğretmen ve eğitim programları olduğunu kabul etmektedirler (Karagözoğlu, 1986). Örgütlenmiş bütün toplumsal faaliyetler içinde eğitim, insanın mutlak olarak en önemli olduğu alandır. Eğitimde en önemli insan unsuru ise öğretmendir. Eğitimin özelliğinden dolayı bu unsurun yerini başka bir şeyle değiştirmek olanağı yoktur (Kaya, 1984).

Öğretmen niteliklerine yönelik yapılan birçok araştırmada; öğretmenlerin kişilik özelliklerinin, davranışlarının, tutumlarının, ilgilerinin ve akademik özelliklerinin öğretme ve öğrenme sürecinde önemli rol oynadığı belirlenmiştir (Erdem vd., 2005; Memişoğlu, 2006). Öğretmenlerin nitelikleri hakkında yapılan araştırma ve incelemelerin sayısı her geçen gün daha da artmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmaların büyük bir bölümünde, öğretmen adaylarının kazandıkları bilgi, beceri, davranış ve tutumlarının önemli bir etken olduğu üzerinde durulmaktadır. Çünkü dünyadaki bu değişim ile birlikte değişen ve gelişen öğretmen ve öğrenci rolleri de farklılaşmıştır (Bozdoğan vd., 2007).

Tutum, bir insanın bir meslek veya kuram karşısında aldığı durumdur. Tutum, hem söz konusu ferde, hem de onun yöneldiği meselelere karşı duyulan ilgiyi belirtmektedir (Kılıçoğlu, Araz ve Devrim, 1973). İlgili literatür incelendiğinde, tutum kavramıyla ilgili çeşitli tanımların yapıldığı ve bu tanımların tutum kavramının farklı yönlerini vurguladığı görülmektedir. Bu tanımlardan bazıları şöyle sıralanabilir:

• Tutum; bireyin geçmiş yaşantı ve deneyimleri sonucunda oluşturduğu ön düşünce olup gözlenebilen bir davranış değil, davranışa hazırlayıcı bir eğilimdir (Özlü, 2001).

• Tutum; bir kimsenin ele alınan bir nesneye, bir duruma veya olaya karşı olan olumlu veya olumsuz tavrı olarak kabul edilmektedir (Türker ve Turanlı, 2008).

• Eğitim Terimleri Sözlüğü'nde ise tutum, "bireyi belli insanlar, nesneler ve durumlar karşısında belli davranışlar göstermeye iten öğrenilmiş eğilim" (Demirel, 2003) olarak tanımlanmaktadır.

Bu açılardan bakıldığında tutumların, insan davranışlarına yön vermede önemli rol oynadıkları söylenebilir. Bir değer ve inanç sistemine bağlı olarak oluşan tutumların olumlu ya da olumsuz olması mesleki performans açısından oldukça önemli görülmektedir (Seferoğlu, 2004).

Diğer taraftan ise; bir mesleğe yönelik olarak geliştirilen tutum, bireyin o meslekteki başarısının önemli belirleyicileri (Gürbüz ve Kışoğlu, 2007) olarak görülmektedir. Johson ve Howell'a (2005) göre ise, öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleği ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olmaları meslek yaşantılarını da olumlu yönde etkilemektedir. Bu yüzden, öğretmen adaylarına verilen eğitim, onların mesleklerine karşı olumlu tutum geliştirmelerini sağlayacak şekilde düzenlenmelidir (Köğce, Aydın ve Yıldız, 2009). Yapılan araştırmalar da (Çapa ve Çil, 2000) öğretmenlerin tutum ve davranışlarının öğrenciler üzerinde çok önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Öğretmen adaylarının, büyük özveri ve sürekli çalışma gerektiren öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının belirlenmesinin, meslekte sağlayacakları başarı ve

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

doyuma ışık tutacağının ve öğretmenlik mesleğini geliştirme ve iyileştirme yönündeki çabalara katkı getireceğinin düşünülmesi gerekmektedir (Çetin, 2006).

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Toplumun mimarları olan öğretmenlerin ülkenin ve çağın ihtiyaçlarına cevap verecek seviyede yetişmiş olmaları gerekir. Çünkü bir ülkenin kalkınması ile toplumun refah seviyesi, öğretmenlerin iyi yetiştirilmesine ve görevlerini en iyi şekilde yerine getirebilecek meslekî ve kişisel niteliklere sahip olmasına bağlıdır. Yani, öğretmenlik mesleği toplumların geleceğini, bir başka söyleyişle kaderini belirleyen bir meslektir. Bütün zahmet ve sorunlarına rağmen öğretmenlik kutsal bir meslektir ve öyle olmaya devam edecektir. Öğretmenler, bu kutsal ve önemli mesleğin bilincinde olarak mesleki ve kişisel niteliklerini geliştirerek, bu mesleğin gereksinimini yerine getirmelidirler. Öğretmenlik mesleğinin kutsallığı ham maddesi olan öğrencisinden kaynaklanmaktadır. Öğretmenlik mesleği ne kadar nitelikli, bilinçli, sorumlu ve fedakarca yapılırsa o kadar kıymetli olur.(Yetim ve Göktaş, 2004)

Öğretmenlerin mesleklerine yönelik tutumları genel olarak onların mesleklerini sevmeleri, kişisel niteliklerine ve mesleklerine bağlı olmaları, toplumsal olarak mesleklerinin gerekli ve önemli olduğunun bilincine varmaları ve mesleklerinin bir gereği olarak kendilerini sürekli geliştirmek durumunda olduklarına inanmaları ile ilgilidir. Bu konulardaki olumlu ya da olumsuz tutum ve davranışlar öğretmen adaylarının mesleki davranışlarını yönlendirmede oldukça etkili olmaktadır. Bu sebeple öğrencilerin öğrenme yaşantıları, öğretmenlik mesleğine yönelik olumlu tutumlar oluşturularak daha etkin biçimde farkındalığın gözetilerek düzenlenmesi gerekir (Coşkun, 2011; Özkan, 2012).

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Bu araştırmanın amacı Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının incelemektir.

Çalışmada veri toplama amacı olarak Erkuş, Sanlı, Bağlı ve Güven tarafından 2000 yılında geliştirilmiş "Öğretmenliğe İlişkin Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, iki bağımsız grup ortalamaları arasındaki karşılaştırmalarda T-Testi, ikiden fazla grup ortalamalarının analizinde tek yönlü varyans (ANOVA) ve Ki-Kare analizi yapılmıştır. Çalışmanın Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.73 bulunmuştur.

Çalışma grubunu Çalışmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören ve formasyon eğitimi almış 209 öğrenci oluşturmuştur.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 1: Öğrencilerin Öğretmenli Mesleğine İlişkin Tutumlarının Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	X
Öğretmenliğin Manevi Doyumu Yüksek Olan Bir Meslek Olduğunu Düşünüyorum.	209	4,45
Hiçbir Zaman Öğretmenlik Yapmayı Düşünmem.	209	3,41
Uzun Dönemli Tatil Olanağı Olsa da, Öğretmenlik Yapmak İstemem.	209	2,71
"Öğretmen Olma" Düşüncesi Bile Beni Tedirgin Eder.	209	3,47
Öğretmenliği Seviyorum.	209	4,37
İşsiz Kalsam da, Öğretmenlik Yapmam.	209	3,24
Bence, Öğretmenlik Sıkıcı Bir Meslektir.	209	2,39
Öğretmenliğin Bana Göre Bir Meslek Olmadığını Düiünüyorum.	209	2,51
Bütün Gün Başkalarının Çocuklarıyla Uğraşmanın Hiç de Çekici Olmadığını Düşünüyorum.	209	2,54
İstediğim Bir Yerde Bile Olsa Öğretmenlik Yapmam.	209	3,43
Bütün Zorluklarına Rağmen, Öğretmen Olmayı Tercih Etmem.	209	3,73
Çocuklarla ve Genç Kuşakla Bir Arada Olmanın Kişiyi Zinde ve Canlı Tuttuğuna İnanıyorum.	209	3,18
Parasal Yönü Eleştirilse Bile, Öğretmenlik Yapmayı Tercih Etmem.	209	3,38
"Öğretmenlik" Sözcüğünü Duymak Bile Ben, Huzursuz Etmeye Yetiyor.	209	3,43
Benim İçin En Uygun Mesleğin Öğretmenlik Olduğuna İnanıyorum.	209	4,04
Hem Çalışıp, Hem Kendime Daha Fazla Zaman Ayırabileceğim İçin Öğretmenliği Tercih Ederim.	209	3,81
Kendime, Küçüklüğümden Beri Öğretmen Olmak İçin Hazırlıyorum.	209	3,49
Hayatta, Seçmeyi Düşünebileceğim En Son Meslek Öğretmenliktir.	209	3,62
Öğretmen Olmak İçin Yaratıldığıma İnanıyorum.	209	3,4
Öğretmenlik Hayallerimi Süsleyen Bir Meslektir.	209	3,4
Hangi Koşullar Altında Olursa Olsun Öğretmenlik Yaparım.	209	3,93
Öğretmenlik Yapmaktansa, Başka İşte Çalışmayı Tercih Ederim.	209	3,65

Araştırmada elde edilen verilere göre öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının olumlu düzeyde olduğu görülmektedir (X= 3,43)

Tablo 2 : Öğrencilerin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumlarının YGS Sonuçlarına Göre Dağılımı

	N	Mean	f	p
150-179	58	2,43	2,20	0,05
190-209	11	2,51		
210-239	83	2,60		
240-269	47	2,62		
270-299	7	2,67		
300 ve Üzeri	3	2,73		

Öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile ygs sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Ygs puan ortalamaları arttıkça öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları'da artmış görülmektedir.

Tablo 3: Öğrencilerin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumlarının Branşlara Göre Dağılımı

	N	Mean	F	P
Atletizm	4	2,15	2,92	0,00
Judo	15	2,54		
Güreş	2	2,54		
Taekwondo	6	2,43		
Futbol	65	2,54		
Basketbol	28	2,45		
Voleybol	29	2,60		
Boks - Kick Boks	16	2,83		
Diğer	44	2,34		

Öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile branşlar arasında ileri düzeyde anlamlılık bulunmuştur (p<0,05). Kick boks ve Voleybol branşlarında spor yapan öğrencilerin

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının yüksek olduğu, Atletizm branşında spor yapan öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Öğrencilerin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Erkek	111	3,45	3,67	0,107
Kadın	89	3,55		
	N	Mean	t	p

Öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p<0,05$).

SONUÇ

Araştırmada elde edilen verilere göre öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının olumlu düzeyde olduğu görülmektedir (X= 3,43) (Tablo 1).

Öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile YGS sonuçlarına arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin YGS puanları arttıkça öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları da artmaktadır ($p<0,05$) (Tablo 2).

Çalışmamız sonucunda toplanan verilerde de branş değişkenine göre öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarında ileri düzeyde anlamlılık bulunmuştur ($p<0,05$). Kick box ve voleybol branşlarında spor yapan öğrencilerin diğer branşlarda spor yapan öğrencilere göre öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 3).

Öğrencilerin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Yalız 2010' da yaptığı çalışmada Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören kız öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının, erkek öğrencilerin tutumlarına göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 4).

KAYNAKÇA

Akyüz, Y. (2009). Türk Eğitim Tarihi (M.Ö. 1000-M.S. 2009). Ankara: Pegema Yay.

Bozdoğan, A. E., AYDIN, D., YILDIRIM, K. (2007). "Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları", Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), S.8(2), S.83-97.

Coşkun M. K. (2011). "Din Kültürü Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları: İlahiyat-Eğitim DKAB Karşılaştırması", EKEV Akademi Dergisi, S.15 (48), Ss.269- 279.

Çapa Y. Ve Çil, N. (2000). Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18, 69–73.

Demirel, Ö. (2003). Eğitim Sözlüğü (2. Baskı). Ankara: Pegema Yayıncılık.

Erdem, A. R., Gezer, K., Çokadar, H. (2005). "Ortaöğretim Fen-Matematik Ve Sosyal Alanlar Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları", XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. 28-30 Eylül, Kongre Kitabı I. Cilt, 471-477, Denizli.

Gürbüz, H., Ve Kışoğlu, M. (2007). Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Fen-Edebiyat Ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları (Atatürk Üniversitesi Örneği). Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi, 9 (2), 71–83. [Online]: Http://Www.Erzincan.Edu.Tr/Birimler/Egitim/Userfiles/Eefdergi/İndex.Htm Adresinden 15 Kasım 2009 Tarihinde İndirilmiştir.

Karagözoğlu, G. (1986). Yüksek Öğretime Geçişte Öğretmenlik Mesleğine Yönelme. Hacettepe Üniversitesince Düzenlenen Çağdaş Gelişmeler Işığında Türkiye'de Eğitim Fakültelerinin Yeri Ve Rolü Uluslar Arası Sempozyumu, Ankara.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kaya, Y. K. (1984). İnsan Yetiştirme Düzenimiz "Politika / Eğitim / Kalkınma. Ankara:1984.

Kılıçoğlu, S., Araz. N. Ve Devrim, H. (1973). "Tutum". Meydan Larousse. Büyük Lügat Ve Ansiklopedi (19.Cilt). İstanbul: Meydan Yay.

Köğce, D., Aydın, M. Ve Yıldız, C. (2009). Birinci Ve Dördüncü Sınıf Matematik Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması. KTÜ. Fatih Eğitim Fakültesi Dergisi [Online]:Http://Oc.Eab.Org.Tr/Egtconf/Pdfkitap/Pdf/566.Pdf Adresinden 17.11. 2009 Tarihinde İndirilmiştir.

Özder, H., Konedralı, G. Ve Zeki, P.C. (2010). Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 16(2), 253-275.

Özlü, Ö. (2001). Ortaöğretim Öğrencilerinin Matematiğe Karşı Tutumları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İstanbul.

Seferoğlu, A. S. (2004). Öğretmen Adaylarının Öğretmenliğe Yönelik Tutumları. Mart 2004' De Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tarafından Yapılan XII. Eğitim Bilimleri Kongresinde Sunulan Bildiri. Cilt 1, S.413. Ankara.

Türker, N. Ve Turanlı, N. (2008). Matematik Eğitimi Derslerine Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirilmesi. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28 (3), 17–29.

Yetim A. A. Ve Göktaş, Z. (2004). "Öğretmenin Mesleki Ve Kişisel Nitelikleri", Kastamonu Eğitim Dergisi, S.12(2), Ss.541-550.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi

Selçuk AKIN*, Serbay KAYA*, Zekeriya GÖKTAŞ*, Alp Kaan KİLCİ*, Nahit ÖZDAYI*

** Doktora Öğrencisi, Balıkesir Üniversitesi, slckakin@gmail.com*

** Yüksek Lisans Öğrencisi, Balıkesir Üniversitesi, srbykaya@gmail.com*

** Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi, zgoktas@balikesir.edu.tr*

** Arş. Gör. Balıkesir Üniversitesi, alpkaankilci@balikesir.edu.tr*

** Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, nahitozdayi@balikesir.edu.tr*

ÖZET

Sağlıklı bir toplum için bireyin kendi sağlığını korumaya yönelik çabalara önem vermesi gerekir. Bunun için yapılacak işlerden ilki ve en önemlisi bireyin kendi sağlığını korumaya ve sürdürmeye elverişli bilgilerle donatılmış olmasıdır (Bakoğlu E, Yetkin A. 2000). Çalışmada veri toplama amacı olarak Walker, Sechrist ve Pender (1987) tarafından geliştirilip Esin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören ve tesadüfi yöntemle seçilen 207 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimleri ölçeğine yönelik anket sorularına verdikleri cevapların aritmetik ortalamalarına bakıldığında 3,04 yani nötr düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelendiğinde cinsiyet ve yaş değişkenlerinde anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0,05$), öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ve spor yapma yılı değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Anahtar Kelimeler: sağlık, yaşam, beden eğitimi

Analysis of Attitudes of Physical Education and Sport Teacher Candidates Towards Teaching Profession in Terms of Variable Variables

ABSTRACT

For a healthy society, the individual should give importance to the struggle to protect his or her health. The primary and most important thing to do for this is that the individual is equipped with information that is appropriate to protect and maintain his / her own health (Bakoğlu E, Yetkin A. 2000). In the study for data collection purposes Walker, Sechrist and Pender (1987) developed by Inspire (1997) adapted to Turkish "Healthy Lifestyle Behaviors Scale" it is used. In 2017-2018 education year, 207 students who were selected by chance and attended Balıkesir University School of Physical Education and Sports participated in the study. Students healthy lifestyle When the arithmetic average of their answers to survey questions related to the scale appears to be at the neutral level of 3.04. When students healthy lifestyle behaviors studied gender and age in which there was no significant difference ($p> 0.05$), to do their part of the year and sports students studying there are significant differences between the variables ($p <0.05$)

Keywords: health, life, physical education

GİRİŞ

Sağlık davranışı, bireyin sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak için inandığı ve uyguladığı davranışların bütünüdür (Zaybak ve Fadıloğlu 2004). Sağlıklı yaşam biçiminin sağlığı geliştirmenin bir bileşeni olduğunu belirtmiştir. Sağlığı geliştiren davranışlar; bireyin iyilik

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

düzeyini artıran, kendini gerçekleştirmeyi sağlayan davranışları içerir. Sağlıklı yaşam biçimi, sadece hastalıklardan korumak değil, yaşam boyunca iyilik düzeyini artıran davranısları göstermeyi içermelidir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları yeterli dengeli beslenme, stres yönetimi, yeterli ve düzenli egzersiz yapma, sigara kullanmama, sağlık sorumluluğu ve hijyenik önlemleri kapsamaktadır (Esin 1997).

Bireyin yaşam tarzının pek çok hastalığın nedeni olduğu ve Avrupa"daki mortalite oranları üzerindeki etkisi hakkında oldukça iyi epidemiyolojik kanıtlar mevcuttur (Sağlıklı şehirler raporu 1997). DSÖ tahminlerine göre gelişmiş ülkelerdeki ölümlerin % 70-80"inin, az gelişmiş ülkelerdeki ölümlerin % 40-50"sinin nedeni yaşam biçimine bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklardır (Dickey ve Janick 2001). Pasinlioğlu ve Gözüm (1998)"ün bildirdiğine göre tıbbi sistemin mortalite ve morbidite gibi sağlık göstergelerinin üzerindeki etkisinin ancak % 10 olduğu bu göstergelerdeki değişimin % 90"ının ise bireysel yaşam tarzı ve hava su kalitesi gibi fiziksel çevrenin etkilediğini söylemiştir. Dünya Sağlık Örgütü tüm üye ülkelerde dengeli beslenme, sigara içmeme, uygun fiziksel faaliyetlerde bulunma ve stres yönetimi gibi olumlu sağlık davranışlarında belirgin artış olması gerektiği hedefini belirlemiştir.(SağlıklıŞehirlerRaporu1997).

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacındadır. Diğer tüm canlılarda olduğu insanlar da çetin doğa koşulları ile mücadele edecek, kendini savunabilecek, en güç durumlarda dahi ihtiyaçlarını sağlayabilecek bir yapıya sahiptir. Uygarlığın getirdiği kolaylıklar ve sağladığı olanaklar nedeniyle İnsanlar her geçen gün daha az hareket eder duruma gelmiştir. Geniş kitleler gün boyu oturarak çalışmakta, geri kalan zamanda ise saatlerce televizyon seyretmekte ve bu arada sürekli bir şeyler yeme alışkanlığı kazanmaktadırlar (Zorba E, 2012).

Bu bilgilerden hareketle, hareketsiz yaşam tarzının ve sağlıksız yaşam biçimi davranışlarının kalp ve dolaşım sistemi ve şişmanlıktan ruh sağlığı sorunlarına kadar birçok hastalığı tetiklediği ve tedavi edici hizmetlerin maliyetini artırdığı söylenebilir. Oysaki eğitim, koruyucu alışkanlık ve hizmetler ile bu sorunların birçoğu azaltılabilir. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü taslağına (2008) göre düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam tarzının temel unsuru olduğu bilinmekte, fiziksel aktivitesi artmış bir toplumun sağlık harcamalarının çok ciddi düzeyde azaldığı ve ülke ekonomisine çok büyük katkısının olacağı kabul edilmektedir.

Diğer yandan fiziksel aktivitenin sayısız yararları bilinmesine karşın toplumun her kesiminde fiziksel aktivite düzeyinde ya da egzersiz yapma sıklığında arzu edilen noktaya henüz gelinememiştir. Günümüzde fiziksel aktivite ancak bir yaşam tarzı olarak benimsendiğinde beklenen fayda istenilen düzeye çıkmaktadır. Kalıcı yaşam tarzı alışkanlıklarının ya da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ise kişinin eğitim sürecinin devam ettiği yıllarda, yani çocukluk, ergenlik ve gençlik yıllarında kazanılması daha kolaydır. Ülkemizde bu yıllar yoğun eğitimin olduğu dönemdir ve kişiler akademik başarıya odaklanmakta ya da yönlendirilmektedir. Hatta fiziksel aktivite ve spor bu yıllarda akademik başarı önünde bir engel olarak görülebilmektedir. Ancak yapılan çalışmalar, özellikle ilköğretim ve orta öğretim çağı çocuklarında yapılan çalışmalar fiziksel aktivitenin akademik gelişim üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Kramer AF, et al., 2002; Shephard R.1997; Ekeland E, 2004).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Bu araştırmanın amacı Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesidir.

Çalışmada veri toplama amacı olarak Walker, Sechrist ve Pender (1987) tarafından geliştirilip Esin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, iki bağımsız grup ortalamaları arasındaki karşılaştırmalarda T-Testi, ikiden fazla grup ortalamalarının analizinde tek yönlü varyans (ANOVA) ve Ki-Kare analizi yapılmıştır. Çalışmanın Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.86 bulunmuştur

Çalışma grubunu Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda 2016 - 2017 Eğitim-Öğretim Yılında öğrenim gören 207 öğrenci oluşturmuştur.

Tablo 1: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinin Betimsel İstatistik Sonuçları	n	x
Ölçek Ortalama Puanı	209	3,04

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeğinin betimsel istatistik ortalamasına bakıldığında öğrencilerin verdikleri cevapların nötr düzeyde olduğu görülmektedir. (x= 3,04)

Tablo 2. Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	Mean	f	p
Erkek	66	2,93	0,14	0,43
Bayan	141	2,87		

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını öğrencilerin cinsiyetlerine göre incelediğimizde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 3. Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

Yaş	N	Mean	f	p
16-19	29	2,84	1,64	0,18
20-23	112	2,85		
24-27	56	2,97		
28 ve Üstü	10	3,08		

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş değişkeni ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelendiğinde ise arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$)

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bölüm Değişkenine Göre Dağılımı

Bölüm	N	Mean	f	p
Antrenörlük	97	2,79	5,61	0,00
Öğretmenlik	37	3,08		
Yöneticilik	73	2,93		

Araştırmamızda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile öğrenim gördüğü bölümler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre tutumu daha yüksektir.

SONUÇ

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeğinin betimsel istatistik ortalamasına bakıldığında öğrencilerin verdikleri cevapların nötr düzeyde olduğu görülmektedir. ($x= 3,04$)

Yaptığımız çalışma sonucunda da elde ettiğimiz verileri öğrencilerin cinsiyetlerine göre incelediğimizde anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Çebi ve İmamoğlu da (2018) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir ($p>0,05$) (Tablo 2.).

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş değişkeni ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelendiğinde ise arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$) (Tablo 3).

Araştırmamızda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile öğrenim gördüğü bölümler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre tutumu daha yüksektir (Tablo 4). Asiabi (2012) yaptığı çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puanlarında bölümler arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Bu fark Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü ve Spor Yöneticiliği bölümü öğrencileri arasında çıkmıştır.

KAYNAKÇA

Asiabi, SR., "Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Akademik Başarı İle İlişkisi» Ankara Ünivesitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 2012

Bakoğlu, E, Yetkin, A. (2000). Hipertansiyonlu hastaların özbakım gücünün değerlendirilmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 4(1): 41-49.

Çebi, M., İmamoğlu, O., "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ", Spor Eğitim Dergisi Cilt 2, Sayı 1, 12-20 2018

Esin M, N. (1997) Endüstriyel Alanda Çalışan işçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul

Kramer AF, Colcomb S, Erıckson K,. Effects of aerobic fitness training on human cortical function: a proposal. J Mol Neurosci. 2002; 19(1-2): 227-231.

Sağlıklı Şehirler Raporu. (1997). Şehir Sağlığı Profilleri, Şehrinizdeki Sağlık Göstergelerinin Rapor Edilmesi, Sağlık Bakanlığı, Ankara

Zaybak A, Fadıloğlu Ç, 2004 Üniversite Ögrencilerinin Sağlığı Gelistirme Davranışı ve Bu Davranışı Etkileyen Etmenlerin Belirlenmesi, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 20(1): 71–95

Zorba, E. Herkes için Yaşam Boyu Spor. 2012; 3. Baskı, s.:22, Ankara.Yasal Düzenlemelerin Gelişimi", Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi, Cilt:47, Sayı:2, s:76

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yaylı Hasan (2008), "Yerel Demokrasinin İlkeleri", **http://www.karam.org.tr/Bildiriler/607904197_yayli.pdf**(18.11.2014).

Topbaş Eriman (2001), "Türkiye ve Fransa'da Sınıf Öğretmeni Yetiştiren Kurum Programlarının Karşılaştırılması" Basılmamış Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ÖĞRENCİLERİN YAŞAM KALİTE DÜZEYLERİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ

Gülçin Gözaydın[1] Abdulmenaf KORKUTATA[2] Özlem KESKİN[3]

[1,2]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kocaeli Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin yaşam kalitesini cinsiyet faktörüne göre değerlendirmektir. Çalışmanın evren ve örneklemini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi üçüncü sınıfta okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya 52 kadın 64 erkek olmak üzere toplam 116 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Whooql-Bref: World Health Organization Quality Of Life Questionnaire Abbreviated Version (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısaltılmış versiyonu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Spss 20 programı kullanılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistiksel değerleri alınmış ve cinsiyete göre fark olup olmadığını tespit edilmesi için bağımsız gruplarda T testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda yaşam kalitesi ölçeğinde yer alan alt boyutlardan alınan puan ortalamaları cinsiyete göre değerlendirildiğinde erkeklerin fiziksel sağlık puanlarının kadınlardan yüksek olduğu, görülmüştür ($p< 0,05$). Sosyal sağlık alt boyutunda ise her iki grubun aldıkları ortalama puanların eşit olduğu tespit edilmiştir. Genel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal sağlık ve çevresel sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p >0,05$).

Anahtar Kelimeler: Yaşam Kalitesi, Üniversite Öğrencisi, Cinsiyet

INVESTIGATION OF LEVELS OF LIFE QUALITY OF STUDENTS ACCORDING TO GENDER

ABSTRACT

The aim of this study is to evaluate the quality of life of the students who attended Çanakkale Onsekiz Mart University Sports Sciences Faculty according to the gender factor. The Whooql-Bref: World Health Organization Quality of Life Questionnaire Abbreviated Version was used. The universe and sample that Çanakkale Onsekiz Mart University Faculty of Sports Sciences is composed of 116 students in 52 women and 64 men in the third grade. In the analysis of the data, the spss 2.0 program was used. Descriptive statistical values of the data were taken and T test was applied to independent groups to determine whether there was a difference according to gender. When the mean scores of the subscales included in the quality of life scale were evaluated according to gender, physical health scores of males were higher than females ($p <0,05$). In the social health sub-dimension, the average scores of both groups were found to be equal. There was no significant difference in general health, psychological health, social health and environmental health subscales ($p> 0,05$).

Keywords: Quality of Life, University Student, Gender

GİRİŞ

İnsanın mutluluk konusu, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi kavramlar çerçevesinde incelenmektedir. Öğrencilerin mutluluğu ise bir ulusun gelecekteki refahı, öğrencilerin iyi oluşlarına bağlıdır. Özellikle liderlik kişilik özelliğini taşıyan öğrencilerin durumuna gösterilen ilgi, ülke geleceği için bir yatırım niteliğindedir (Dost, 2007).

Dünya Sağlık Örgütü 1948 yılında sağlığı; "sadece hastalığın ve sakatlığın olmaması değil, aynı zamanda tam bir fiziksel, sosyal ve ruhsal iyilik halidir" şeklinde tanımlamıştır. Witmer ve Sweeney (2002), iyilik halini "bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

için bedenin, zihnin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu" olarak tanımlamaktadırlar (Ünal ve Şahin, 2013).

Bireylerin mutluluğu konusunda yaşam kalitesinin önemli bir yer tuttuğunu düşünmekteyiz. Çünkü yaşam kalitesi bir çeşit memnuniyettir.

Yaşam kalitesi kavramı farklı disiplinlerde yapılan çalışmalarda farklı perspektiflerden ele alınmış ve tanımlanmıştır. Günümüzde birçok tanım bulunmasına rağmen, evrensel olarak kabul görmüş bir tanımı yoktur. Var olan tanımların da mutluluk, memnuniyet, yaşam doyumu, pozitif etki, negatif etki, bilişsel değerlendirme, sağlık, öznel ve psikolojik iyilik hali, sosyal yararlılık, duygusal ve ekonomik statü gibi birçok faktörden kaynağını aldığı görülmektedir (Şen, 2013)

Yaşam kalitesi, yaşamın pek çok alanını ve kişiden kişiye değişen farklı değerleri kapsamaktadır. Fiziksel ve maddi iyilik hali, sosyal yaşama katılımı sağlayan aktivitelerde tatminkarlık, boş zaman aktiviteleri, psikolojik durum, fonksiyonel yetenek, manevi ve cinsiyet açısından iyi olma hali, aile ve arkadaşlarla ilişkilerde tatminkarlık, gelecek ile ilgili oryantasyon gibi yaşam kalitesi göstergeleri, kişinin karakterine, yaşamı algılayış biçimine, sosyo – kültürel alışkanlıklarına bağlı olarak değişim göstermektedir (Kahyaoğlu, 2008).

Yasam kalitesi, kişinin kendi sağlık durumunu kültürü ve değerler sistemi içinde algılayış biçimidir. Yaşana bilirlik, Çok boyutluluk, Öznellik ve Dinamiklik yaşam kalitesinin belirleyici parametrelerini oluşturmaktadır. Ayrıca, günlük fiziksel, ruhsal ve toplumsal etkilerine verilen kişisel tepkileri gösteren bir kavramdır (Güler, 2006). Bir başka ifadeyle yaşam kalitesi, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal fonksiyonlarını yerine getirmekteki kapasitesini ve bu kapasiteyle ilgili olarak kendisine yönelik algısını ifade etmektedir (Avcı ve Pala, 2004).

Bireyin yaşam kalitesinde sosyo-demografik özelliklerin (cinsiyet, doğum yeri, mahalle, sağlık güvencesi, gelir ve algılanan ekonomik durumunu) etkili olduğu (Koçoğlu ve Akın'ın 2009), bununla birlikte yaşam kalitesini azaltan durumların (Temel gereksinimlerin karşılanmaması, Beden imgesinin değişmesi, Gelecek ile ilgili kaygılar) ve yaşam kalitesini artıran durumların (Ekonomik ve sosyal güvence içinde olmak, Rahatlık ve gereken konfora sahip olmak, Eğlence ve zevk aldığı aktiviteleri yapmak, Kendini ifade edebilmek, Huzur içinde olmak) son derece önemli olduğu (Savcı, 2006) belirtilmiştir.

Türkiye'de genç nüfusun büyük bir kısmının üniversite öğrencilerinden oluştuğunu varsayarsak sağlıklı bir yaşam kalitesinin yaratılabilmesi ve gelecek nesillere ön ayak olabilmeleri açısından gençlerin yaşam kalitelerinin son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü yaşam kalitesine etkileyen nedenlere bakıldığında; Sağlık durumu, Psikolojik ve Sosyal değişkenler, Ekonomi ile bireysel özellikler yer almaktadır (Keskinoğlu,2010). Bu bağlamda söz konusu alt boyutların iyileştirilebilmesi genç nüfusun bu nedenlerin üstesinden gelebilmesi açısından son derece önemli olduğu, öğrencilerin okulda sunulan hizmetlerin ve bilgilerin pasif birer alıcısı değil, aksine okulun aktif yaratıcıları olmaları (Farrel, 1998) gerekmektedir. Buradan hareketle genç nüfusu oluşturan üniversite öğrencilerinden Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi üçüncü

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

sınıfta eğitim gören öğrencilerinin cinsiyet değişkeninin yaşam kalitesi üzerine etkisi olup olmadığı konusu araştırmaya değer görülmüştür.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu çalışmanın amacı Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin yaşam kalitesini cinsiyet faktörüne göre incelemektir. Veri toplama aracı olarak Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından geliştirilmiş ve ülkemizde de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eser ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan, Whooql-Bref: World Health Organization Quality Of Life Questionnaire Abbreviated Version (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği) Türkçe Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR) kullanılmıştır.

Çalışmanın evren ve örneklemini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi üçüncü sınıfta okuyan 52 kadın 64 erkek toplamda 116 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma ve anket ile ilgili bilgilendirmeler yapıldıktan sonra anket çalışması araştırmacılar tarafından birebir uygulatılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde Spss 20 programı kullanılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistiksel değerleri alınmış ve cinsiyete göre fark olup olmadığını tespit edilmesi için bağımsız gruplarda T testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Yaşam Kalite Alt Boyut Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalama ve Std. Sapma Değerleri

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma
Genel sağlık	Kadın	52	**7,05**	1,4
	Erkek	64	6,9	1,5
Fiziksel Sağlık	Kadın	52	**27,6**	3,4
	Erkek	64	26,2	3,7
Sosyal Sağlık	Kadın	52	10,8	2,3
	Erkek	64	10,8	2,1
Çevresel Sağlık	Kadın	52	**32,03**	4,2
	Erkek	64	30,9	3,8
Psikolojik Sağlık	Kadın	52	21,4	3,6
	Erkek	64	**21,6**	3,6

Yaşam kalitesi ölçeğinde yer alan alt boyutlardan alınan puan ortalamaları cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadınların genel sağlık, fiziksel sağlık ve çevresel sağlık puanlarının erkeklerden yüksek olduğu, psikolojik sağlık alt boyutunda ise erkeklerin puanlarının kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal sağlık alt boyutunda ise her iki grubun aldıkları ortalama puanların eşit olduğu tespit edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutları Arasındaki Farklılık

BOYUTLAR	F	Sig.(2-tailed)
Genel sağlık	,760	0,751
Fiziksel Sağlık	,291	0,039*
Psikolojik Sağlık	,135	0,681
Sosyal Sağlık	,725	0,991
Çevresel Sağlık	,812	0,147

*p<0,05

Yaşam kalitesi alt boyutları cinsiyete göre değerlendirildiğinde fiziksel sağlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p< 0,05). Genel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal sağlık ve çevresel sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p >0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yaşam kalitesi ya da kaliteli yaşam kavramı bireylerin ve toplumların genel bir iyi oluş ya da iyilik hali düzeylerini betimlemek için kullanılan, karmaşık, çok boyutlu ve dinamik bir kavramdır (Topçu ve diğerleri, 2012).

Yaşam kalitesini, bazı araştırmacılar bireyin içinde yaşadığı kültürel yapı ve değerler sistemi, amaçları, beklentileri, standartları ve endişeleri açısından yaşamdaki durumu ile ilgili algısı olarak tanımlamakta, kısacası bireyin yaşamdan ve kişisel iyilik hali denilen durumdan sağladığı doyumun bir bütün şeklinde ifade edilmesi olarak özetlemektedirler (Kahyaoğlu, 2008).

Son yıllarda sağlık, eğitim, ekonomi ile siyaset bilimi alan yazınlarında ilgi gören araştırma konularından biri haline gelen kaliteli yaşam kavramı, çoğu ülkenin uluslararası sağlık ve ekonomi politikalarını belirlemesinde de önemli bir rol oynamaktadır. Ne var ki, kuramsal olarak kaliteli yaşam kavramının tanımı halen tartışmalıdır. Bunun temel nedeni ise yaşam kalitesi tanımının göreceli olması başka bir deyişle kişiden kişiye göre değişmesidir (Topçu ve diğerleri, 2012).

Buradan hareketle Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi okuyan üçüncü sınıf öğrencilerin yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyet bakımından değişiklik gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Genel Sağlık alt boyutu incelendiğinde, kız öğrencilerin puan ortalamalarının (7,05) erkek öğrencilerin puan ortalamalarından (6,9) yüksek olduğu görülmektedir. Fakat istatistiksel olarak değerlendirildiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (t=0,751, p>,05). Mahon, N. E., Yarcheski, A. at.all (2005) tarafından yapılan bir çalışmada da öğrencilerin cinsiyetlere göre yaşam kalitesi düzeyleri araştırmamızla eş değer sonuç bulunmuş, Ancak Ahmed M. Abdel-Khalek (2010) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre yaşam kalitesi düzeylerinin genel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Fiziksel alanla ilgili yaşam kalitesi (gündelik işleri yürütebilme, ilaçlara ve tedaviye bağımlılık, canlılık ve bitkinlik, bedensel hareketlilik, ağrı ve rahatsızlık, uyku ve dinlenme, çalışabilme gücü) gibi nedenlerin sonucu (Dingiltepe, 2009). Fiziksel Durum; Fonksiyonel yeterlilik ve günlük yaşam aktiviteleri, yeme, iştah, cinsellik, zindelik / güçlülük, yorgunluk, sağlık - hastalık görüşü ile tanı ve tedavinin sonucudur. Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Fiziksel Sağlık alt boyutu incelendiğinde de kız öğrencilerin puan ortalamalarının (27,6) erkek öğrencilerin puan ortalamalarından (26,2) yüksek olduğu görülmüştür. Fakat istatistiksel olarak değerlendirildiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (t=0,039, p<,05). Yaşam kalitesinin fiziksel sağlık alanı cinsiyete göre istatiksel açıdan anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiş olup, Erkek öğrencilerin fiziksel sağlık alan ortalamaları kız öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgu Kaya (2003), Arslantaş (2006), Aldinç vd. (2004) çalışmalarıyla paralellik göstermiştir. Her iki cinsiyet için de sonuçların literatürden farklı olması seçilen örneklemlerin kendisine özgü özelliklerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Psikolojik alan (beden imgesi ve dış görünüş, olumsuz duygular, bellek, dikkatini toplama) Psikolojik / Emosyonel Durum; Yaşamdan doyum bulma, yararlılık, beden imajı, anksiyete, otonomi, dinlenme ve meşguliyet ile ilgili durumlar, bir iş tamamlama, yaşamın anlamı, yaşamın normalliği ve mutluluk gibi duygulardır. Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Psikolojik Sağlık alan alt boyutu incelendiğinde, kız öğrencilerin puan ortalamalarının (21,4) erkek öğrencilerin puan ortalamalarından (21,6) düşük olduğu tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak değerlendirildiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (t=0,681, p>,05). Bu bulguya göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre Psikolojik Sağlık alan alt boyutunda yaşam kalitesi anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin beden imgesi ve dış görünüş, olumsuz duygular, olumlu duygular, maneviyat, din, kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, bellek ve dikkatini toplama vb. alanları kapsayan ruhsal alan boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada Ruhsal alan alt boyutunda kız öğrencilerin puan ortalamaları 14,93, erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 14,67 olarak hesaplanmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre (t=,586, p>,05) anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öğrencilerin beden imgesi ve dış görünüş, olumsuz duygular, olumlu duygular, maneviyat, din, kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, bellek ve dikkatini toplama vb. alanları kapsayan ruhsal alan boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır (Işıklar, 2012).

Sosyal ilişkiler alanı (diğer kişilerle ilişkiler, sosyal destek, cinsel yaşam). Sosyal ve Bireysel Durum; Bireysel fonksiyon, sosyal aktiviteler, başkalarından destek görme, mahremiyet, reddedilme, rol işlevi gibi sosyal durumlarıdır. Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Sosyal Sağlık alan alt boyutu incelendiğinde, kız öğrencilerin puan ortalamaları ile erkek öğrencilerin puan ortalamalarının eşit (10,8) olduğu belirlenmiştir.

Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre (t=,991 p>,05) anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak Tekkanat (2008) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada Erkek Öğrencilerin Sosyal Sağlık alan alt boyutunda yaşam kalitesi düzeyleri kız öğrencilerin yaşam kalitesi düzeylerine göre anlamlı bulmuştur.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yaşam kalitesinin sosyal alanı cinsiyete göre istatiksel açıdan anlamlı bir fark göstermektedir. Bu bulgu Kaya'nın (2005) acil servis çalışanları üzerinde yaptığı araştırma bulgusunu desteklemektedir. Erkek öğrencilerin sosyal alan ortalamaları kız öğrencilere göre daha yüksektir. Aldinç ve arkadaşlarının (2004) yaptığı çalışmada ise erkekler ve kadınlar arasında yaşam kalitesinin sosyal alanında cinsiyetlere göre erkeklerin sosyal alan ortalaması daha yüksek olmakla birlikte istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tekkanat,2008).

Çevre alanı (maddi kaynaklar, fiziksel güvenlik, sağlık hizmetlerine ulaşılabilirlik, ev ortamı, dinlenme ve boş zaman değerlendirme fırsatı, fiziksel çevre ve ulaşım). Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Çevresel Sağlık alan alt boyutu incelendiğinde, kız öğrencilerin puan ortalamaları 32,03 erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 30,9 olarak hesaplanmıştır. Grupların puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değerine göre (t= ,147,p>,05) anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tekkanat (2008) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada Erkek öğrencilerin çevresel alan alt boyutunda yaşam kalitesi düzeyleri kız öğrencilerin yaşam kalitesi düzeylerine göre anlamlı bulunmuştur. Sonuçların farklı olması çalışmalarda seçilen örneklemlerin kendilerine özgü sosyo demografik, kültürel, çevresel koşullara sahip olması ile örneklemlerin alındığı üniversitelerin farklı koşullara sahip olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, Aldinç ve arkadaşları (2004) Ankara'da 18 yaş ve üstü sağlık ocağına başvuran kişilerde yaşam kalitesi, algılanan sağlık ve mediko-sosyal durumları incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre 18 ile 70 yaş ve üstünü kapsayan örneklem içinde kadınlarda tüm alanlarda yaşam kalitesi alanları erkeklere göre daha düşük bulunmuştur. 18-29 yaş aralığındaki bireylerde yaşam kalitesinin en düşük alanının çevresel alan olduğunu ve yaşla birlikte yaşam kalitesi alan puanlarının düştüğünü kaydetmişlerdir.

Paçacıoğlu (2016) araştırmasında Cinsiyet değişkeni açısından, sübjektif yaşam kalitesi ölçümlerine bakıldığında ise, çalışmaların farklı bölgelerde, farklı yaş gruplarında ve farklı sosyo-ekonomik çevrelerde yapılması nedeniyle farklı sonuçlar görülmektedir. Yapılan bazı çalışmalar kadınların yaşam kalitesinin erkeklerden istatistiksel açıdan anlamlı derecede daha düşük olduğunu, başka çalışmalarda yüksek olduğu ve bazı çalışmalar da ise cinsiyet değişkeni ile yaşam kalitesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır (Avcı ve Pala, 2004:83).

Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Genel Sağlık, Psikolojik Sağlık, Sosyal Sağlık ve Çevresel Sağlık alanları arasında bir farkın olmaması aynı yaş grubun aynı çevre ve hemen hemen aynı ekonomik şartlara sahip olmasından kaynaklanabilir. Fiziksel sağlık alanının gruplar arasında farklılığın o yaş grubu erkek öğrencilerin daha aktif olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Sonuç olarak; Her iki cinsiyet için de sonuçların literatürden farklı olması seçilen örneklemlerin kendisine özgü sosyo-demografik, kültürel, çevresel koşullara sahip olması özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

KAYNAKLAR

Ahmed M. Abdel-Khalek (2010), Quality of life, subjective well-being, and religiosity in Muslim college students. 19, (88), pp 1133–1143

Aldinç, H., Aytar, B., Demetçi, E. M., Seçen, E. A., Şahin, A., Yılmaz, H. (2004) Ankara İlinden Seçilen Birinci Basamak Sağlık Kuruluşlarına Başvuran 18 Yaş ve Üzeri Kişilerin Medikososyal Özelliklerine göre Yaşam Kalitelerinin Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A.D.

Arslantaş, D.,Metintaş, S.,Ünsal, A., Koyuncu, C. (2006) Eskişehir Mahmudiye İlçesi Yaşlılarında Yaşam Kalitesi. Osmangazi Tıp Dergisi.28 (2) :81-89

Avcı, K., Pala, K.(2004) Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi.Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi Cilt 30, Sayı 2: 81-85

Aydıner, A., Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi Cilt: 8, Sayı: 15

Dingiltepe, T. (2009). "Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması". Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana.

Dost Tuzgöl, M. (2007). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi". Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 22 (2) : 132-143.

Farrell, P., Lundegran H.M.. (1999) The Process of Recreation Programming. Theory and Technique Third Edition. Venture Publising.

Güler, D. (2006). Mastalji, Yaşam Kalitesi ve Depresyon, Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği, İstanbul, 64-65.

Işıklar, A. (2012). Ergenlerde Yaşam Kalitesi Ve Benlik Saygısı Düzeyinin Cinsiyet ve Obezite Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22, (2) : 84-92.

Kahyaoğlu, O. (2008). "Yaşam Memnuniyeti ve Yaşam Memnuniyetini Etkileyen Değişkenler İle Ekonometrik Uygulama: Türkiye Örneği". Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.

Kaya, M.(2003)Ankara'da 112 Acil Yardım Hizmetlerinde Çalışan Sağlık Personelinin Öznel Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 84 sf

Keskinoğlu, P. (2010). "Yaşam Kalitesini Etkileyen Nedenler". 3. Ulusal Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresin. 25-27 Mart 2010. İzmir.

Mahon, N. E., Yarcheski, A. and Yarcheski T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. Clinical Nursing Research, 14 (2): 175–190.

Paçacıoğlu B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi, 8 (15).

Şen, B. (2013). "Karaciğer Nakli Olan Hastalarda Yaşam Kalitesi". İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Bitirme Projesi. Malatya.

Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Haziran, Denizli.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Topçu, B., Saraçlı, S., Dursun, P., Gazeloğlu, C. "Akademisyenlerin Yaşam Kaliteleri Üzerine Bir Çalışma: Afyon Kocatepe Üniversitesi Örneği". Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2(1) : 15-19 ISSN: 2146-443

Ünal, A. Ö. ve Şahin, M. (2013). "Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması". Cumhuriyet International Journal of Education-CIJE. 2 (3) : 46-63. e–ISSN: 2147-1606.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

REKREASYONEL FAALİYETTE SANAT TERAPİSİ

Gülten İMAMOĞLU* - Özlem DEMİRTAŞ** - Osman İMAMOĞLU***

ÖZET

Bu çalışmanın amacı rekreatif faaliyetlere koşul olarak sanatla yapılan terapinin faydaları üzerinde durulacaktır. Literatür taraması yapılmıştır.

Sanatsal teknikler aracılığıyla, bilinçdışındaki temel düşünce ve duygular toplanarak, duyuşsal alemde biriktirilen imajlar iki ve üç boyutlu olarak görselleştirilir. Bastırılmış duygu ve düşünceler görsel imajlarla sembolleşerek dışa vurulmaktadır. Sanatsal terapiye ihtiyaç duyan çocuklar, ergenler, yetişkinler ve yaşlılar tarafından yapılan resimler, bireyin ruh halinin analizinde yol gösterici niteliktedir. Anksiyete, depresyon, hiperaktivite ve stres gibi psikolojik yönelimlerini, ya da çevreyle bağlantı kurabilme yeteneklerini açığa vurmada araçtır. Sanat, hastaya, dikkatini daha tehlikeli ve yıkıcı çabalardan başka yöne çeviren bir uğraşma imkânı verir. Sanatsal Terapi programları insanların sağlıklı yaşamalarına yardımcı olma ve kaliteli yaşam elde etmelerine imkan sunma yanında insandaki geçici hasarları onarabilir.

Sonuç olarak; sanatla terapi, sadece teşhise yardımcı olabilecek bilgiler toplama aracı olmakla kalmaz; bunun yanı sıra bireylerin hem yaşam kalitesini artırmak, topluma uyum sürecini güçlendirmek hem de insanın içinde var olan yaratıcılığın açığa çıkmasını sağlaması boyutuyla önemlidir. İnsanların kendilerini ifade etmelerini ve sorunlarla başa çıkabilmelerini, deşarj olma yoluyla tedavi olmaları konusunda fayda sağlayabilir. Rekreatif amaçlı olarak toplumun her kesimine sanatın her hangi bir kolu ile uğraşmaları önerilir.

Anahtar kelimeler: Sanat, Terapi

ART THERAPY IN RECREATIONAL ACTIVITY

ABSTRACT

The aim of this study is to emphasize the benefits of therapy with art as a condition for recreational activities. Literature research was done.

Through artistic techniques, the images accumulated in the affective realm are visualized in two and three dimensions by bringing the unconscious basic thoughts and feelings together. Suppressed emotions and thoughts are symbolized and expressed by visual images. The pictures made by children, adolescents, adults and elderly people who need artistic therapy are a guide in the analysis of the individual's mood. Those pictures are the means to express either the psychological orientations such as anxiety, depression, hyperactivity and stress or the ability to connect with the environment. Art gives the patient an opportunity to turn his attention away from dangerous and destructive aims. Artistic Therapy programs can repair people's temporary injuries beyond helping them get a healthy and good quality life.

As a result, art therapy does not just become a means of collecting information that can help the diagnosis; it is also important as it increases the individual's life quality, strengthens his/her society integration process and reveals the creativity that exists within the individual. It can make people express themselves and cope with problems and may be beneficial for their treatment through being discharged. For recreational purposes, it is recommended that every individual in the society should deal with any kind of art.

Keywords: Art, therapy

*Prof. Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Resim Anasanat Dalı.
**Dr. Öğretim Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozlemedair@gmail.com
*** Prof. Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ VE AMAÇ

Meslek grubu, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, yaş grubu ya da cinsiyeti ne olursa olsun bir etkenden dolayı herkes hayatının bir döneminde kendine olan güveni kaybedebilir ve nedenini çözemediği korkularla karşı karşıya kalabilir. Günlük yaşamın getirdiği zorluklar ya da geçmişten bugüne taşınan travmaların sonucunda bir anda kendilerini mutsuz, güvensiz hissedip panik atak ve depresyonun eşiğinde bulabilirler. Uzun süre devam eden bu süreç kişiyi fiziksel, zihinsel ve duygusal manada kilitleyip yıpratarak yaşama dair yapması gereken sorumlulukları yapamaz, verilmesi gereken tepkileri veremez hale getirebilir. Bu durum günümüz dünyasında çok olası bir o kadar da sıradan artık. Her şeye yeterli olduğunu düşünme hissi ve çabası, aşırı düzeyde sorumluluk duygusu, mükemmeliyetçi eğilimler, sabırsız ve aceleci kişilik yapısı, hayır diyememe, ev ve iş yerindeki insanların aşırı düzeyde beklentileri tükenmişliğe götüren etmenler arasındadır (İmamoğlu, 2011).

Rekreasyon; "bireysel veya toplu halde özgürce ve zevk alarak, bir ödül karşılığı beklemeden kendi isteğiyle yapılan bir boş zaman faaliyetidir" (Torkildsen, 2005). Rekreasyon; " spor, fiziksel egzersiz, sanat ve oyun şekillerini kullanarak kişiliğin yaratıcı bir şekilde ifade edilmesi" anlamına gelen bir kavramdır. Başka bir tanımda; "hareketten daha çok duyguları konu edinen rekreasyon, serbest zamanda bireysel doyum beklentisi ile yer alınan faaliyetler" olarak belirtilmiştir. Rekreasyon hem önlem hem de tedavi şekli olarak kullanılabilir. Her rekreasyonel faaliyet günlük baskılardan ve olumsuz etkilerinden terapi amaçlı bir kaçıştır (Tekin ve ark., 2006). Terapatik rekreasyon ise hastalık, engel ya da sosyal durum ile ilgili özel ilgiye ihtiyaç duyan bireylerin sağlığına tekrar kavuşmasına yardımcı olmak ya da bireylerin daha iyi bir yaşam kalitesi elde etmesi amacıyla aktiviteyle, eğitimle ve rekreasyonla tedavi yöntemleri kullanan bir hizmet olarak açıklanır (Sylvester ve ark., 2001). Bu rekreasyon aktiviteleri içinde güzel sanatlarda sanat terapisi olarak yer alır. Dünyada rekreasyon içinde sanat önemli yer tutmaktadır (Bresler, 2007).

Resim, heykel, müzik, dans, drama ve hikayeler yoluyla uygulanan sanatla terapi, kendimizi ve çevremizi farklı bir gözle algılamamıza, anlamamıza yardımcı olur. Temel amacı bireyin kendini özgürce ifade etmesi, baskılanmış yaşantılarını dışa vurması, yaratıcılığını artırması ve estetik yönünü ortaya çıkarmasını sağlamaktır. İçindeki coşkuyu, heyecanları normal iletişim kanallarıyla başkalarına aktaramayan kişiler ve bozulmuş ruh sağlıklarından dolayı çevresiyle iletişimi kopmuş bireyler, sanat yoluyla iletişim kurabilmekte ve içlerindekini çevresine aktarabilmektedirler. Sanatla terapi, kısaca kişinin kendi içindeki duyguları sanat yoluyla dışa vurma biçimidir (İmamoğlu,2011).

Sanat Terapisi müzik, dans ve resim gibi sanat formlarını içeren, kişilerin duygularını ifade etmelerine yardımcı olabilmeyi amaçlar (https://www.psikologofisi.com). Sanat terapisinin amacı kişin iç çatışmalarını, kişisel özelliklerini ve ilgilerini sanat ortamlarını kullanarak yaratıcı aşamalarını ve sanat eserlerine tepkilerini inceler (Robertson ve Long,2007). Yine yerel unsurlar ve katılımcıların ilgi ve görgüleriyle el sanatları gibi uygulamalar da fayda sağlayacaktır. (bys.trakya.edu.tr/file/download). Resim yapma ve çizme el ile yapılan sanat kavramı içinde yerini alır. Bu çalışmanın amacı rekreatif faaliyetlere koşul olarak sanatla yapılan terapinin faydaları üzerinde durulacaktır.

GELİŞME VE SONUÇ

Sağlık açısından rekreasyon temel olarak iki kısımda değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında sağlıklı bireylere, ikincisi ise iyileştirme ve esenlik

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

(rehabilitasyon) hizmetleri kapsamında engelli ve yetersiz (sağlık sorunları olanlar) kişilere verilen rekreasyon hizmetleridir (Tütüncü 2008). Dünyada sağlıklı bireylere verilen rekreasyon hizmetleri "Rekreasyon" kapsamında, engelli ve sağlık sorunu olan kişilere verilen rekreasyon hizmetleri "Rekreasyon Terapisi" kapsamında değerlendirilmektedir (Austin 2004). Rekreasyon terapistleri zihinsel, bedensel engeli ve/veya her türlü kısıtlılığı olan bireylere, kısıtları kaldırmak, belirli gelişmeleri sağlamak, hayatlarını mümkün olduğunca kendi başarına sürdürmeye yetebilmelerini sağlamak amacı ile hareket, oyun, istirahat ve dinlence bazlı uygulamaları gerçekleştirirler (Dülger baki 2006). Rekreasyon terapistleri genel olarak; her alanda hedef kişinin engelini olabildiğince minimuma indirerek günlük hayata hazırlamak, kişilerin ilgi alanları ve yeteneklerini çeşitlendirerek faydalı olmak ve terapiyi, rekreasyon eğitimiyle birleştirerek kişiyi tedavi etmek üzerinde çalışırlar (Pala 2006; Kozan 2006).

Sanat terapistleri sanatla terapinin pek çok spesifik tanımlamasını yapmışlardır. Bununla birlikte tanımlamaların çoğunluğu iki genel kategoriden birine girer. İlki sanat yapmanın yaratıcı özelliğinin aynı zamanda iyileştirici etkisi olduğu inancına dayalıdır. Sanat yapmak bir insanın kendini görsel, otantik ve spontane olarak ifade etmesini sağlayarak zaman içinde duygusal onarımı, kişilik yenilenmesini ve iyileşmeyi gerçekleştirmektedir. İkinci tanımlama sanatın bir sembolik iletişim aracı olmasını temel alır. Bu yaklaşım ki sıklıkla sanat psikoterapisi olarak adlandırılır, resim, boyama, çizim ve diğer sanatsal yöntemlerin duygu, çatışma ve düşüncelerin iletişiminde çok yararlı bir araç olduğunu vurgular. Sanat hasta ile terapisti arasındaki sözel iletişimin zenginleşmesinde ve pekişmesinde önemli bir rol oynar. Gerçekte sanatla terapi ve sanat psikoterapisi değişen oranlarda birlikte kullanılmaktadır. Diğer bir deyişle, sanat terapistleri sanatın hem bir tedavi şekli olduğunu hem de tedaviyi olumlu yönde etkileyen sağlıklı iletişimi gerçekleştirdiğini düşünmektedirler. Sanat terapisinde çeşitli ifade biçimleriyle çalışılır. Bunlar içinde çizim, resim ve modelleme olarak terapi öğeleri de dahildir. 19. yüzyıldan önce ruh hastaları kapatılır ve tecrit edilirdi. Eski sağlık kuruluşlarında hastalar yaratıcı etkinlikte bulunma fırsatı bulurlardı. Bu etkinlikler terapisel bakış açılarından gerçekleştiriliyordu. Hastalar "resim atölyelerinde" yaratıcı çalışma yapma (genellikle resim, form, çizim ve daha sonraları heykeltıraşlık) olanağı elde ettiler. Sanat terapisinin temel varsayımı, formlar içinde (örneğin bir resim tablosunun) bilinç dışı ruhsal süreçlerin görülebileceğidir. Geştalt etkinliği genellikle konu verilmeden gerçekleştirilir. Neyin önemli olduğu, hastanın ifadelerine, tabloya ait çağrışımlarına, değerler sistemine, terapistin hasta ile ilgili duygularına, sanat yapıtına ve kendi algılamasına bağlıdır (Psychiatrie-aktuell).

Fromm (2008) şiddetin türlerinden bahsederken, ödünleyici şiddeti, güçsüz bir kişide üretici etkinliğin yerine geçen şiddet olarak tanımlar ve yaratamayan insanın yok etmek isteyeceği, yaratırken, yok ettiğinde üstleneceği yaratık rolünün ötesine geçebileceğini söylemektedir. Ayrıca Freud (2007) sanatçıların yaratıcılıkları ile üzerlerindeki gerginliği atabildiği, ayrıca oluşturdukları sanat yapıtı ile izleyiciye verdikleri hazzın da izleyicide gerginliğin azaltılmasını sağladığı görüşü, sanat eğitimcilerinin görüşüyle paralel özellikler taşımaktadır. Freud (2007) sanatçıların izleyiciye sunduğu hazdan "ayartı ödülü" ya da "ön haz" olarak bahsetmekte ve bu hazzın insan ruhundaki gerilimleri giderdiğini belirtmektedir.

Yaratıcılık yalnızca resimde değil, hatta belki çok daha büyük oranda dilde, üç boyutlu biçimlerin oluşturulması ve düzenlenmesinde de kendini gösterebilir. Ruhsal bozukluklardaki yaratıcılığı incelerken, iki boyutlu yüzey üzerine yapılan resim, ipuçlarını daha kolay sağlayabilmektedir. Ruh hastalarının resimleri ya da başka sanat eserleri, hastalıklarının özelliklerini ya da çevreyle bağlantı kurabilme yeteneklerini açığa vurmada yararlıdır. Sanat

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

terapisi özellikle serbestçe konuşmakta güçlük çeken hastalar için çok değerlidir. İnsanoğlu, çocukluk çağından bu yana çevresinin ve o çevredeki yasa ve töresel geleneklerin etkisi altındadır. Kişideki çevre düzenine ve töresel geleneklere karşıt olan istek ve dilekler, bilinçaltına ve bilinçdışına itilir. İtilme ilk çocuklukla başlar ve bütün hayat boyunca sürer. Sanat aracılığıyla, bilinçdışındaki temel düşünce ve duygular toplanarak, kelimeler yerine imajlar (görüntüler) olarak ortaya çıkar. Bastırılmış duygu ve düşünceler görsel imajlarla sembolleşerek ifade imkânı bulur. Sanat yönünden eğitilmiş olsun olmasın, her kişinin kendi içsel çatışmaları, bastırılmış duygularını görsel biçimlerle ortaya koyabileceği kabul edilir (Babaoğlu, 1988). Sanat, hastaya, dikkatini daha tehlikeli ve yıkıcı çabalardan başka yöne çeviren bir uğraşma imkânı verir. Sanat çabaları, sadece teşhiste yardımcı olabilecek bilgiler getirmekle kalmaz; bunun yanı sıra uğraştırma yoluyla tedavi olarak fayda sağlayabilir (Akhan, 2012). Sanat terapisi, diğer tedavi türlerinden farklı olarak uygulamalarda hastaların yaratıcı faaliyetlerde bulunmaları nedeniyle, bireylerin tedavilerine etkin bir şekilde katılma olanağı sağlar. Terapatik rekreasyonda da engelsiz bireylerin kullandığı rekreasyonel kaynaklar kullanılır (Karakücük, 2012). National Therapatic Recreation Society'e (Ulusal Terapatik Rekreasyon Topluluğu) göre terapatik rekreasyon; "Engelli hasta ve ileri yaş grubu insanların yaşam kalitelerini artırmak, eğlenmek, sağlık fonksiyon yeteneklerini artırmak ve daha bağımsız yaşamalarını sağlamak amacıyla yardımcı tedavi, eğitim ve eğlence-oyun programlarının kullanılmasıdır."

Sanatla terapi; ilk olarak Parkinson ve Alzheimer gibi kronik nörolojik hastalıkların tedavisinde uygulanmaya başlanmış ve olumlu sonuç verdiği görülmüştür. Sonrasında sanatla tedavi otoimmün hastalıklar ve diğer kronik hastalıklarda da denenmiş ve olumlu etkilerinin görülmesi üzerine bu hastalıkların tedavisinin de bir parçası haline gelmiştir. Sanatla terapi sadece hastalık durumlarında değil üstün zekalı çocukların topluma uyum sürecinde ve ergenlik döneminde de etkin bir yöntem olarak kullanılabilir (İmamoğlu,2011). Sanat ve bunama hakkında "Resim yaptığım zaman daha iyi hatırlıyorum" adlı belgesel filmde Alzhaimer'lı hastalara uygulanan Sanat terapisi sayesinde imgelerin halen nasıl canlı olduğu ve güçlendiği gösterilmektedir (Guimaraes,2012). Araştırmalar sanat terapisinin çocuk hastalar hatta ebeveynler üzerinde kaygıyı azalttığını göstermiştir (Teksöz ve Ocakçı, 2014).

Sanatla terapinin de içinde yer aldığı bir tedavi şekli antroposofik medikal tedavidir. Antroposofik medikal tedavi; tıbbi danışma, non-verbal sanatsal tedaviler (resim veya kil, çömlek yapma), müzik, konuşma terapileri, hareket egzersizleri, fizik tedavi ve özel ilaçlardan oluşur. Bu tedavide insan ve doğanın ortak evrimi düşünülerek insandaki patofizyolojik süreçlerle mineral, bitki ve hayvanlar ile çalışılırken uygulanan formatif güçler arasındaki tipolojik uyumdan yararlanılmaktadır. Böylece yapısal zayıflık engellenirken vücudun kendi kendini iyileştirme yeteneği artırılmaktadır. Bu tedavinin etkin olduğu hastalıklar; primer depresyon, tükenmişlik sendromu, solunum sistemi hastalıkları, kas iskelet sistemi hastalıklarıdır. Antroposofik medikal tedavi ile bu hastalıkların şiddeti azalırken yaşam kalitesi de artmaktadır (İmamoğlu,2011). Göç, boşanma ölüm gibi nedenlerle yaşanan ayrılık anksiyetesi, depresyon, afet sonrası fiziksel ve sosyal travmalar, savaşlar, çatışmalar ve iflas gibi sosyo-ekonomik olaylar ve olgular sonrası travmalar, alzaimer, lösemi, down, dehb, otizm gibi pek çok rahatsızlık ve hastalık sonrası bakımlar terapatik rekreasyon ve sanat terapisi ile ilgilidir (bys.trakya.edu.tr). Aydın'a (2012) göre bedensel hastalık tanısı alan kişilerle yapılan sanat terapisinin diğer terapi türlerine göre en büyük farklarından birinin hastalara normallik duygularını yaşatmasıdır. Uygulamalar sırasında sanat terapisi, hastaları o hastalıklı hayatlarından çekip bir pencere açarak nefes almalarını, kaybettikleri eğlenme kapasitelerini ve kontrol duygularını sanat ürününü yaratırken tekrardan fark etmelerini sağlamaktadır. Terapatik rekreasyon programında sanat ürünleri üretilebilir. Terapatik rekreasyon

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

uzmanları katılımcıların sanat işlerini yorumları ile kendi profesyonel eğitimlerini aşmamaya dikkat etmeli olsalar da onlar katılımcıların sanat işlerini tartışmayı tetiklemek ve duyguların dışavurumunu sağlamak için bir yol olarak kullanabilirler. Netleştirmek için terapatik rekreasyon uzmanları sanat işlerini yorumlamaz ama kişinin dışavurumunu anlama ve aşama olarak kullanır (Robertson & Long, 2007). Bayav (2007) sanatla iç içe gelişen bireylerde uyumlu-üretici kişiliğin, yaratıcı davranışın, estetik ve pratik yargı gücünün geliştiğini vurgulamaktadır. Buyurgan ve Buyurgan (2007) sanat eğitiminden amaçlananın sanatçı yetiştirmeye yönelik bir eğitimin olmadığı, bireyin sanat yoluyla eğitiminin anlaşılması gerektiği, sanat eğitimiyle hem bireyde yaratıcılığı ortaya çıkaran şartların hazırlandığını hem de bireyin kişilik kazanma sürecine etkililiğini vurgulamaktadır. Aristoteles, sanatın amacını sadece estetik haz uyandırmak olmayıp, sanat yapıtı sayesinde ruhun kötülüklerden arınması olarak açıklıyordu (Taşekesen, 2013).

Terapatik Rekreasyon, yaşlı, hasta, engelli ve bakıma muhtaç insanlara yardımcı olmak için tedavi, eğitim ve rekreasyon servislerini kullanır ve onların sağlığını, fonksiyonel yeteneklerini, özgürce yaşamı ve yaşam kalitesini arttıran fırsatlar için onların boş zamanlarını etkili bir biçimde kullanmayı uygun görmektedir. Uygulamada çeşitli teknikleri kullanır. Bunlar; sanat ve el sanatları, hayvanlar, sportif aktiviteler, oyunlar, dans ve hareketleri, drama, müzik ve topluluk gezintileri. Terapist, bu yoldan hasta ya da sıkıntılı bireylerin fiziksel, mental ve duygusal iyilik halini koruma ve iyileştirmeyi amaçlar. Terapist, bireylerin depresyon, stres ve anksiyeteden uzaklaşmalarına, temel motor fonksiyonları ve gerekli yetenekleri geri kazanmalarına, güven kazanmalarına ve sosyal yönden daha aktif olmalarına yardımcı olur. İnsanlar, modern çağda stresli yaşam biçiminin getirdiği sıkıntılardan kurtulmak, sağlıklı bir vücut, beyin ve ruh bütünlüğüne sahip olmak için çeşitli arayışlara ve tercihlere başvururlar (http://www.saglikterapi). Sanat terapisinin de içinde bulunduğu etkin tedavi anlayışında ise hasta; izler ve imgeler yaratarak daha önce var olmamış bir şeyin var olmasına neden olur. Çünkü görsel sanat nesnelerinin oluşturulması için hastanın bir eylemde bulunması gerekir. Ne yapacaklarına ve nasıl yapacaklarına kendileri karar verirler. Yaptıklarının kabul edilebilir olduğunu ve gereksiz görülmediğini fark edebilirler (Akhan,2012). Bu durum onların değerli olduğu algısına kapılmaları ve mutlu olmalarına neden olabilir. Resimle terapide temel felsefe resim yapamayan kişiler bile hislerini, duygularını resmedebilir düşüncesidir. Hastanın kendi tedavisine aktif katkıda bulunmasıdır. Kişinin içinde bulunduğu durum ya da tükenmişliğin gerekçesi ne olursa olsun resim yapmak baskılanmış duygular ve stresin dışa vurulmasında en kolay yoldur. Uzmanlar hastaların gevşeme ve rahatlamasını maksimum seviyeye çıkarabilmek için sanat yaparken başlangıçta dominant olmayan ellerini kullanmalarını önermektedirler. Sanat icrasının kesintisiz ve hızlı bir tempoda sürdürülebilmesi için katı kurallara dayalı, formal bir plan veya taslak uygulanmamalıdır. Yapılması gereken şey özgür bir ifade ortamı yaratıp kurallarını kişinin kendinin koyacağı resim yapma olanağının sağlanmasıdır. Resimle terapi resim yapma tekniğinden ziyade duyguların dışavurumudur. Çoğunlukla bu resimler güzel sanat okullarında öğretilen türden akademik resimler değil stresi azaltmaya yönelik basit resimlerden oluşmaktadır. Büyük tuval, duralit ya da kağıtlar, her boyutta ve tipte fırçalar, kolay kuruyabilen akrilik boyalar tercih edilmelidir. Hatta direk ellerini kullanarak resim yapabilme olanağı sunan parmak boyalar kullanılabilir. Sonuçta hedeflenen kişinin nasıl resim yaptığı değil ne yaptığı ve resim yapma sürecinin onda yaşattığı duygulardır (İmamoğlu,2011). Sanat psikoterapisi, benlik değerindeki hasarı onarabileceği gibi, terapistin uygun geri bildirimleri ile bireyin iç görü, farkındalık ve iletişim becerisinde artış sağlanabilir. Sanat etkinlikleri, oyalanma veya bir hobi aracı değil, terapatik tedavinin bir parçası konumunda kabul edilir (Killick, 1993; Killick& Schaveiren, 2003). Sanat bilinçdışını bilince getirmede ve ilişkiyi kolaylaştırmada önemli bir rol oynar. Terapatik ortamdaki somut nesneler ve resimlerdeki

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

imgeler, hastayla terapist arasındaki boşlukta işlev görürler. Sanat nesnesi terapatik boşluktaki ara bölgeyi kaplar ve simgesel bir ilişkinin doğmasına olanak sağlar. Simgesel işlev, kısmen sanat nesnesinin sağladığı güvenlik aracılığı ile ortaya çıkar. Bir dizi resim ya da boya ve çamurdan yapılmış bir imge hastanın kısmen hatırladığı konuşmalardan çok daha güvenilir ve anlamlı bir kayıt oluşturarak dolayım işlevi görür (Akhan,2012).

Sanat, çok cepheli bir etkileşim nesnesidir. Duygusal olarak bloke olmuş veya özel bir kişiye veya ortama karşı duygularını ifade edemeyen hastada semboller, çok fazla suçluluk duygusu yaratmadan bu ortam ya da kişi ile ilgili duygularının ortaya çıkmasına neden olabilir. Sözcüklerin bir imgeye hiçbir şey ekleyemedikleri zamanlarda etkileşim nesnesi olan sanat eseri bireyin kendisini ifade etmesinin canlı ve güçlü bir yorumu olabilmektedir. Örneğin; hasta intihar girişiminde bulunduysa daha sonra boya ya da kalem kullanarak bunu kâğıda yansıtarak farklılaşmamış durumunu resimle eyleme koymuş olur. Birey, sanat terapi aracılığıyla ifade edemediği kötü olma ve suçluluk duyguları ile yüzleşerek arınma sağlanır. Bir kez kişiliğin bastırılmış kötü yönleriyle yüzleştikten sonra, yaratıcı yönlere geçiş süreci başlayabilir (Aydın, 2010; Killick, 1993). İki boyutlu düzey üzerine yapılan resim, psikiyatrik hastalıkların teşhis ve tedavi sürecinde ipuçlarını daha kolay sağlayabilmektedir. Bu bakımdan resim yapma ve resimlerin psikopatolojik sanatta kullanımı daha yaygın olarak karşımıza çıkmaktadır (Akhan,2012). Rekreasyon terapisinin temel özellikleri ise şu şekilde sıralanabilir. İnsanın yaşam kalitesini artırır. Fiziki sağlık gelişimine önemli düzeyde pozitif katkı sağlar. Ruh sağlığı açısından moral, motivasyon ve özgüven kazandırır. Yapılacak uygulamalı aktivitelerle zihinsel gelişimi sağlar. İleride oluşabilecek ruhsal ve fiziksel gerilemeyi önler ve/veya azaltır. Kişileri sosyalleştirir, hayal gücünü (yaratıcılık) geliştirir. Kişisel beceri ve yeteneğini geliştirir. Kişisel başarı ve verimin artışında pozitif etki sağlar. Sosyalleşme, dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar. Rehabilitasyon sürecini hızlandırır ve etkili kılar. Drama, oyun, spor ve organizasyonlar verilen rehabilitasyon eğitiminin ilk uygulama alanları ve sosyal yaşamın ilk adımıdır. Ailenin (refakatçinin) moral ve motivasyonuna dolaylı yoldan katkı sağlar (Pala 2006; Kozan 2006).

Taşkesen (2013) tarafından yapılan bir çalışmada Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi Resim Bölümü öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin Genel Lise öğrencileri ile karşılaştırıldığında daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Sanat terapisi yaratıcılığın iyileştirici gücü olabilir. Her sanat eseri bir "deformasyon"a dayanır. Yani biçimler, iç anlatım ve iç denge amacıyla değiştirilir. Bu biçim değiştirme sırasında kullanılan yöntemler, diğer bütün psikoterapi yöntemleri gibi birer iletişim türüdür. Hasta bu yöntemlerle hem terapiste yönelik olarak bir mesaj verir hem de kendi dışavurumu ile terapiye katılır. Yorumu güç olan, resimde doğal olarak yapılması gereken deformasyonun derecesini patolojik ya da sağlıklı olarak değerlendirebilmektir. Ruh hastalarının tedavisinde sanatın kullanımında çeşitli açılardan irdeleme ve inceleme gerekmektedir (Babaoğlu, 1988). Resim yapan bir sanatçı nasıl ki sakinliğini/öfkesini, mutluluğunu/mutsuzluğunu, neşesini/acısını ve her ne hissediyorsa onu rahatlıkla ifade edebiliyorsa, terapi alan kişide bu süreçten geçebilmektedir. Resim yapma sürecinde kişiyi olumlu yönde uyaran bir müzik dinletilmesi de terapi verimi açısından çok faydalıdır. Bu süreç kişinin dolaylı olarak bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlayarak içinde bulunduğu durumla baş edebilme gücünü artırabilecektir. Bunu bir tür arınma ve ruhsal güçlenme süreci olarak tanımlayabiliriz. Özetle sanatla terapi; Ruhsal çatışmaların giderilmesinde, Sosyal becerilerin geliştirilmesinde, Davranışların düzenlenmesinde, bunaltı ve gerginlik azaltılmasında, İç çatışmaların çözümünde, Gerçek yaşam ile bağın kurulmasında, Öz saygının artırılmasında etkili olabilir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Sonuç olarak sanatla terapi, sadece teşhiste yardımcı olabilecek bilgiler getirmekle kalmaz; bunun yanı sıra bireylerin hem yaşam kalitesini artırmak, topluma uyum sürecini güçlendirmek hem de insanın içinde var olan yaratıcılığın açığa çıkmasını sağlaması boyutuyla önemlidir. İnsanların kendilerini ifade etmelerini ve sorunlarla başa çıkabilmelerini, deşarj olma yoluyla tedavi olmaları konusunda fayda sağlayabilir. Rekreatif amaçlı olarak toplumun değişik kesimlerine sanatla ve özelde resim yapmayla uğraşmaları önerilir.

KAYNAKLAR

Akhan L.U., (2012). Psikopatolojik Sanat ve Psikiyatrik Tedavide Sanatın Kullanılışı, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, DOI: 10.5961/jhes.2012.043, s.132-135

Austin, D. R., (2004). Therapeutic Recreation. 5. baskı. Illinois: Sagamore Publishing.

Aydın, B. ,(2010). Tıbbi Sanat Terapisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(1), 69-83.

Aydın,B. (2012). Tıbbi Sanat Terapisi /Medical Art Therapy Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2012; 4(1):69-83 doi:10.5455/cap.20120405

Babaoğlu, A. (1988). Psikopatolojik Sanat II. Resimsel Sanat Ürünlerinin Analiz Öğeleri. Düşünen Adam Dergisi, 2(3), 202204.

Bayav, D. (2007). Sanat Eğitimiyle Gelişen Uyumlu Kişilik, Azalan Şiddet Eğilimi 3**.**Ulusal Sanat Eğitimi Sempozyumu, 19 – 21 Kasım. Gazi Eğitim Fakültesi, Ankara.

Belli, Emre, Gürbüz, Ali (2012). Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Akademik Personelinin Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi, I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi: 3 - 14, 12 – 15 Nisan, Kemer, Antalya,ISBN: 978-605-5437-79-4 ,s.174

Bresler, L. (2007*).* International Handbook of Research in Arts Education, Springer,s.117,52

Buyurgan, S. ve Buyurgan, U., (2007). Sanat Eğitimi ve Öğretimi. (2. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Dülgerbaki, T. (2006). Rekreasyon Uzmanlarının Rehabilitasyon Merkezlerindeki Görevleri, Internet Erişim Tarihi; 28.01.2008.

Freud, S., (2007). Sanat ve Sanatçılar Üzerine. (Çev. K. Şipal).(Dördüncü baskı). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları

Fromm, E., (2008). Sevgi ve Şiddetin Kaynağı (Çev.Y. Salman, N. İçten) (7.Basım). İstanbul: Payel yayıncılık (Eserin orijinali 1964"de yayımlandı).

Guimaraes, F. (2012). Art Therapy, Pedia Press , s.15

İmamoğlu,G.,(2011). Tükenmişlik Sendromu ve Sanatla Terapi, PSİKEART DERGİSİ, Psikeart- Tükenmişlik, 15, 5

Karaküçük, S. (2012). Terapatik Rekreasyon, Gazi Kitabevi, *Ankara.*

Killick, K. (1993). Working With Psychotic Processes in Art Therapy. Psychonalytic Psychotherapy, 7(1), 25-38.

Killick, K., Schaveiren, J. (2003). Sanat Psikoterapi ve Psikoz. Yelkovan Yayıncılık.

Kodaman, M., Terapatik Rekreasyon ve Sanat Eğitimi, Trakya Üniversitesi, bys.trakya.edu.tr/file/download/32507128/

Kozan, M. (2006). Rehabilitasyon Merkezlerinde Verilen Özel Eğitime Rekreasyonun Etkisi ve Gözlem Sonuçları. , Erişim Tarihi; 28.01.2008.

Pala, B. (2007). Engelliler İçin Rekreatif Etkinlik. < http://www. rehabilitasyon.com/index. php?ct=2&tab=3&ctid=2&act2=rea d&aid=2492&p=4&v>, Erişim Tarihi; 28.01.2008.

Robertson,Terry, Long, Terry, (2007). Foundations of Therapeutic Recreation**,** Human Kinetics,UK

Sylvester. C, J.E. Voelkle, and G. D. Ellis.(2001). Therapeutic Recreatin Programming:Theory and Practic, State Collage , PA:Venture.

Taşkesen O.,(2013). Güzel Sanatlar ve Spor Liselerinin Resim Bölümleri ile Genel Lise Öğrencilerinin Sanat Eğitimi Alma Durumlarına Göre Saldırganlık Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma, EÜSBED [VI] 1, sh.33-55

Tekin, A., Tekin, G. ve Amman, M. (2006). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (ss. 19-23). Muğla. 3-5 Kasım 2006

Teksöz, Emel, Ocakçı, Ayşe Ferda (2014). Çocuk Hemşireliğinde Sanat Uygulamaları, DEUHYO ED 2014,7(2), 119-123

Torkildsen, G. (2005). Leisure and Recreation Management. UK: Routledge Taylor Francis Group, Oxon.

Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü, Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt 23, Sayı 2, Güz: 248 – 252

Tütüncü, Ö., (2008). Rekreasyon Yönetimine Yönelik Üniversite Düzeyinde Bir Müfredat Geliştirme Önerisi, Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi, 19 (12): 93-103.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

https://www.psikologofisi.com/blog/terapi-nedir--nasil-yapilir-ve-ne-ise-yarar
http://www.saglikterapi.org/148/.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Futbol Hakemlerinin Farklı Egzersiz Şiddetlerinde Sezinleme Zamanı, Kan Laktat Düzeyi ve Karar Verme Becerilerinin İncelenmesi

[1]Kurtuluş ASLAN, [2]Özcan SAYGIN, [3]Halil İbrahim CEYLAN

[1-2-3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Bu çalışma, futbol hakemlerinin farklı egzersiz şiddetlerinde sezinleme zamanı, kan laktat düzeyi ve karar verme becerilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Muğla ilinde faal olarak hakemlik yapan, herhangi bir sağlık problemi ve sportif yaralanması olmayan gönüllü 12 erkek futbol hakemi (yardımcı hakem: 6, hakem: 6) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan hakemlere, farklı günlerde rastgele olmak üzere bisiklet ergometresinde düşük şiddetli (%40) egzersiz, orta şiddetli (%60) egzersiz, yüksek şiddetli (%90) egzersiz protokolü uygulanmıştır. Üç egzersiz protokolünde, sezinleme zamanı ve karar becerileri egzersiz sırasında (steady state durumunda) ölçülmüştür. Ayrıca hakemlerin her bir egzersiz öncesi ve egzersiz sonrasında (1. 4. 8. dk) kan laktat düzeyi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen tüm veriler, istatiksel hesaplamalar SPSS (version 16.0) programında kaydedilmiştir. Verilerin analiz edilmesinde, Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi, Bonferroni testi, Independent t testi, Pearson Correlation testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi, $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. İstatiksel analiz sonucunda; düşük, orta ve yüksek şiddetteki egzersizler sırasında ölçülen karar verme becerilerinin karşılaştırılmasında istatiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Her üç egzersiz şiddetinde de (düşük, orta, yüksek) egzersizden önce, egzersizden sonra 1. dakika, 4. dakika ve 8. dakikada ölçülen kan laktat düzeyinin karşılaştırılmasında istatiksel olarak anlamlı fark görülmüştür ($p<0.05$). Düşük şiddetteki egzersizden sonra 8. dakikada ölçülen kan laktat düzeyi ile karar verme toplam skoru arasında istatiksel olarak negatif yönde ilişki bulunmuştur ($r=.-577$, $p<0.05$). Yüksek egzersiz şiddeti sırasında ölçülen sezinleme zamanı (6mph) ile egzersizden sonra 4. dakika ($r=.662$, $p<0.05$) ve 8. dakikada ($r=.741$, $p<0.05$) ölçülen kan laktat düzeyi değerleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca yüksek şiddetteki egzersiz sonra ölçülen kan laktat düzeyinde ise 1. dakika ile 4. dakika arasında ($r=.791$, $p<0.05$), 4. dakika ile 8. Dakika ($r=.607$, $p<0.05$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak; egzersiz şiddeti artıkça kan laktat düzeylerindeki artıştan dolayı hakemlerin karar verme becerileri ve sezinleme zamanının olumsuz etkilendiği görülmüştür. Hakemlerin antrenman programlarının planlanmasında fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin yanı sıra bilişsel fonksiyonlarının da yorgunluğa olan toleransını geliştirici egzersizlerin programa dahil edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol Hakemi, Karar Verme, Sezinleme Zamanı, Kan Laktat Düzeyi.

Examining the Coinciding-Anticipation Timing, Blood Lactate Level and Decision-Making of Football Referee at Different Exercise Intensities

ABSTRACT

The study was conducted to examine the coinciding anticipation timing, blood lactate level and decision-making of football referees at different exercise intensities. Twelve male referees (6 referees and 6 asistant referees) who were all active in Mugla region and had any health problems and injuries, participated in this study voluntarily. Low intensity exercise (%40), moderate intensity exercise (%60) and high intensity exercise (%90) randomly were applied to the referees on the cycling ergometer on different days. Coinciding timing, decision-making skills of referees were measured during the exercise (in steady state). In addition, blood lactate levels of referee were also examined before each exercise protocol and after exercise (1. 4. 8. min).All data obtained in the study were recorded in SPSS (version 16.0) program. In analyzing data, Repeated Measures ANOVA, Bonferroni Test, Independent T, Pearson Correlation test were used. Significance value were accepted as $p<0,05$. As a result of the statistical analysis, in the comparison of measured decision-making skills during the low, moderate and high intensity exercise were found to be significant. A statistically significant difference was observed in the comparison of the blood lactate levels measured rest (before exercise), the 1st minute, 4th minute and 8th minute after exercise at all three exercise intensity (low, moderate, high). A statistically significant negative correlation was found between the blood lactate level measured at 8th minute after the low intensity exercise and total score of decision-making ($r=.-577$, $p<0.05$). Significant positive correlation were

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

found between coinciding anticipation timing (6mph) measured high exercise intensity and blood lactate levels measured at 4th minute ($r=.662$, $p<0.05$) and 8th minute ($r=.741$, $p<0.05$) after high intensity exercise. In addition, blood lactate level measured after high intensity exercise; a positive significant correlation was found between the 1st minute and 4th minutes ($r=.791$, $p<0.05$), between 4th and 8th minutes ($r=.607$, $p<0.05$). As a result, decision-making score and coinciding anticipation timing were negatively affected by the increasing exercise intensity. In the planning of training programmes of the referees, , it is thought to be important to add the cognitive functions to the training programmes for the improving tolerance of exhaustion as well as the physical and physiological function.

Keywords: Football Referee, Decision-making, Coinciding Anticipation Timing, Blood Lactate Level.

GİRİŞ

Hakemler futbol oyununun temel unsurlarından bir tanesidir. Kuralları uygulamakla yükümlü olan hakemler doğru karar verebilmek için topun oynandığı bölgeye yakın olmak zorundadırlar. Topun hızının ve yönünün sürekli değişmesinden dolayı hakemler de yoğunluğu değişen ve sürekli olmayan aktiviteler yaparlar. Bu nedenle maç sırasında pek çok fizyolojik zorlanmaya maruz kalırlar. Futbola ayak uydurmaları, oyun boyunca tempoyu ve atikliklerini sürdürmeleri için hakemlerin fiziksel performanslarının ve kondisyonlarının yüksek seviyede olmasının yanı sıra (Kürkçü ve Uluşar, 2014), algısal ve bilişsel olarak da iyi durumda olmaları gerekmektedir. Algısal ve bilişsel performans özelliklerinden bir tanesi de sezinleme zamanıdır.

Sezinleme zamanı olayın kendisinden önce gerçekleşmesi muhtemel olanı tahmin etme yeteneğini ifade eder. Oyun okuma yeteneği olarak da tanımlanan sezinleme zamanı, bir rakibin eyleminden önce genellikle kararların alınması gerektiği hızlı oyunlu sporlarda oldukça önemlidir (Piras ve ark., 2014). Fleury ve Bard (1985)' e göre rastlantısal sezinleme zamanının doğru performansının üç aşamalı bir süreç olarak tanımlanabileceğini öne sürmüştür. Birincisi, oyuncunun uyaran ve hedefin zaman ve konum özellikleri hakkında bilgi edindiği duyusal bir aşamadır. İkincisi, hareket cevabının duyusal bilgilerle bütünleştiği bir sensorimotor aşamasıdır. Üçüncü aşama, hareketin yürütülmesidir. (Williams, 2000).

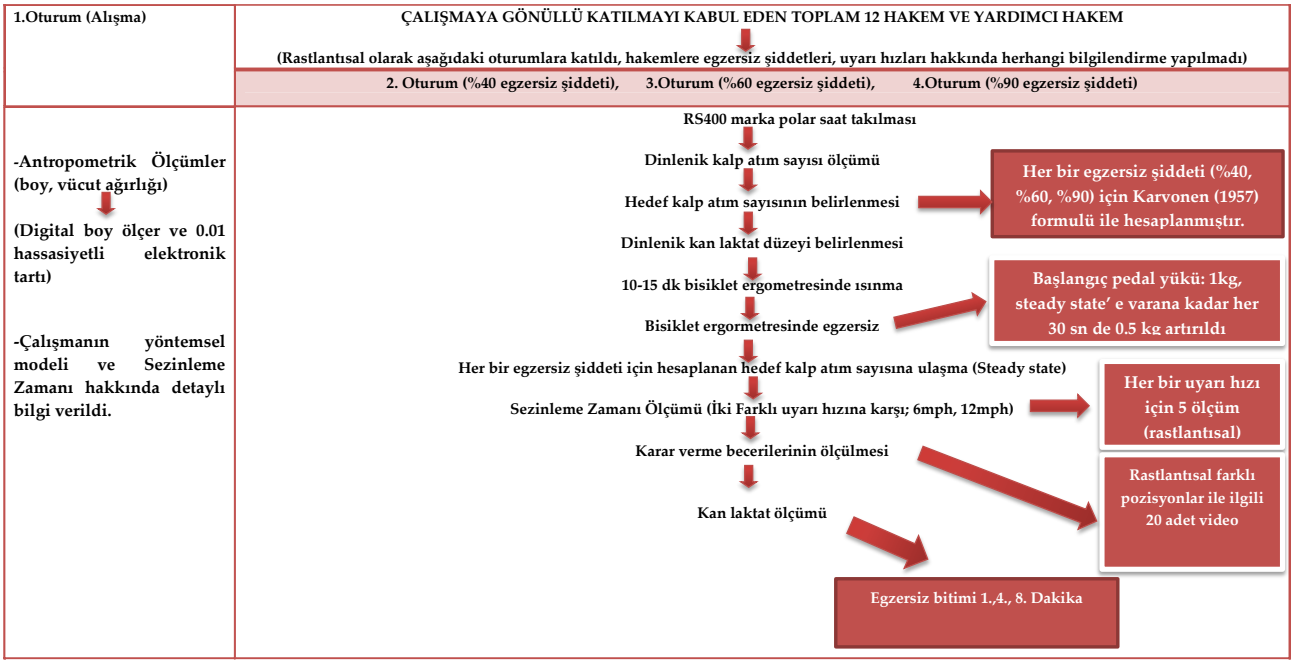
Çoğu spor branşında gerçekleşen müsabakalarda bilişsel kaygı ve fizyolojik uyarılmanın yüksek olduğu durumlarda, görsel, bilişsel ve motor performans gerçekleşmektedir (Duncan ve ark., 2017). Hakemin karar verme becerilerini geliştirip kaygılarını aşarak, oyunun talepleri doğrultusunda hareket edip ustalaşması önemlidir (O'Reilly, 02017). Bu yüzden hakemlerin maç içerisinde iyi bir performans sergileyebilmesi için, bu yüksek uyarı ve kaygı düzeyini optimal düzeyde tutabilmesi gerekir. Bu yüzden, bu araştırmadan çıkan sonuçlar, hakemlerin farklı egzersiz şiddetlerinde, algısal-bilişsel performans durumları belirlenmesi açısından önemlidir. Ayrıca, hakemlerin iyi bir fiziksel kondisyona sahip olmasının yanı sıra, maç içinde oluşabilecek zorlu ve farklı pozisyonlarda üst düzey algısal-bilişsel performansın elde edilebilmesi için gerekli antrenman programların planlanması açısından literatüre katkı sağlamıştır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya Muğla ilinde faal olarak hakemlik yapan 12 erkek futbol hakemi (yardımcı hakem: 6, hakem: 6) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce gerekli izinler Türkiye Futbol Federasyonu Muğla İl Hakem Kurulundan ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulundan alınmıştır (Karar no: 18, Protokol no: 18).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.



*Her oturum farklı günlerde, oturumlar arası 2 gün dinlenme , Egzersiz şiddetleri için ACSM (2014) kriter alındı.

Hakemlere, laboratuvarda 08.00-11.00 saatleri arasında gerçekleşen 2.,3.,4. oturumda yukarıda belirtilen deneysel prosedür uygulanmıştır;

Veri Toplam Araçları

Sezinleme Zamanı Ölçümü: Hakemlerin farklı egzersiz şiddetlerinde steady state durumunda (% 40, %60, %90) farklı uyarı hızlarındaki (6mph, 12 mph) sezinleme zamanlarının ölçümü bisiklet ergometresi önüne yerleştirilen Bassin Anticipation Timer aleti ile yapılmıştır (Rudisill ve Jackson, 1992' den aktaran Söğüt, Ak ve Koçak, 2009).

Karar Verme Becerisi: Hakemlerin sezinleme zamanı ölçümlerinin akabinde bilgisayar ekranından TFF 'nin hakemlere aylık olarak yaptığı eğitimlerde kullanılan videolardan rastlantısal olarak seçilmiş farklı futbol pozisyonlarından toplam 20 adet 15'er saniyelik kesilmiş analiz videosu izlettirilerek anında karar vermeleri istenmiştir (analiz videoları 3 egzersiz türünde de aynı olmuş fakat yerleri değiştirilmiştir).

Kan Laktat Analizi: Kan laktat ölçümü; dinlenme, egzersiz bitiminden sonra 1.dakika, 4. dakika ve 8 dakika olmak üzere Nova Biomedical Lactate Plus 40828 marka laktat ölçer aleti parmak ucundan ile alınmıştır (Tekus ve ark., 2012).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen tüm veriler, istatiksel hesaplamalar SPSS (version 16.0) programında kaydedilmiştir. Shapiro Wilk test sonuçlarına göre her bir değişken için p değeri 0,05'ten büyük olarak bulunmuştur. Farklı egzersiz şiddetlerinde sezinleme zamanı ve karar verme becerileri ile kan laktat düzeyleri arasındaki farklılıkları bulmak için Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi, ikili karşılaştırmaların olduğu durumlarda Bonferroni testi kullanılmıştır. Küresellik, Mauchly'nin testi ile analiz edildi. Sphericity Assumed değerleri dikkate alındı. Sezinleme zamanı ve karar verme becerisi ile kan laktat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Correlation testi kullanılmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Hakemlerin ve yardımcı hakemlerin yaş, boy, kilo ve deneyimlerini gösteren tablo.

	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma
Yaş (yıl)	Hakem	6	24.00	.63
	Yardımcı Hakem	6	21.83	1.83
Boy (cm)	Hakem	6	183.00	7.15
	Yardımcı Hakem	6	180.66	7.42
Vücut Ağırlığı (kg)	Hakem	6	77.83	4.70
	Yardımcı Hakem	6	72.66	7.96
Deneyim (yıl)	Hakem	6	4.33	.81
	Yardımcı Hakem	6	4.00	.00

Tablo 2. Düşük (%40), orta (% 60) ve yüksek (% 90) şiddetteki egzersizler sırasındaki mutlak hata skorlarının (6mph) (ms) karşılaştırılması.

Egzersiz Şiddeti	Ortalama	Standart Sapma	N	F	p
Düşük (%40)	34.8	15.06	12		
Orta (% 60)	48.5	22.27	12	1.454	.117
Yüksek (% 90)	42.1	27.87	12		

Tablo 2' de gösterildiği gibi Mauchly's testi sonucuna göre, küresellik varsayımı p=.235 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla Sphericity assumed değerleri dikkate alınmıştır. Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi sonuçlarına göre; %40, %60 ve % 90 egzersiz şiddetleri sırasındaki mutlak hata skorları (6mph) karşılaştırıldığında, istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (F(2,22)=1.451, p=.117).

Tablo 3. Düşük (%40), orta (% 60) ve yüksek (% 90) şiddetteki egzersizler sırasındaki mutlak hata skorlarının (12mph) (ms) karşılaştırılması.

Egzersiz Şiddeti	Ortalama	Standart Sapma	N	F	p
Düşük (%40)	27.7	12.35	12		
Orta (% 60)	30.8	16.95	12	.300	.744
Yüksek (% 90)	32.5	18.32	12		

Mauchly's testi sonucuna göre, küresellik varsayımı p=.625 olarak bulunmuştur. Tablo 3' de gösterildiği gibi Dolayısıyla Sphericity assumed değerleri dikkate alınmıştır. Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi sonuçlarına göre; %40, %60 ve % 90 egzersiz şiddetleri sırasındaki mutlak hata skorları (12mph) karşılaştırıldığında, istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (F(2,22)=.300, p=.744).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 4. Düşük (%40), orta (% 60) ve yüksek (% 90) şiddetteki egzersizler sırasında ölçülen karar verme becerilerinin toplam skorunun karşılaştırılması.

Egzersiz Şiddeti	Ortalama	Standart Sapma	N	F	p
Düşük (%40)	32.16	2.72	12	7.004	.004*
Orta (% 60)	30.58	3.77	12		
Yüksek (% 90)	29.08	1.78	12		

Mauchly's testi sonucuna göre, küresellik varsayımı p=.069 olarak bulunmuştur. Tablo 4'de görüldüğü gibi Dolayısıyla Sphericity assumed değerleri dikkate alınmıştır. Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi sonuçlarına göre; düşük (%40), orta (% 60) ve yüksek (% 90) şiddetteki egzersizler sırasında ölçülen karar verme becerilerinin karşılaştırılmasında istatiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (F (2,22)=7.004, p=.004). Yapılan ikili karşılaştırmalarda, düşük (%40) ile yüksek (% 90) şiddetteki egzersizler sırasında ölçülen karar verme becerileri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur (ortalama farkı: 3.083, p=.002).

Tablo 5. Dinlenik ve düşük (%40) şiddetteki egzersizden sonra 1. dakika, 4. dakika ve 8. dakikada ölçülen kan laktat düzeylerinin (mmol) karşılaştırılması.

Kan laktat düzeyi (mmol)	Ortalama	Standart Sapma	N	F	p
Dinlenik	1.85	1.18	12	3.100	.040*
1.Dakika	4.51	1.64	12		
4. Dakika	3.00	1.04	12		
8. Dakika	3.67	4.32	12		

Tablo 5'de görüldüğü gibi dinlenik ve düşük (%40) şiddetteki egzersizden sonra 1. dakika, 4. dakika ve 8. dakikada ölçülen kan laktat düzeyinin karşılaştırılmasında istatiksel olarak anlamlı fark görülmüştür (F(3, 33= 3.100, p=.040). Bonferroni testi sonuçlarına göre; dinlenik kan laktat değeri ile egzersizden sonra 1. dakikada ölçülen kan laktat düzeyi arasında (ortalama fark: -2,658*, p=.000); egzersizden sonra 1. dakika ile 4. dakikalarda ölçülen kan laktat düzeyleri arasında (ortalama fark: 1,517*, p=.009) istatiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 6. Dinlenik ve orta (%60) şiddetteki egzersizden sonra 1. dakika, 4. dakika ve 8. dakikada ölçülen kan laktat düzeylerinin (mmol) karşılaştırılması.

Kan laktat düzeyi (mmol)	Ortalama	Standart Sapma	N	F	p
Dinlenik	1.52	.58	12	44.181	.000*
1.Dakika	5.15	1.46	12		
4. Dakika	4.10	1.18	12		
8. Dakika	3.73	1.16	12		

Mauchly's testi sonucuna göre, küresellik varsayımı p=.631 olarak bulunmuştur. Tablo 6'da görüldüğü gibi Dinlenik ve orta (%60) şiddetteki egzersizden sonra 1. dakika, 4. dakika ve 8. Dakikada ölçülen kan laktat düzeylerinin karşılaştırılmasında istatiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur (F(3, 33)= 44.181, p=.000). Bonferroni testi sonuçlarına göre; dinlenik kan laktat düzeyi ile egzersizden sonra 1. dakika (ortalama farkı: -3.633, p=.000), 4. dakika (ortalama farkı: -2,575, p=.000) ve 8. dakikada ölçülen kan laktat düzeyi arasında (ortalama farkı: -2,208, p=.000) istatiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca, egzersizden sonra 1. dakika ile 4. dakika (ortalama farkı: 1,058, p=.037) ve 8. dakikada ölçülen kan laktat düzeyleri arasında (ortalama farkı: 1,425, p=.006) istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur

Tablo 7. Dinlenik ve yüksek (%90) şiddetteki egzersizden sonra 1. dakika, 4. dakika ve 8. dakikada ölçülen kan laktat düzeylerinin (mmol) karşılaştırılması.

Kan laktat düzeyi (mmol)	Ortalama	Standart Sapma	N	F	p
Dinlenik	2.10	1.08	12	36.697	.000*
1.Dakika	11.81	3.96	12		
4. Dakika	9.48	3.05	12		
8. Dakika	7.97	3.10	12		

Mauchly's testi sonucuna göre, küresellik varsayımı p=.340 olarak bulunmuştur. Tablo 7'de görüldüğü gibi dinlenik ve yüksek (%90) şiddetteki egzersizden sonra 1. dakika, 4. dakika ve 8. dakikada ölçülen kan laktat düzeylerinin karşılaştırılmasında istatiksel olarak anlamlı fark görülmüştür (F(3,33)=36,697, p=.000). Bonferroni testi sonuçlarına göre; dinlenik ile egzersizden sonra 1. Dakika (ortalama farkı: -9,708, p=.000), 4. dakika (ortalama farkı: -7,375, p=.000) ve 8. Dakika (ortalama farkı: -5,867, p=.001) ölçülen kan laktat düzeyi arasında; egzersizden sonra 1. dakika ile 4. (ortalama farkı: 2,333, p=.041) ve 8. dakika (ortalama farkı: 3,842, p=.026) arasında istatiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 8. Düşük (%40), orta (%60) ve yüksek (%90) şiddetteki egzersizlerden önce ölçülen dinlenik kan laktat düzeylerinin (mmol) karşılaştırılması.

Egzersiz Şiddeti	Ortalama	Standart Sapma	N	F	p
Düşük (%40)	1.85	1.18	12	.945	.404
Orta (% 60)	1.52	.589	12		
Yüksek (% 90)	2.10	1.08	12		

Mauchly's testi sonucuna göre, küresellik varsayımı p=.061 olarak bulunmuştur. Tablo 8'de görüldüğü gibi düşük (%40), orta (%60) ve yüksek (%90) şiddetteki egzersizlerden önce ölçülen dinlenik kan laktat düzeylerinin karşılaştırılmasında istatiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir (F(2,22)=.945, p=.404).

Tablo 9. Hakemlerin yüksek (%40) egzersiz şiddeti sırasında ölçülen sezinleme zamanı ve karar verme becerilerinin kan laktat düzeyi ile ilişkisi

		6mph	12mph	Karar Verme
6mph	Pearson Correlation	1	,134	,052
	Sig. (2-tailed)		,677	,872
	N	12	12	12
12mph	Pearson Correlation	,134	1	-,128
	Sig. (2-tailed)	,677		,692
	N	12	12	12
Karar Verme	Pearson Correlation	,052	-,128	1
	Sig. (2-tailed)	,872	,692	
	N	12	12	12
Dinlenik	Pearson Correlation	-,459	,123	-,431
	Sig. (2-tailed)	,133	,704	,162
	N	12	12	12
1. Dakika	Pearson Correlation	-,393	-,335	-,345
	Sig. (2-tailed)	,206	,287	,271
	N	12	12	12
4. Dakika	Pearson Correlation	-,107	-,266	-,570
	Sig. (2-tailed)	,740	,404	,053
	N	12	12	12
8. Dakika	Pearson Correlation	,030	-,103	-,577*
	Sig. (2-tailed)	,927	,750	**,049**
	N	12	12	12

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 9'a bakıldığında, yapılan korelasyon analizi sonucunda; %40 egzersizden sonra ölçülen 8.dakika kan laktat düzeyi ile karar verme düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki (r=-.577, p=.049) bulunmuştur.

Tablo 10. Hakemlerin yüksek (%90) egzersiz şiddeti sırasında ölçülen sezinleme zamanı ve karar verme becerilerinin kan laktat düzeyi ile ilişkisi

		6mph	12mph	Karar Verme
6mph	Pearson Correlation	1	,559	-,109
	Sig. (2-tailed)		,059	,735
	N	12	12	12
12mph	Pearson Correlation	,559	1	-,008
	Sig. (2-tailed)	,059		,981
	N	12	12	12
Karar Verme	Pearson Correlation	-,109	-,008	1
	Sig. (2-tailed)	,735	,981	
	N	12	12	12
Dinlenik	Pearson Correlation	-,452	-,072	,245
	Sig. (2-tailed)	,140	,823	,443
	N	12	12	12
1. Dakika	Pearson Correlation	,367	,338	-,205
	Sig. (2-tailed)	,240	,282	,523
	N	12	12	12
4. Dakika	Pearson Correlation	,662*	,438	-,110
	Sig. (2-tailed)	**,019**	,155	,733
	N	12	12	12
8. Dakika	Pearson Correlation	,741**	,202	,143
	Sig. (2-tailed)	**,006**	,528	,657
	N	12	12	12

Tablo 10' da gösterildiği gibi yüksek (% 90) egzersiz şiddeti sırasında ölçülen sezinleme zamanları (6mph ve 12 mph) ile egzersizden sonra 4. dakika (r=.662, p=.019) ve 8. dakikada (r=.741, p=.006) ölçülen kan laktat düzeyi arasında istatiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bulguları incelendiğinde; %40, %60 ve % 90 egzersiz şiddetleri sırasında 6mph ve 12 mph uyarı hızı için ölçülen mutlak hata skorları karşılaştırıldığında, istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0.05). Literatürde Lyon ve ark. (2018) yaptığı çalışma bu çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Lyons ve ark. (2008) egzersiz yoğunluğunun sezinleme zamanı performansı üzerinde herhangi bir etkiye sebep olmadığı, sadece orta şiddetli egzersizlerde gelişmiş sezinleme zamanı performansının görüldüğünü bulmuşlardır.

Bu araştırmanın bulguları ile paralel olmayan sonuçlara bakıldığında; Duncan ve ark. (2013) yılında yaptığı çalışmada, yapılan şiddetli egzersizlerin, rastlantıya bağı sezinleme zamanını olumsuz etkilediği görülmüştür. Duncan ve ark., (2016) 8 erkek, 10 bayan olmak üzere yapmış oldukları çalışmada fizyolojik

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

uyarılmanın sezinleme zamanı üzerindeki etkinin catastrophe modeli ile açıklanıp açıklanmayacağını araştırmışlardır. Yüksek kaygı ve yüksel fizyolojik uyarılmaların olduğu durumlarda, mutlak hata skorlarının yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Bilişsel olarak duyulan kaygının, kalp atım rezervinin %30, %50, %70'inde yapılan egzersizlere göre kalp atım rezervinin %90'ında yapılan egzersizlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Duncan ve ark. (2013), Duncan ve ark., (2016) yaptığı çalışmada örneklem grubu öğrencilerden oluşmuştur. Bu çalışmada ise örneklem grubu düzenli olarak antrenman yapan bireylerden seçilmiştir. Sezinleme zamanının farklı egzersiz şiddetlerinden anlamlı düzeyde etkilenmemesi örneklem seçimi ile ilgili olabilir.

Futbol hakemleri üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise, Yo-Yo AT1 testinde test sonundaki kan laktat düzeyi elit hakemler için 8.0 mmol.L-1, orta seviyedeki hakemler için 11.5 mmol.L-1, düşük seviyedeki hakemler için ise 10.5 mmol.L-1 olarak tespit edilmiştir (Castagna ve ark., 2005). Futbol hakemleri üzerinde yapılan başka bir çalışmada Boullosa ve ark. (2012) İspanya bölgesel ve üçüncü lig kadın ve erkek futbol hakemlerinin AT1 test sonundaki laktik asit değerleri kadın hakemlerde 8.2 mmol erkek hakemlerde 10.5 mmol olarak elde edilmiştir.

Araştırmanın sonucuna bakıldığında; düşük (%40), orta (% 60) ve yüksek (% 90) şiddetteki egzersizler sırasında ölçülen karar verme becerilerinin karşılaştırılmasında istatiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Düşük (%40), orta (% 60) ve yüksek (% 90) şiddetteki egzersizler sırasında ölçülen karar verme becerilerinin ikili olarak karşılaştırılmasında, düşük (%40) ile yüksek (% 90) şiddetteki egzersizler arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Karar verme, insanların bir durum hakkında düşünerek belirli seçenekler içerisinden kendileri için en uygun olanına yönelme durumudur (Yalçın ve ark., 2016). Bir hakemin karar vermesi hareketin oluştuğu anda veya mümkün olan en kısa sürede olmalıdır. İyi karar verme, spor branşına özel yönetmelikleri ve kuralları tam ve mükemmel bir şekilde anlama ile başlar. Kural bilgisi oyunun doğrularını uygulamanızda hakemlere rehber olarak hizmet eder. Kurallar üzerinde çalışmaya devam eden ve bunları hakemlik tecrübesi ile kişisel gelişimlerine uygulayan hakemler yetkili ve yetkin hale gelir. (Ekmekçi, 2011).

Hakemlerin karar vermesine yönelik yapılan çalışmalara bakıldığında; Satman (2014), 149 futbol hakemi üzerinde yaptığı çalışmada; hakemlere 18 pozisyon hakemlere sesli ve sessiz olmak üzere iki farklı koşulda izlettirilmiştir. Araştırma grubundaki hakemlerin yaklaşık yarısı, seyirci seslerinin de duyulabildiği "sesli koşul"da, diğer yarısı ise seyirci sesinin duyulmadığı "sessiz koşul"da izlettirilmiştir. Hakemlerden pozisyonları izledikten sonra karar vermesi istenmiştir. Bu yapılan araştırmada, hakemlerin sesli ve sessiz ortamlarda verdikleri kararlar arasında genel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ancak 16 pozisyonda pozisyonları sesli olarak izleyen hakemlerin daha fazla kart gösterdikleri bulgusuna erişmiştir.

Sonuç olarak; çalışmamızda farklı egzersiz şiddetlerinde sezinleme zamanı performansının karşılaştırılmasında istatiksel olarak anlamlı farklılık görülmez iken karar verme becerilerinde görülmüştür. Bunun sebebi ise yapılan ölçümlerde ilk sezinleme zamanı daha sonra ise karar verme beceri ölçümleri yapılmıştır. Dolayısıyla hakemler karar verme becerileri ölçümleri sırasında daha çok yorulduğundan karar verme becerileri anlamlı düzeyde daha olumsuz etkilenmiştir. Ayrıca, egzersiz şiddetinin artışına bağlı olarak artan kan laktat düzeyi ile yüksek (%90) şiddetli egzersiz sırasında karar verme becerileri düşüş göstermiştir. Sezinleme zamanının da egzersiz şiddeti arttıkça olumsuz etkilendiği görülmüştür.. Hakemlerin seyirci ve oyuncu baskısının yanı sıra, artan egzersiz ve kan laktat düzeyinde algısal özelliklerini koruyup düzgün kararlar verebilmesi için algısal ve motorsal özelliklerinin geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın ışığında aşağıdaki öneriler getirilebilir;

a) Sonraki araştırmalarda farklı egzersiz şiddetlerinde ve farklı klasman grubundaki hakemlerde yapılması,
b) Futbol hakemlerinin kadın ve erkek olarak sınıflandırılarak, hakem ve yardımcı hakem gruplarının kapsamlı incelenmesi,
c) Denek sayısının arttırılarak daha üst klasmandaki hakemlerin araştırılması,

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

d) Kan laktat düzeyi, sezinleme zamanı gibi değişkenlere ek olarak karar verme becerisine farklı değişkenlerin (denge vb.) etkisinin incelenmesi.

KAYNAKLAR

Boullosa, D.A, Abreu, L., Tuimil, J.L, Leicht, A.S. (2012). Impact of a soccer match on the cardiac autonomic control of referees. *European Journal of Applied Physiology*, 112(6), 2233-2242.

Castagna, C., Abt, G., D'Ottavio, S. (2005). Competitive level differences in yo-yo ıntermittent recovery and 12 min run test performance in soccer referees. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(4), 805–809.

Duncan, M.J., Smith, M., Bryant, E., Eyre, E., Cook, K., Hankey, J., Tallis, J., Clarke, N., Jones, M.V. (2016). Effects of Increasing and Decreasing Physiological Arousal on Anticipation Timing Performance during Competition and Practice. *European Journal of Sport Science*, 16(1), 27-35

Duncan, M.J., Chan, C.K., Clarke, N.D., Cox, M., Smith, M., (2017). The effect of badminton-specific exercise on badminton short-serve performance in competition and practice climates. *European Journal of Sport Science*, 17(2), 119-126.

Duncan, M., Smith, M., Lyons, M. (2013). The Effect of exercise intensity on coincidence anticipation performance at different stimulus speeds. *European Journal of Sport Science*, 13(5): 559-566.

Ekmekci, R. (2011). İyi bir hakemin özellikleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 2(1), 1-5.

Kürkçü, C., & Uluşar, Ü. D. (2014). *Futbol hakemlerinin maçlar sırasında fiziksel aktivite ve kalp ritmi.* Tıp Teknolojileri Ulusal Kongresi. Kapadokya, sayfa: 221-224, Nevşehir.

Lyons, M., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A., (2008). Post-exercise coincidence anticipation in expert and novice gaelic games players: the effects of exercise intensity. *European Journal of Sport Science*, 8(4): 205-216.

O'Reilly, S. K. (2017). *Performing under pressure: physiological and psychological attributes of the modern soccer official* (Doctoral dissertation). Science in Sport and Recreation Studies, George Mason University.

Piras, A., Lobietti, R., & Squatrito, S. (2014). Response time, visual search strategy, and anticipatory skills in volleyball players. *Journal of Ophthalmology*. http://dx.doi.org/10.1155/2014/189268.

Satman, C. (2014). Futbol maçlarındaki seyirci topluluklarının sesinin, hakemlerin kararları üzerindeki etkisi**.** *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, 12 (2), 147-154.

Söğüt, M., Ak, E., Koçak, S. (2009). 8-10 Yaş grubu tenis oyuncularının sezinleme zamanı. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 1-5.

Tekus, E., Kaj, M., Szabo, E., Szenasi, N., Kerepesi, I., Figler, M., et al. (2012). Comparison of blood and saliva lactate level after maximum intensity exercise. *Acta Biologica Hungarica*, 63(1), 89-98.

Yalçın, İ., Soyer, F., Ramazanoğlu, F., & Aksu, A. (2016). Futbol hakemlerinin karar verme ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5681-5692.

Williams, A., Davids, K., & Williams, J. (2000). *Visual perception and action in sport*. New York: Routledge.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

CURLİNG SPORCULARINDA KAZANMA ALGISININ FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

*Baykal KARATAŞ, *Serkan Tevabil AKA

*Gökhan BAYRAKTAR, **M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU, *Metin BAYRAM

** Ağrı İbrahim Cecen Universitesi, BESYO, Ağrı/TÜRKİYE*

***Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elâzığ/TÜRKİYE*

ÖZET

Curling, iki takımın buz üzerinde ağır taşları kaydırarak oynadıkları stratejiye dayalı "buz satrancı" olarak da tabir edilen bir olimpik buz sporudur. Tüm spor mücadelelerinde olduğu gibi curlingde de amaç rakipe karşı üstünlük sağlayarak müsabakadan galip ayrılmaktır. Bu bağlamda curling sporcularının kazanma algılarını incelemek ve bu algıların ne tür değişkenlere göre farklılık gösterdiğini tespit etmek bu çalışmanın amacını ortaya koymaktadır.

Çalışma modeli olarak; Bir gurubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalara ‘‘Tarama’’ (survey) modeli denilmektedir. (Yıldırım, 2000)

Çalışmanın evrenini 1. ve 2. Ligde mücadele eden Curling sporcuları oluşturmaktadır. Veri toplamak için, Şubat 2018 de Erzurum ilinde yapılan müsabakalara katılan 1. ve 2. lig kulüp sporcularına, (Okur K) tarfından 2012 yılında geliştirilen ‘‘Sporcuların Kazanmaya Yönelik Algılarının Belirlenmesi’’ ölçeği uygulanmıştır. Araştırma evrenini 1. ve 2. Lig müsabakalarına katılan 221 sporcu oluştururken, örneklem grubunu ise ulaşılabilen ve anket uygulanan 169 sporcu oluşturmuştur. Elde edilen veriler SPSS 21.0 Paket program kullanılarak analizler yapılmıştır. Verilerin analizinde Independent- Samples T testi ve ikiden fazla değişken ile kazanma algı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise One-Way Anova testi uygulanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre; Kadın ve erkek Curling sporcularının kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kadın bireylerin kazanma algı düzeyi puan ortalamalarının erkek bireylerden yüksek olduğu görülmektedir. Curling sporcuların milli olma durumları değerlendirildiğinde; Milli sporcuların kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelime: Curling, Kazanma, Buz Sporları.

GİRİŞ

Spor evrenselleşmiş ve inssanları bir araya getirerek çeşitli algıların yaşanmasına neden olmuştur. Spor branşlarına göre çeşitli duygulara sepep olabilmekte ve insanların kendilerini iyi hissettikleri duygulara yöneltmektedir. İşte tam bu noktada Sporcuların başarı algıları çeşitli değişkenlere göre değişiklik göstermektedir.

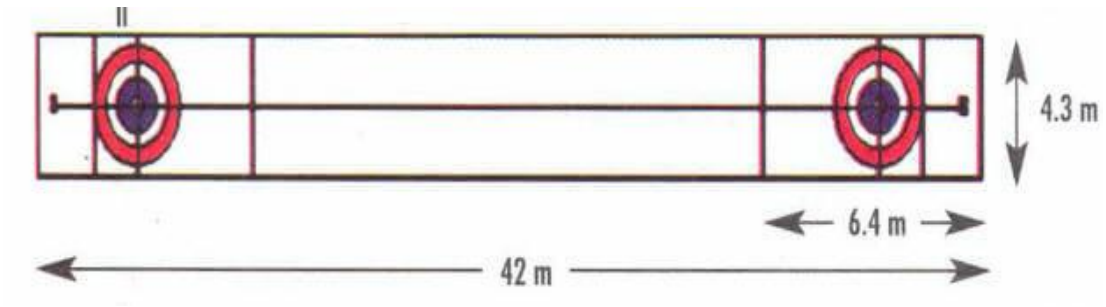
Sporcular, kazanmak için, belirli bir seviyeye gelme veya performanslarını bir önceki performanslarının üzerine çıkarma istek ve hedefi içerisinde olurlar. Bireylerin bu süreç içerisinde hedeflerine ulaşmaya yönelik farklı davranışlar sergiledikleri görülür. Sporda kazanma duygusu, sporcuların hedeflerine odaklanmalarını sağlar. (İkizler,1994)

Curling; her biri dört oyuncudan oluşan iki rakip takımın özel olarak tasarlanmış, 19.96 kg'lık bir granit taşın, buz zemin üzerinde kaydırarak sahanın diğer ucundaki bölge (ev) içine veya

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

önünde en uygun yere konumlandırmaya çalıştıkları buz zemin üzerinde oynanan olimpik bir oyundur (Türkiye'de Curling, Erişim tarihi:02/02/2018).

Curling, 42 m uzunluğunda, 4,3 m genişliğinde "rink" adı verilen buz alanı üzerinde oynanır. Buz üzerine çizilmiş hedefler, disk şeklindeki halkalardan oluşup "ev" adını alır. Evlerin çapı 3.66 m'dir. Birbirlerinden 34,7 m uzaklıkta bulunan evlerin oyun hattı "hog"dan uzaklığı ise 6.4 m'dir (http://www.nkfu.com/curling-sporu-tarihcesi-kurallari/Erişim Tarihi: 025/02/2018).



Sporcuların başarısını etkileyen birçok unsurun gün geçtikçe incelenmesiyle beraber beklentilerin artması fiziksel özellikler kadar psikolojik olarak da sporcuyu etkilemektedir (Brewer,2009). Bu nedenle, insan davranışlarını inceleyen psikoloji biliminin spor dünyasına girmesi kaçınılmaz olmuştur.

Başarı Algısı: Kişinin kendisine duyduğu saygı ve özgüveni yükselten duyguların başında başarı gelmektedir. Wolman'a göre (1973) başarı kavramı, istenilen bir sonuca ulaşma yönünde ilerlemedir. Başarı motivasyonu çoğunlukla, yakın çevresinin beklenti gereksinimleri de yüksek olmaktadır. Başarılı olmak isteyen sporcular, yeterlilik ölçeklerini geliştirirler. Sporcular başarı durumlarına göre kendi başarı sınırlarını belirlerler (Gill, 1986; Turhan, 2009)

Başarılı olma faktörü nedeni olan hedef yönelimi kuramına göre ise insanlar hedeflerine ulaştıkları zaman başarı hissi elde ederler. Elde ettikleri bu başarı hisleri, hedeflerin başarılmasının sonucu olarak elde edilir ve değeri hedefin sporcu tarafından başarılmasına göre verilir. Başarı veya başarısız olma hissi sporcunun hedef yönelimine bağlıdır. Başarı, bireyin ve hedefin yeteneği ile kıyaslandığında hedef yönelimini belirler. Aslında hedef yönelimi, kişinin kendi başarısını değerlendirdiği objektifidir. (Karaç Y, 2017)

Spor müsabakalarında, sporcuların fiziksel yeteneklerine göre, kazanma istekleri daha ön plana çıkmaktadır. Sporcular kazanma ve başarma kararlılığı gösterirler. Başarı motivasyonu,

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

sporcunun başarısızlığa direnç göstermesi, hedeflenen görevi başarmak için uğraşma ve belirsiz durumlar olarak ifade edilmiştir (Cox,1990)

Spor insanların günümüzde büyük zaman ayırdıkları amatör ya da profosyonel olarak yaptıkları aktivitelerdir. Öte yandan Sporun, geçmiş literatürde ki anlamı Latince disportare ve deportare biçiminde "dağıtmak, birbirinden ayırmak"dır. 17. yy'da yaygın olarak kullanılması sonucu disport ya da desport kullanımı kalkmış ve sport olarak kullanılmıştır (İnal, 2000).

Bu çalışma ile Curling sporcularının kazanma algılarının cinsiyet, yaş grupları, spor yılı, ekonomik durum, spor yapma süreleri ve Curling sporunda elde ettikleri dereceler açısından anlamlı farklılıkların bulunup bulunmadığı test edilmiştir

MATERYAL YÖNTEM

Bu çalışmamızda Curling sporu yapan sporcuların çeşitli değişkenlere göre kazanma algısı incelenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın evrenini 1. ve 2. Ligde mücadele eden Curling sporcuları oluşturmaktadır. Veri toplamak için, Şubat 2018 de Erzurum ilinde yapılan müsabakalara katılan 1. ve 2. lig kulüp sporcularına, (Okur K) tarfından 2012 yılında geliştirilen ''Sporcuların Kazanmaya Yönelik Algılarının Belirlenmesi'' ölçeği uygulanmıştır. Araştırma evrenini 1. ve 2. Lig müsabakalarına katılan 221 sporcu oluştururken, örneklem grubunu ise ulaşılabilen ve anket uygulanan 169 sporcu oluşturmuştur. Elde edilen veriler SPSS 21.0 Paket program kullanılarak analizler yapılmıştır. Verilerin analizinde Independent- Samples T testi ve ikiden fazla değişken ile kazanma algı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise One-Way Anova testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan örnek bireylerin demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları, iki bağımsız değişken ile kazanma algı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Independent- Samples T testi analiz sonuçları ve ikiden fazla değişken ile kazanma algı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan One-Way Anova testi analiz sonuçları verilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Örnek Bireylerin Demografik Özellikleri Dağılımı

Değişken	Dağılım	Sayı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	97	57,4
	Erkek	72	42,6
	Toplam	169	100,0
Yaş	17 yaş ve altı	65	38,5
	18-21 yaş arası	57	33,7
	22 yaş ve üzeri	47	27,8
Ekonomik Standartlarda Hangi Düzeydesiniz	Düşük	27	16,0
	Ortanın altı	11	6,5
	Orta	111	65,7
	Ortanın üstü	20	11,8

Tablo 1 de araştırmaya katılan sporcularda toplam kadın sporcu sayısı 97, erkek sporcu sayısı 72 ,17 yaş ve altı sporcuların sayısı 65, 18-21 yaş arası sporcu sayısı 57, 22 yaş ve üzeri sporcu sayısı 47 dir. Ekonomik standartlarına bakıldığında orta gelirli sporcu sayısının ortanın altı ve ortanın üstü sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Örnek Bireylerin Spor Durum Dağılımı

Değişken	Dağılım	Sayı (N)	Yüzde (%)
Spor Yapma süresi	1 yıl ve altı	72	42,6
	2-4 yıl arası	69	40,8
	5 yıl ve üzeri	28	16,6
Milli sporcu Olma	Evet	32	18,9
	Hayır	137	81,1
Spor Yaşamınızdaki En Yüksek Dereceniz	Başarım yok	51	30,2
	Okullar arası yarışmalarda	9	5,3
	Kulüpler arasındaki yarışmalarda	74	43,8
	Türkiye şampiyonasında	15	8,9
	Avrupa şampiyonasında	10	5,9
	Dünya şampiyonasında	10	5,9

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 2 ye bakıldığında sporcuların spor yapma süreleri 1 yıldan az olan sporcuların sayısı 72, 2-4 yıl arası sporcuların sayısı 69, 5 yıl ve üzeri spor yapanların sayısı 28 dir.

Sporcuların 32 si Milli sporcu olup 137 sporcu milli olmamakla beraber, 51 sporcunun başarısının olmadığı, 9 sporcunun okullar arası müsabakalarda derecesinin olduğu, 74 sporcunun kulüpler arası müsabakalarda derce yaptığı, 15 sporcunun Türkiye Şampiyonasında derece yaptığı, 10 sporcunun Avrupa şampiyonasında derce yaptığı ve 10 sporcunun Dünya şampiyonasında derece yaptığı görülmektedir.

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Örnek Bireylerin Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Kadın	97	14,825	,36997	2,107	,031
Erkek	72	13,444	,45529		

Kadın ve erkek örnek bireylerin kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P; ,031). Kadın bireylerin kazanma algı düzeyi puan ortalamalarının erkek bireylerden yüksek olduğu sonucu gözlenmektedir.

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Örnek Bireylerin Yaş Dağılımı

Yaş	N	X	Ss	F	p	Fark
17 yaş ve altı (1)	65	14,431	,38526	9,772	**,010**	**1>2**
18-21 yaş arası (2)	57	12,579	,31050		**,000**	**2<3**
22 yaş ve üzeri (3)	47	15,979	,48297		**,041**	**3>1**
Toplam	169	14,237	,41293		**,000***	

Farklı yaş grubundaki örnek bireylerin kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P; ,000). Yaş düzeyi 22 yaş ve üzeri olan bireylerin kazanma algı düzeyi puan ortalamalarının 17 yaş altı ve 18-

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

21 yaş arası olan bireylerden yüksek olduğu, 17 yaş altında olan bireylerin algı düzeyi puan ortalamalarının da 18-21 yaş arası bireylerden yüksek olduğu sonucu gözlenmektedir.

Tablo 5: Araştırmaya Katılan Örnek Bireylerin Spor Yapma Süresi Dağılımı

Spor Yapma Süresi	N	X	Ss	F	p	Fark
1 yıl ve altı (1)	72	15,236	,38511	3,820	**,024***	**1>2,3**
2-4 yıl arası (2)	69	13,551	,34151			
5 yıl ve üzeri (3)	28	13,357	,57492			
Toplam	169	14,237	,41293			

Spor yapma süresi farklı örnek bireylerin kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P; ,024). Spor yapma süresi 1 yıl ve altı olan bireylerin kazanma algı düzeyi puan ortalamalarının spor yapma süresi 2-4 yıl arası ve 5 yıl ve üzeri olan bireylerden yüksek olduğu sonucu gözlenmektedir. Spor yapma süresi arttıkça kazanma algı düzeyinin düştüğü de çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 6: Araştırmaya Katılan Örnek Bireylerin Millilik Durum Dağılımı

Milli Olma Durumu	N	X	Ss	t	p
Evet	32	13,813	,56479	-,500	,520
Hayır	137	14,336	,37067		

Örnek bireylerin milli olma durumları ile kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P; ,520). Anlamlı farklılık olmamasına karşın milli olmayan sporcuların düşük oranda milli olan bireylerden kazanma algı düzeyi puan ortalamalarının yüksek olduğu sonucu gözlenmektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 7: Araştırmaya Katılan Örnek Bireylerin Sportif Derece Dağılımı

Sportif En Yüksek Derece	N	X	Ss	F	p	Fark
Başarım yok (1)	51	15,392	,42806	2,218	**,048**	**1>3,5,6**
Okullar arası yarışmalarda derecem var (2)	9	14,444	,37786			
Kulüpler arasındaki yarışmalarda derecem var (3)	74	13,541	,31847			
Türkiye şampiyonasında derecem var (4)	15	15,667	,70475			
Avrupa şampiyonasında derecem var (5)	10	12,600	,25906			
Dünya şampiyonasında derecem var (6)	10	12,800	,41580			
Toplam	169	14,237	,41293			

Örnek bireylerin sportif başarıları ile kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P; ,048). Sportif başarısı olmayan bireylerin kazanma algı düzeyi puan ortalamalarının Kulüpler arasındaki yarışmalarda, Avrupa şampiyonasında ve Dünya şampiyonasında başarısı olan bireylerden yüksek olduğu sonucu gözlenmektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 8: Araştırmaya Katılan Örnek Bireylerin Ekonomik Durum Dağılımı

Ekonomik Standartlarda Hangi Düzeydesiniz	N	X	Ss	F	p
Düşük (1)	27	14,148	,44089	,565	,659
Ortanın altı (2)	11	12,727	,25334		
Orta (3)	111	14,342	,43327		
Ortanın üstü (4)	20	14,600	,32509		
Toplam	169	14,237	,41293		

Örnek bireylerin kendilerini ekonomik olarak düşündükleri düzey ile kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P; ,659).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Curling Sporunda Kadın ve erkek örnek bireylerin kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P; ,031). Kadın bireylerin kazanma algı düzeyi puan ortalamalarının erkek bireylerden yüksek olduğu sonucu gözlenmektedir. Curling sporunda kadın sporcuların fazla olması bunun nedeni olabilir. Berber (1990). Kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha başarılı oldukları, yaptığı çalışmada ortaya çıkmıştır berberinyaptığı çalışma başarı acısından cinsiyet faktörünü destekler niteliktedir. Bozkurt (2014) yapmış olduğu çalışmasında kadın sporcularda baskın hedef yöneliminin görev yönelim olduğu tespit etmiş ve hem erkek hem de kadınlarda baskın olan hedef yönelim türünün görev yönelim olduğu belirlemiştir. Yanar ve Ark (2017) Tenis Ve Badminton Sporcularının Sporcu Kimlik Algısı Ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi adlı makalesinde, sporcuların sporcu kimlik algısında cinsiyet açısından anlamlı farklılık bulunmazken (p>0,05), başarı motivasyonu düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı farklılık bulunmuştur

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

(p<0,05). Bu çalışmalar kadın sporcuların erkeklere oranla başarı algıları daha yüksek olduğunu ortaya koymuş ve çalışmamızı destekler niteliktedir.

Kız sporcuların erkek erkek sporculardan daha başarılı olduğu bu araştırmada olduğu gibi diğer araştırmacılar tarafından tespit edilen bir sonuçtur. Bunun sebebi olarak Antrenörlerin ve ailelerin, kızlara erkeklere göre daha korumacı davranmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Curling sporuna bayan sporculara daha fazla ilgi gösterdikleri, daha disiplinli antrenmanlar yaptıkları, başarıyı sadece ve sadece antrenman yaparak ve disiplinli olarak kazanabileceklerinin farkında olmaları gibi nedenlere bağlanabilir.

Sporcuların yaş guruplarına göre başarı algıları incelendiğinde yaş gurupları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P; ,000). Yaş düzeyi 22 yaş ve üzeri olan bireylerin kazanma algı düzeyi puan ortalamalarının 17 yaş altı ve 18-21 yaş arası olan bireylerden yüksek olduğu, 17 yaş altında olan bireylerin algı düzeyi puan ortalamalarının da 18-21 yaş arası bireylerden yüksek olduğu sonucu gözlenmektedir. Yanar ve Ark (2017) yaptığı çalışmada, sporcuların sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeylerinde spor yılı grupları ve yaş grupları açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Çalışmaların yaş gurupları açısından parelellik göstermemesi curling sporunun takım sporu badminton ve tenis sporunun ferdi sporlar olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Spor yapma süresi farklı örnek bireylerin kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P; ,024). Spor yapma süresi 1 yıl ve altı olan bireylerin kazanma algı düzeyi puan ortalamalarının spor yapma süresi 2-4 yıl arası ve 5 yıl ve üzeri olan bireylerden yüksek olduğu sonucu gözlenmektedir. Spor yapma süresi arttıkça kazanma algı düzeyinin düştüğü de çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Curling sporcularının milli olma durumları ile kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P; ,520). Anlamlı farklılık olmamasına karşın milli olmayan sporcuların düşük oranda milli olan bireylerden kazanma algı düzeyi puan ortalamalarının yüksek olduğu sonucu gözlenmektedir.

Sporcuların sportif başarıları ile kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P; ,048). Sportif başarısı olmayan bireylerin kazanma algı düzeyi puan ortalamalarının Kulüpler arasındaki yarışmalarda,

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Avrupa şampiyonasında ve Dünya şampiyonasında başarısı olan bireylerden yüksek olduğu sonucu gözlenmektedir. Bozkurt (2012), yüksek lisans tezinde okul sporlarına katılan öğrencilerin müsabakaya katıldıkları kategorilerindeki başarı algısında, küçükler, yıldızlar ve gençler kategorileri arasında görev yönelimi açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Başarı algısı açısından küçükler kategorisinde yer alan sporcuların, gençler kategorisinde yer alanlardan daha yüksek değerlere sahip olduğunu bulmuştur. Yapılan bu çalışma, çalışmamızı desteklemektedir.

Sporcuların kendilerini ekonomik olarak düşündükleri düzey ile kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P; ,659).

Çalışmamızda Curling sporcularının kazanma algılarının farklı değişkenlere göre yapılan İstatistiksel anlaizlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği ortaya çıkmıştır.

KAYNAKÇA

Brewer, B. W. (2009). "Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology", pp 1-6. Blackwell Publishing

Berber, Ş. (1990). Sosyo-Ekonomik Faktörlerin ve Ana-Baba Tutumlarının Okul Başarısına Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Bozkurt, Şule. 2012, "Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı ve Öz-yeterliliklerinin İncelenmesi", Antalya, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Cox, R. (1990). Sport Psychology, Concepts and Applications, Second Edition, Wm, C. Brown Publishers.

Gill, DL. (1986). Psychological dynamics of sport, Champaing: IL, Human Kinetics Publishers.

İnal, A.N. (2000). Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş, s.5, Konya

İkizler C. (1994). Sporda Başarının Psikolojisi. İstanbul: Alfa Yayınevi; 45-47, 62-64.

Karaç Y, (2017) Sporcu Eğitim Merkezlerindeki Atletizm Branşı Öğrenci-Sporcuların Başarı Algıları İle Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi.Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Doktora tezi Çorum.

Türkiye'de Curling, Erişim tarihi:02/02/2018.

Yanar Şenol, Kırandı Ö, Can Y,(2017) Tenis Ve Badminton Sporcularının Sporcu Kimlik Algısı Ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi Spor Eğitim Dergisi Cilt 1, Sayı 1, 51-58 (2017)

Yıldırım, Cemal (2000). Bilim Felsefesi, Remzi Kitabevi, İstanbul, (1987). Eğitim Felsefesi, Anadolu Üniv., Yayınları, No: 184.

http://www.nkfu.com/curling-sporu-tarihcesi-kurallari/ErişimTarihi: 025/02/2018.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Milli Takım Kayak Sporcularının Cesaret Algılarının Belirmesi

*Baykal KARATAŞ, *Serkan Tevabil AKA. Metin BAYRAM.
*Gökhan BAYRAKTAR, **M.Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU
**Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı*
***Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ*

ÖZET

Çalışmamız kayak sporcularının cesaret algılarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Türkiye'nin ev sahipliği yaptığı 2017 kış Avrupa gençlik olimpik festivali (EYOF) Avrupa ülkelerinin katılımıyla 14 ile 17 yaş aralığındaki toplamda 675 sporcuyla 12-17 Şubat tarihleri arasında Erzurum ilinde genç sporcular katılımı ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışmamıza 12-17 Şubat 2017 tarihinde Erzurum ilinde yapılan 2017 Kış Avrupa gençlik olimpik Festivali'ne (EYOF) Türkiye kayak federasyonundan 69' sporcu katılmıştır. Bu çalışma Türkiye kayak federasyonunda kayak sporu yapan milli sporcuların cesaret algılarını belirmek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma bilimsel kaynaklardan elde edilen literatür kısmı ile kurgulanırken, kayak sporu yapan milli sporcuların demografik bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formu ve çalışmanın amacına yönelik Konter (2012) tarafından geliştirilen 31 soru ve beş alt boyuttan oluşan "Sporda Cesaret" belirleme ölçeği sonuçları dikkate alınmıştır.

Kayak sporcularının katılımcıların cinsiyet değişkenine göre cesaret algıları alt boyut puanları ve toplam puan ortalamaları t testi sonuçları bakımından karşılaştırıldığında (kendine güven, kararlılık, atılganlık ve özveri) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

EYOF sporcularının yaş değişkenine göre cesaret algıları alt boyut puanları ve toplam puan ortalamaları Anova testi sonuçları bakımından karşılaştırıldığında (kendine güven, kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve özveri) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır ($p>0,05$).

Ülkemizde yapılan ekstrem sporları oldukça yağındır. Kayak sporu bu sporlardan bir tanesidir. Sporcuların bu spor branşındaki cesaretleri görülmeye değer olduğundan sporcuların cesaret algıları belirlenmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Cesaret, Cesaret Algısı, Kayak, Sporcu,

GİRİŞ

Doğası gereği ekstrem sporlarına olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır. Medya ve popüler olmanın da desteğiyle yapılmaya başlanmıştır. İnsanoğlunun sürekli farklı şeyler yapma isteği, sporun içinde de görülmektedir. Bu da ekstrem sporun doğmasını sağlamıştır. Ekstrem sporlar yüksek risk, konsantrasyon heyecan ve macera içerir. Bu özellikler ekstrem sporları diğer sporlardan ayıran özelliktir. Ekstrem sporlar insana özgürlük hissini tattırır ve yeni bir deneyim yaşatır. Bunlar düşünüldüğünde insanların ekstrem sporları tercih edecekleri söylenebilir (Büker 2015).

Ekstrem sporları Kayak, ekstrem kayak ve karda kayma, rüzgâr sörfü, gökyüzü dalışı, gökyüzü sörfü, BMX, dağ bisikleti, tırmanma, sörf, örnek verilebilir. Fletcher (2008)'a göre, ekstrem spor branşlarından bir kaçı skydiving, skiing, rock climbing, hang gliding(tek kanatlı uçuş), mountaine ering(dağcılık)'dir. Ekstrem sporlar havada, karada ve suda olmak üzere üç alanda gerçekleştirilebilir. Ekstrem sporlar 3 kategoriye ayrılabilir.

a) Tipine Göre: Hava, Kara, Su;

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

b) Çevresine Göre: Doğal, Yapay;

c) Sporcuya Göre: Grup, Bireysel.

Ekstrem sporlar aslında takım sporlarından farklı olarak alışılmadık kural ve tehlikeleri barındıran bireysek sporlardır (Bennett ve ark. 2003:95)

Kayak sporu yapanlarda olması gereken atılganlık'ı; başkalarını küçük görmeden, onların haklarını da tanıyarak, bireyin kendi haklarını koruyabilme, duygu ve düşüncelerini açıkça anlatabilme yolu olarak geliştirilen, kişiler arası ilişkiler biçimi olarak tanımlanabilir. (Gacar 2011),

Kayak sporcularındaki kendine güven; bireyin istenilen davranışı başarılı bir şekilde tamamlayacağına olan inancı olarak ifade etmektedirler. Sportif kendine güven bireyin istendik bir davranışı gerçekleştirebileceğine olan inancıdır. (Weinberg ve Gould, 2003).

Kayak sporcularının özellikle kule atlayışlarında kendilerinde beliren korkuyu ise; ilk defa bilimsel olarak tanımlamaya çalışanlardan biri Aristoteles"tir. Aristoteles, klasiklerinden Retorik'te korkuyu, gelecekte kurgulanan yıkıcı veya acı verici bir kötülüğe dayalı bir acı veya rahatsızlık olarak tarif eder (Neuman ve Levi, 2003).

Cesaret, tanımlanması zor, ama fark edilmesi kolay bir erdemdir (Lopez, 2003)

Cesaret; korku, endişe ve zorluk karşısında zihinsel ve ahlaksal olarak ayakta kalma gücüdür (Woodard, 2004)

Cesaret; iyimser, yaratıcı ve toplumun faydasını düşünen bireylerde daha yüksek seviyededir (Blagen ve Yang, 2009). Cesur davranış, zorluklar karşısında bile, başkalarına karşı kibar, saygılı ve düşünceli davranıştır (Pury ve Kowalski, 2007). Cesaretin bu yönü, kişisel bir kontrolün dışarıya yansımasıyla ilgilidir.

Ülkemizde hızla gelişen kış turizmi ve kış sporları hareketleri ise özellikle Uludağ'dan Doğu Anadolu'ya doğru bir yayılma göstermektedir. Kartalkaya ve Erciyes Kayak merkezlerinin yanı sıra Erzurum-Palandöken, Kars-Sarıkamış Kayak merkezleri son yıllarda hızlı ve planlı bir gelişmeyle; kış turizmi hızla artmaya devam etmekte, inşaat ve planlama safhasında olan tesisler çığ gibi büyümektedir. (Hesapdar 1993).

Cesaret üç türden oluşur: fiziksel cesaret (yani toplumsal olarak değerlenmiş bir hedef için fiziksel eylem), ahlaki cesaret (yani kişinin kendi değerlerinin ve olası riske rağmen inançların gerçek ifadesi) ve hayati cesaret (yani, azim fiziksel veya duygusal esenliği korumak için).

Cesaretin bu türlerinden azim ve fizksel olarak kayak sporcularının korku ve endişe karşısındaki durumları tespit edilmeye çalışılmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

MATERYAL METHOD

Türkiye Kayak federasyonu Milli sporcularının yapmış olduğu Alp disiplini, Kayaklı Koşu, Snowboard, Biatlon ve atlama sporundaki cesaretlerini araştırmayı amaçlayan çalışma, literatür desteği sağlanarak geliştirilen birinci kısım kayak sporundaki cesaretlerinin belirlendiği anket formlarından oluşmuştur. Araştırmaya katılan bireylere araştırmanın amacı ve yöntemine ilişkin gerekli bilgilendirme yapılarak izinleri alınan kişiler ile araştırmanın veri kısmının toplanmasına devam edilmiştir. Kayak milli takım sporcuların spordaki cesaretleri belirlenirken yapmış oldukları kayakta bulunan spor branşları etken olduğu varsayımından hareket edilmiştir.

1.Faktör: Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) 1, 6, 11, 16, 21, 24, 27
2.Faktör: Kararlılık 2, 7, 12, 17, 20, 22, 25, 28, 30
3.Faktör: Atılganlık 3, 8, 13, 18, 23, 26, 29
4.Faktör: Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) 4, 9, 14, 19
5.Faktör: Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)5, 10, 15, 31

Faktörler ters korelasyonlu olmadığından araştırmacının ilgisine bağlı olarak toplam puan üzerinden de değerlendirme yapılabilir. Bu durumda Toplam puan 31 ile 155 arası değişecektir. 31'e yaklaştıkça düşük 155' e yaklaştıkça yüksek olarak değerlendirilebilir.

Çalışmamızda SPSS programlarından One Vay Anova ve T testi istatistik yöntemleri kullanılarak sporcuların demografik değişkenleri ile sporda cesaret algıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sporcuların görüşleri arasındaki fark p=0.05 anlamlılık düzeyi dikkate alınarak yorumlanmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BULGULAR

Türkiye Kayak Milli Sporcuların Cesaret Algılarını Belirmesi

Tablo 1. Cesaret Algısı Düzeyi Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenlerine İlişkin Dağılımı Değerleri.

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Sd	t	p
Kendine Güven	**Kadın**	18	19,05	5,30	-,77	,44
	Erkek	13	21,69	13,10		
Kararlılık	**Kadın**	18	32,72	4,29	-1,23	,22
	Erkek	13	34,84	5,28		
Atılganlık	**Kadın**	18	25,38	4,18	-1,93	,06
	Erkek	13	28,23	3,78		
Tehlikeyi Göze Alma	**Kadın**	18	13,66	1,74	-2,65	,01
	Erkek	13	16,07	3,27		
Özveri	**Kadın**	18	15,50	2,43	-1,82	,07
	Erkek	13	17,07	2,28		

Tablo 1'de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre cesaret algıları alt boyut puanları ve toplam puan ortalamaları t testi sonuçları bakımından karşılaştırıldığında (Kendine Güven, Kararlılık, Atılganlık ve Özveri) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Diğer alt boyutlar ve toplam puan ortalamalarında katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır. Erkek sporcuların kadın sporculara göre "daha fazla tehlikeyi göze alma" boyutuna sahip oldukları bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 2. Cesaret Algısı Düzeyi Ölçek Puanlarının Yaş Değişkenlerine İlişkin Dağılımı Değerleri

	Yaş	N	$\bar{X}$	Sd	F	p
Kendine Güven	13-15	1	12,00		0,79	0,38
	16-18	30	20,43	9,32		
	Total	31	20,16	9,29		
Kararlılık	13-15	1	36,00		0,25	0,61
	16-18	30	33,53	4,83		
	Total	31	33,61	4,77		
Atılganlık	13-15	1	26,00		0,01	0,89
	16-18	30	26,60	4,27		
	Total	31	26,58	4,20		

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tehlikeyi Göze Alma	13-15	1	13,00		0,38	0,54
	16-18	30	14,73	2,76		
	Total	31	14,67	2,73		
Özveri	13-15	1	16,0000		0,00	0,94
	16-18	30	16,1667	2,50		
	Total	31	16,1613	2,46		

Tablo 2'de katılımcıların yaş değişkenine göre cesaret algıları alt boyut puanları ve toplam puan ortalamaları Anova testi sonuçları bakımından karşılaştırıldığında (Kendine Güven, Kararlılık, Atılganlık, Tehlikeyi Göze Alma Ve Özveri) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır (p>0,05).

Tablo 3. Cesaret Algısı Düzeyi Ölçek Puanlarının Millilik Düzeyi Değişkenlerine İlişkin Dağılımı Değerleri

	Millilik Düzeyi	**N**	$\bar{x}$	**Sd**	**F**	**p**
Kendine Güven	Alt Yapı	8	14,12	1,35	2,52	0,09
	Yıldız Milli	19	22,10	10,97		
	A Milli	4	23,00	2,16		
	Total	31	20,16	9,29		
Kararlılık	Alt Yapı	8	33,87	1,80	1,83	0,17
	Yıldız Milli	19	34,36	4,71		
	A Milli	4	29,50	7,76		
	Total	31	33,61	4,77		
Atılganlık	Alt Yapı	8	26,50	2,77	4,96	0,01
	Yıldız Milli	19	27,73	3,24		
	A Milli	4	21,25	7,04		
	Total	31	26,58	4,20		
Tehlikeyi Göze Alma	Alt Yapı	8	13,87	1,95	,92	0,40
	Yıldız Milli	19	15,21	3,11		
	A Milli	4	13,75	1,70		
	Total	31	14,67	2,73		
Özveri	Alt Yapı	8	16,50	,75	,208	0,81
	Yıldız Milli	19	16,15	2,89		
	A Milli	4	15,50	2,88		
	Total	31	16,16	2,46		

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 3'de katılımcıların millilik düzeyi değişkenine göre cesaret algıları alt boyut puanları ve toplam puan ortalamaları Anova testi sonuçları bakımından karşılaştırıldığında (Kendine Güven, Kararlılık, Tehlikeyi Göze Alma ve Özveri) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Diğer alt boyutlar ve toplam puan ortalamalarında katılımcıların millilik düzeyi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır. Yıldız milli sporcuların diğer millilik düzeyindeki sporculara göre "daha atılganlık" boyutuna sahip oldukları bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 4. Cesaret Algısı Düzeyi Ölçek Puanlarının kaç yıldır kayak sporu yaptığı Değişkenlerine İlişkin Dağılımı Değerleri

	Yıl	N	$\bar{x}$	Sd	F	p
Kendine Güven	1-3	4	23,25	5,85	,27	,76
	4-6	19	20,00	11,23		
	7-9	8	19,00	4,86		
	Total	31	20,16	9,29		
Kararlılık	1-3	4	30,25	7,50	1,18	,32
	4-6	19	34,26	4,40		
	7-9	8	33,75	3,99		
	Total	31	33,61	4,77		
Atılganlık	1-3	4	23,00	7,74	1,8	,17
	4-6	19	27,36	3,35		
	7-9	8	26,50	3,50		
	Total	31	26,58	4,20		
Tehlikeyi Göze Alma	1-3	4	13,75	,95	,27	,76
	4-6	19	14,89	3,31		
	7-9	8	14,62	1,68		
	Total	31	14,67	2,73		
Özveri	1-3	4	17,25	,50	2,4	,10
	4-6	19	16,57	2,52		
	7-9	8	14,62	2,38		
	Total	31	16,16	2,46		

Tablo 4'de katılımcıların kaç yıldır kayak sporu yaptığı değişkenine göre cesaret algıları alt boyut puanları ve toplam puan ortalamaları Anova testi sonuçları bakımından karşılaştırıldığında (Kendine Güven, Kararlılık, Atılganlık, Tehlikeyi Göze Alma ve Özveri) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. ($p>0,05$).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Cesaret, kişi, durum ve eldeki görev-beceri-spor arasındaki etkileşimden gelmektedir. Bu etkileşimlerin ardından sporcunun yaşamıyla ilgili cesur veya cesur davranışlar ortaya çıkabilir (örn: riskli transfer, değişen ekip, farklı şehirler ve ülkeler arasındaki göç ve göç, evlenme, çocuk sahibi olma, atletik kariyer hakkında karar alma), eğitim (örn. Fiziksel, teknik, taktiksel ve psikolojik) tamamlandıktan sonra (örn., yaralanmadan kurtarma, ağır yenilgi, olumsuz koşullarda hayatta kalmak, olumsuz yorumlarla baş etmek, geri dönüş yapmak) (Konter 2012).

Çalışmamızda cesaret ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre cesaret algıları alt boyut puanları ve toplam puan ortalamaları bakımından karşılaştırıldığında (Kendine Güven, Kararlılık, Atılganlık ve Özveri) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Diğer alt boyutlar ve toplam puan ortalamalarında katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır. Erkek sporcuların kadın sporculara göre "daha fazla tehlikeyi göze alma" boyutuna sahip oldukları bulunmuştur ($p<0,05$).

Cesaret algısı düzeyi ölçek puanlarının yaş değişkenlerine bakıldığında; katılımcıların yaş değişkenine göre cesaret algıları alt boyut puanları ve toplam puan ortalamaları bakımından karşılaştırıldığında (Kendine Güven, Kararlılık, Atılganlık, Tehlikeyi Göze Alma Ve Özveri) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır ($p>0,05$).

Millilik düzeyi değişkenlerine göre cesaret algıları alt boyut puanları ve toplam puan ortalamaları bakımından karşılaştırıldığında (Kendine Güven, Kararlılık, Tehlikeyi Göze Alma ve Özveri) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Diğer alt boyutlar ve toplam puan ortalamalarında katılımcıların millilik düzeyi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır. Yıldız milli sporcuların diğer millilik düzeyindeki sporculara göre "daha atılganlık" boyutuna sahip oldukları bulunmuştur ($p<0,05$).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kayak sporcularının spor yılna bakıldığında cesaret algıları alt boyut puanları ve toplam puan ortalamaları Anova testi sonuçları bakımından karşılaştırıldığında (Kendine Güven, Kararlılık, Atılganlık, Tehlikeyi Göze Alma ve Özveri) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. (p>0,05).

Can ve Kaçay (2016) Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi Araştırma sonuçlarına göre, sporcu kimlik algısı, cesaret duygusu ve özgüven duygusunda cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

KAYNAKÇA

1.Fletcher, R. 2008. Living on the Edge: The Appeal of Risk Sports for the Professional Middle Class. Sociology of Sport Journal, 25, ss.310-330.
2.Bennett, G., Henson, R.K. ve Zhang, J. 2003. "Generation Y's Perceptions of the Action Sports Industry Segment" Journal of Sport Management, 17, ss.95-115.
3.Büker Ç.(2015). Bahçeşehir Üniversitesi Ekstrem Sporların Spor Endüstrisindeki Konumu Ve Pazarlanması Yüksek Lisans Tezi Çağın Büker İstanbul, 2015
4.Hesapdar M.(1993). Kayak Öğrenimi. Kayseri, Ak Ofset Matbaacılık.
5.Gacar A.(2011) Türkiye'deki Beden Eğitimi Ve Spor Öğretim Elemanlarının Karar Verme Ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi
6.Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology (3rd) edition). Champaign, IL: Human Kinetics
7.Neuman, Y. Levi, M. (2003) "Blood and Chocolate: A Rhetorical Approach To Fear Appeal", Journal Of Language And Social Psychology, Vol. 22 No. 1, March 2003, Sage Publications, 29-46.
8. Lopez, S. J., O'Byrne, K. K., Petersen, S. (2003). Profiling Courage. S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), Positive Psychological Assessment (s. 185–197) içerisinde. Washington, DC: American Psychological Association.
9.Woodard, C. (2004). Hardiness and the concept of courage. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 56, 173–185.
10. Blagen M., Yang J. (2009). A Tool of Facilitating Courage: Hope is a Choice, Paper based on a program presented at the American Counseling Association Annual Conference and Exhibition, Charlotte, NC
11. Purry C.L.S., Kowalski R.M. (2007) Human Strenghts, Courageous Actions, and General and Personel Courage, The Journal of Positive Psychology, 2(2): 120-128.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

LİSEDE ÖĞRENİM GÖREN SPORCU ÖĞRENCİLERİN OKULA YÖNELİK TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Ümit YETİŞ*

ÖZET

Bu araştırma lisede öğrenim gören sporcu öğrencilerin okula ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Bu çalışma Adıyaman Gölbaşı ilçesinde 2016-2017 eğitim öğretim döneminde 4 farklı lise türünden 248 erkek, 173 kadın toplam 421 sporcu öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak Adıgüzel (2012) tarafından geliştirilen 21 maddelik Güven, Sevgi, Uyum, Değer olarak adlandırılan 4 faktörlü okula ilişkin tutum ölçeğini içeren anket formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde demografik özelliklerin dağılımını belirlemek için Frekans Yüzde Analizi gurup karşılaştırmalarında ikili gruplar için Bağımsız Örneklem t testi ikiden fazla gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizi yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, lisede öğrenim gören sporcu öğrencilerin genel olarak okula ilişkin tutumlarının olumlu olduğu gözlemlenmiş ancak öteki tarafta kadınların tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğu gözlemlenmiştir. Anadolu lisesinde öğrenim görenlerin Güven alt boyutunda diğer okul türlerinden daha olumlu olduğu tespit edildi. Sevgi alt boyutunda ise imam hatip ve mesleki ve teknik lisede olanların Anadolu ve sağlık meslek lisesinde olanlardan daha olumlu olduğu gözlemlenmiştir. Uyum alt boyutu incelendiğinde ise Anadolu lisesinde olanların diğer gruplardan daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. Sonuçlara detaylı bir bakış atıldığında sınıf düzeyi açısından 1. sınıf olanların daha olumlu tutuma sahip oldukları gözlemlenmiştir. Gelir düzeyi açısından Güven ve Uyum alt boyutlarında gelir düzeyi 0-1499 tl arasında olanların tutumlarının diğer gruplardan daha düşük olduğu, Sevgi alt boyutunda ise gelir düzeyi 2500 tl ve üzerinde olanların tutumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anne ve baba eğitim düzeyi arttıkça sporcu öğrencilerin okula ilişkin Güven ve Uyum tutumlarının da arttığını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, öğrenci, lise

ASSESSMENT OF THE ATTIDUTES TOWARDS SCHOOL OF ATHLETE STUDENTS STUDYING AT HIGH SCHOOL

ABSTRACT

This survey is a descriptive study designed to determine the attitudes of the athletes studying at high school. This survey was conducted on 421 athletes of whom are 248 male and 173 female students from 4 different high school types in total during 2016-2017 education period in Adıyaman Gölbaşı district. As a data collection tool, a questionnaire including attitude scale with 4 factors called “Trust, Love, Harmony, Value”, developed by Adıgüzel (2012) was used. In the analysis of the data, "Frequency Percentage Analysis" was used to determine the distribution of demographics, "Independent Sample t Test" was used for the binary groups in the group comparisons, and "One Way Variance Analysis Method" was used for the groups more than two.

At a result of the survey, it was observed that the attitudes of male high school athletes were relatively positive for the school, on the other hand the attitudes of the females were more positive when it was compared to males. It has been determined that those who study in Anatolian High School are more positive in the "Trust" sub-dimension than the other school types. In the sub-dimension of “Love”, it was observed that those students studying at imam hatip and vocational technical high schools are more positive than those in Anatolia and health vocational high schools. When the ”Harmony” sub-dimension was examined, it was found that those who were in the Anatolian High School received lower scores than the other groups. When the results are considered in detail, it is observed that those who are in the first grade have more positive attitudes in terms of class level. In terms of income level, it was determined that the attitudes of those with income level between 0-1499 TL were lower than those of the other groups in the “Confidence and Harmony” sub-dimensions and the attitudes of those with income level of 2500 TL and higher were higher in the “love” sub-dimension. As the educational level of the parents increases, we can say that the athletes' confidence and adaptation attitudes towards the school are also increasing.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Key words: athlete, students, high school

GİRİŞ

Birey doğduğu andan itibaren kendisini bir toplumun içinde bulur. Bir ailesi vardır ve bu aileden yaşadığı köy ya da kentte büyür, çevredeki okula gider ve zamanı gelince hayatını idame ettirebilmek için çeşitli kurumlarda çalışır. İnsan nerede doğarsa doğsun, nerede büyürse büyüsün her bir toplumun üyesidir, o yalnız yaşayabilen, tek başına yaşamayı sürdüren bir varlık değildir. İşte, insanların bir arada yaşamalarından doğan topluluklara ‘’toplum’’ adı verilir (1).

Birey toplumsal bir varlık olmasının doğal sonucu olarak içinde yaşadığı çevreyle sürekli etkileşim içindedir. Bu etkileşim onun tüm davranışlarına yansımaktadır. Bu bağlamda insan yaşamının önemli bir bölümünün geçtiği ‘’ okul ‘’ kurumunun öğrenciler tarafından nasıl algılandığı önemlidir (2). Öğrencinin okula karşı olumlu tutumlar beslemesi ve okula devamlılık davranışının sağlanması için gerekli etkinliklerin yapılması gerekmektedir (3).Yaşamımızın her alanında bilişim ve iletişim ile iç içeyiz (1).

İletişim yaşama başladığı günden itibaren diğer insanlarla ve çevresiyle etkileşim halinde olan insanın kendini tanımlamasında ve ifade etmesinde toplumsal yapının temel taşı olarak önemli rol oynar (4). İnsanoğlu, iletişim sayesinde diğerlerini ve çevresini etkilerken, varlığını sürdürebilmek için belli kurallar ve değerler üreterek örgütlenmiş toplumsal ve kültürel kurumlar oluşturmuştur. Bunun yanında, iletişim aracılığı ile geleneklerini ve kültürel kimliklerini koruma ve yeni düşünce ve değerleri de yaygınlaştırma olanağı bulmuştur (5).

İletişim, duygu, düşünce ve bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılmasıdır. İletişimi bir süreç olarak ele alındığında tanımlama; simgeler aracılığı ile bilgi, fikir, tutum ve duygu iletişimin işi olacaktır. İletişimde gönderici ve alıcı taraflar bulunur. Taraflar birbirleri ile etkileşim halindedir (6).

Sağlıklı iletişim içerisinde olan bireyler toplumda ve yaşamının her alanında başarıya ulaşmada daha öncelikli olabilmektedir. Okulda ’da öğretmen öğrencisi ile iyi bir iletişim içerisinde olduğunda öğrencinin o derse ilgisi artmakta ve başarısı yükselmektedir. Eğitimin amaçlarına ulaşılmasında öğretmen önemli bir faktördür. Eğitim sisteminin vazgeçilmez bir unsurudur.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Örgütsel davranışta tutum temel konulardan birisidir. Kişi bilgi, kanaat ve inançlarını açığa vurmak istediği zaman bunu davranış ve tutumlarıyla belli eder (4). Tutumlar insanın bir şey hakkında ne hissettiğini ifade eder (7)

Morgan (1961) tutumu; belirli kişilere, nesneye veya durumlara karşı olumlu ya da olumsuz tepki verme eğilimi olarak tanımlamıştır (8). Krech ve arkadaşlarına (1980) göre ise tutum; bireyin kendi algı dünyasının bir yönü ile motivasyon, heyecan, idrak ve öğrenme süreçlerinin devamı olarak ifade edilmiştir (9).

İnceoğlu'na (2011) göre bir durum, bir tasarım, bir olay, bir birey gibi somut kavramlar tutumun konusu olabileceği gibi, iyi, kötü, mutluluk, mutsuzluk gibi soyut kavramlarda tutuma konu teşkil edebilir (10).

Tutum sadece davranışlara yansıdığında gözlemlenebilir bir kişi ve ya bir nesne olmasının yanı sıra soyut bir kavram, bir olgu, sevinç, hüzün gibi durumlar olabilmektedir. Örnek verecek olursak bir birey size karşı olumsuz duygular uyandırırken başka bireyde olumlu duygular uyandırabilir. Bu durumda olumlu duygular uyandıran kişiye karşı olumlu bir tutum oluşurken, olumsuz duygular uyandıran kişiye karşı olumsuz bir tutum oluşur(10).

Bir nesneye yönelik olumlu tutumu olan birey, bu nesneye karşı olumlu davranmaya, ona yaklaşmaya, yakınlık göstermeye, onu desteklemeye, yardım etmeye eğilimli olacaktır. Bir nesneye yönelik tutumu olumsuz olan birey ise, bu nesneye ilgisiz kalma veya ondan uzaklaşma, eleştirme, hatta ona zarar verme eğilimini gösterecektir (11).Tutumlar insan davranışlarının en önemli tayin edicilerinden biridir (12).

Tutumlar, bizim objelere, fikirlere ve gruplara karşı kabul ya da ret meyillerimizi, onların lehinde ve aleyhinde hislerimizi gösterir. Tutumlarımızın birçoğu çevremizdeki insanlarla bir dizi etkinliklerimiz neticesinde olmaktadır (13). Tutum kavramı doğrudan gözlenebilir bir özellik olmamasıyla birlikte kişinin gözlenebilen davranışları vasıtasıyla ortaya çıkarılan varsayımlar şeklinde tanımlanmıştır (19).

Cüceoğlu (2005) ise tutumu; bir kişi, bir nesne ya da herhangi bir olay hakkında organize olmuş uzun süreli inanç ve duygu durumu olarak tanımlamıştır. Tutumlar kişiye özgü bir durumdur. Yani

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

tutumun doğrudan gözlenebilen bir durum olmadığını sadece bireyin gözlenebilen davranışından dolaylı olarak varsayıldığını ve o bireye atfedilen bir eğitim olduğu söylenebilir(20).

Bireyin gelişiminde aileyi oluşturan anne babaların tutumları ayrı bir öneme sahiptir. Zihinsel gelişimin 2/3'ünün, sinirsel gelişimin 4/5'inin tamamlandığı ve kişiliğin temellerinin ilk 0-5 yıl içinde şekillendiği düşünüldüğünde anne baba tutumlarının önemi daha iyi kavranmaktadır (15).“Aile, çocuğun ilk sosyal deneyimini edindiği ve kişiliğinin temellerini atıldığı bir kurumdur. Bu kurumda şüphesiz en etkin rolü olan anne ve babalara, çocuklarının gelecekteki kişiliğini belirlemede büyük görevler düşmektedir. Çünkü çocukların büyüyüp geliştiği ortamın merkezinde anne-baba bulunmaktadır” (16).Aile çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirmesine katkı sağlayan en önemli toplumsal yapıdır. Özellikle aile ortamı ve anne babanın çocuğa yönelik yaklaşımının çocuk tarafından nasıl algılandığı, çocuğun geliştireceği kişiliğe önemli katkılar sağlar (17).

Ailenin çocuk yetiştirme biçimi, çocuğun topluma iyi bir birey olarak yetişmesinde, sosyal ve ekonomik durumu, aile içi ilişkileri çok önemlidir. Çocuğun ailesinden sonra, zamanın çoğunluğunu geçirdiği yerler okullardır. Okul yöneticileri ve öğretmenler, kötü alışkanlıklardan ve davranışlardan uzak, iyi bir çevreyi öğrenciye sunmalıdır (18).

İnsanın kendisine güvenmesi yürekli ve cesur olmasını gerektirirken başkasına güvenmesi ancak deneyim ile sağlanır. Bu düşünceye göre güven sözcüğü aslında iki bölümden oluşur. Bunların birincisi inanmak, ikincisi ise emin olmaktır. Aslında bu ikisinin birlikte olması güven anlamına gelmesi gerekirken günlük hayata herhangi birisinin olması da güvenmek olarak nitelendirilebilir(21).

Güven, istenilen ve beklenilen niyet ve hareket olarak da tanımlanmıştır. Yani birey, grup, kurum muhatap aldığı kişi ya da kişilerden istenilen yönde bir davranışın gerçekleşmesini ister. Bu istenilen yönde gerçekleşme durumu güven duyulmasının ölçütüdür. Bu tanımdan hareket edildiğinde güven ile ilgili konular, kişisel risk alma davranışı, işbirliği, azalan sosyal karmaşıklık, sosyal sermaye, düzen olarak gerçekleşir(22).

Ferda Erdem güveni, değerini bilmediğimiz ve daha çok kaybolduğunda değeri anlaşılan bir unsur olduğunu ifade eder. O güveni bireyle arası hijyen koşulu olarak görmüştür(23). Sevgi, herhangi bir eşya, bir hayvan, bir bitki ya da bir kişiye bağlanma duygusudur (24). Her insan hayatı boyunca sevgi duygusuna ihtiyaç duyar. Sevgi bebeklikten itibaren çocuklar için en gerekli duygusal

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

besindir, ruhu besler(25). Fiziksel ihtiyaçlar gibi sürekli doyurulmak istenen sevgi ihtiyacı; insanları yakınlaştıran içten, iyi ve güzel duyguların tümüdür(26).

Farklı yazarlarca tanımı yapılan uyum, Geçtan'a (2015) göre, davranışları bir yandan benlik yapısının bütünlüğünü koruyacak, diğer yandan çevresel koşullarla baş edebilecek bir biçimde düzenlemektir(27). Uyum, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle dengeli ve etkili bir ilişki kurabilmesi, bu ilişkiyi geliştirebilmesi ve sürdürebilmesi şeklinde tanımlanabilir(28). Köknel'e (1996) göre uyum, dış ve iç ortamdan kaynaklanan, doğal ve toplumsal koşulların neden olduğu değişikliğe alışma sürecidir(29).

Rokeach"e (1973) göre değerler davranışlarımıza ya da ilişkilerimize yön veren güçlü tercihlerdir ve kişilerden amaçsal (terminal) ya da araçsal (instrumental) değerleri sıralamaları istenerek ölçülür. Değerler, kişinin bulunduğu sosyal sınıfa, sahip olduğu kültürel altyapıya göre farklılık gösterir (30). Şişman" a (2002) göre değerler soyuttur ve bu yüzden gözlemlenmesi zordur. Değerler, davranışlara göre değerlendirilebilir ve kültür içinde önem verileni ve tercih edileni ifade etmektedir (31). Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı, lisede öğrenim gören sporcu öğrencilerin okula ilişkin tutumlarını belirlemektir.

YÖNTEM

Bu çalışma lisedeki sporcu öğrencilerin okula ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla Adıyaman Gölbaşı ilçesinde 2016-2017 eğitim öğretim döneminde 4 farklı lise türünden 248 erkek, 173 kadın toplam 421 sporcu öğrenci üzerinde yapılmıştır

Veri toplama aracı olarak Adıgüzel (2012) tarafından geliştirilen 21 maddelik güven, sevgi, uyum, değer olarak adlandırılan 4 faktörlü okula ilişkin tutum ölçeğini içeren anket formu kullanılmıştır. Anketin 1. Bölümünde sporcu öğrencilerin demografik bilgilerini içeren bilgi formu 2. Bölümünde ise 5 li likert (1 hiç katılmıyorum, 2 çok az katılıyorum, 3. Kısmen katılıyorum, 4 oldukça katılıyorum, 5 tamamen katılıyorum) şeklinde kodlanan okula ilişkin tutum ölçeğinden oluşmuştur. Tutum ölçeğine ilişkin güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin genel güvenirlilik değeri 0,933, 6 maddelik güven alt boyutunun 0,870 6 maddelik sevgi alt boyutunun 0,858, 5 maddelik değer alt boyutunun 0,833 4 maddelik uyum alt boyutunun 0,843 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler ölçeğin genel ve alt boyutlarının güvenirlik düzeylerinin oldukça yüksek olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Verideki gizil değişken yapısını belirlemek için faktör analizi uygulanmış ölçeğin çok faktörlü yapıya sahip olduğu (KMO = 0,930) ve faktör analizine uygunluğu (p=0,000) tespit edilmiştir.

Ölçekten elde edilen veriye faktör yapısı belirlemek için dik döndürme yöntemi kullanılarak temel bileşenler analizi uygulanmıştır. Bu analizin sonucunda ölçeğin orijinal yapısına benzer şekilde

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

toplam varyans %67.70'ini açıklayan 4 faktörlü yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin genelinin ve alt boyutlarının puan değerlerinin normal dağılımı gösterip göstermediği belirlemek amacı ile Lille-fors testlerinden olan kolmogrov–smirnov testi uygulanmıştır. Ölçeğin genelinden ve alt boyutlarından elde edilen puanların bu test sonucu normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.($p<0,05$). Verilerin analizinde demografik özelliklerin dağılımını belirlemek için frekans yüzde analizi gurup karşılaştırmalarında ikili gruplar için bağımsız örneklem t testi ikiden fazla gruplar için tek yönlü varyans analizi yöntemleri kullanılmıştır Varyans analizi sonucunda elde edilen farklılıkların belirlenmesi amacıyla da post-hoch testlerinden scheefi yöntemi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1.Cinsiyetlere göre okula ilişkin tutum düzeyleri

Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	σ	t	p
Güven	Kadın	173	3.974	.9057	2.196	.029*
	Erkek	248	3.773	.9334		
Sevgi	Kadın	173	4.005	.9248	2.820	.005*
	Erkek	248	3.743	.9507		
Uyum	Kadın	173	3.610	.9378	2.324	.039*
	Erkek	248	3.338	.9563		
Değer	Kadın	173	3.422	1.177	.302	.763
	Erkek	248	2.988	1.061		

Sporcu öğrencilerin cinsiyetlere göre okula ilişkin tutum ölçeği alt boyutları, puan ortalamalarının karşılaştırması tablo 1'de verilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre okula ilişkin tutum ölçeğinin güven, sevgi ve uyum alt boyutlarında kadın öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p< 0,05$).

Tablo 2 incelendiğinde sporcu öğrencilerin lise türlerine göre okula ilişkin tutum ölçeğinin güven, sevgi ve uyum alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p< 0,05$). Bu fark güven alt boyutunda Anadolu Lisesindeki sporcu öğrencilerin diğer liselerde olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri, sevgi alt boyutunda imam hatip ve mesleki ve teknik lisede olanların Anadolu ve sağlık meslekte olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri, uyum alt boyutunda ise Anadolu lisesinde olanların diğer gruplardan daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Lise türlerine göre okula ilişkin tutum düzeyleri

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Boyut	Lise Türü	N	$\bar{X}$	σ	F	P	Fark
Güven	1.Anadolu	68	4.038	1.056	7.930	0.000	1-2 1-3 1-4
	2.Sağlık Meslek	93	3.588	0.973			
	3.İmam Hatip	121	3.638	0.859			
	4.Mesleki ve Teknik And.	139	3.576	0.810			
Sevgi	1.Anadolu	68	3.654	1.054	3.283	.021	3-1, 3-2 4-1, 4-2
	2.Sağlık Meslek	93	3.684	1.003			
	3.İmam Hatip	121	3.997	0.914			
	4.Mesleki ve Teknik And.	139	3.931	0.858			
Uyum	1.Anadolu	68	2.875	0.755	13.917	.000	2-1 3-1 4-1
	2.Sağlık Meslek	93	3.498	0.992			
	3.İmam Hatip	121	3.429	0.903			
	4.Mesleki ve Teknik And.	139	3.726	0.929			
Değer	1.Anadolu	68	2.905	1.236	.353	.787	-
	2.Sağlık Meslek	93	3.019	1.213			
	3.İmam Hatip	121	3.071	1.119			
	4.Mesleki ve Teknik And.	139	2.978	0.961			

Tablo 3. Sınıf seviyelerine göre okula ilişkin tutum düzeyleri

Boyut	Sınıf Seviyesi	N	$\bar{X}$	σ	F	P	Fark
Güven	9.sınıf	88	4.0627	1.028	3.942	.009	1-4
	10.sınıf	125	3.7387	.8732			
	11.sınıf	113	3.7379	.8394			
	12.sınıf	95	3.6701	.9505			
Sevgi	9.sınıf	88	4.1278	1.074	3.437	.031	1-4
	10.sınıf	125	3.8570	.934			
	11.sınıf	113	3.7612	.868			
	12.sınıf	95	3.7471	.924			
Uyum	9.sınıf	88	4.4631	.941	3.388	.042	1-4
	10.sınıf	125	3.4180	.988			
	11.sınıf	113	3.4314	.900			
	12.sınıf	95	3.3211	.978			
Değer	9.sınıf	88	3.6455	1.125	3.780	.049	1-4
	10.sınıf	125	3.1910	1.132			
	11.sınıf	113	3.1874	1.082			
	12.sınıf	95	2.8800	1.081			

Sporcu öğrencilerin okuldaki sınıf seviyelerine göre okula ilişkin tutum ölçeği alt boyutları arasındaki karşılaştırmada tüm alt boyutlarda 9.sınıf olanlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p< 0.05$). 9.sınıf öğrencilerin puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Gelir guruplarına göre okula ilişkin tutum düzeyleri

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Boyut	Guruplar	N	$\bar{X}$	σ	F	P	Fark
Güven	1.0-1499 tl	62	3.298	.988	3.079	.038	2-1 3-1 4-1
	2.1500-1999 tl	234	4.184	.902			
	3.2000-2499 tl	59	4.109	.761			
	4.2500 tl ve üzeri	66	3.734	1.057			
Sevgi	1.0-1499 tl	62	3.909	.950	2.921	.045	4-1 4-2 4-3
	2.1500-1999 tl	234	3.941	.941			
	3.2000-2499 tl	59	4.098	.801			
	4.2500 tl ve üzeri	66	3.654	1.054			
Uyum	1.0-1499 tl	62	3.221	.843	3.174	.024	2-1 3-1 4-1
	2.1500-1999 tl	234	3.765	.959			
	3.2000-2499 tl	59	3.818	.908			
	4.2500 tl ve üzeri	66	3.797	1.006			
Değer	1.0-1499 tl	62	2.938	1.087	.228	.877	-
	2.1500-1999 tl	234	2.994	1.102			
	3.2000-2499 tl	59	3.101	1.021			
	4.2500 tl ve üzeri	66	3.000	1.240			

Tablo 4 incelendiğinde sporcu öğrencilerin aile gelir gruplarına göre okula ilişkin tutum ölçeğinin güven, sevgi ve uyum alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Okula ilişkin tutum ölçeğinin güven ve uyum alt boyutunda gelir gurubu 0-1499 tl arasında olanların diğer gruplardan daha düşük puan elde ettikleri, sevgi alt boyutunda ise gelir grubu 2500 tl ve üzeri olanların diğer tüm gelir guruplarından daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 5. Anne eğitim düzeyine göre okula ilişkin tutum değerleri

Boyut	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	σ	F	P	Fark
Güven	1.Okur yazar değil	63	3.715	.885	3.396	.000	2-1 3-1
	2.İlköğretim	266	4.1825	.923			
	3.Ortaokul ve üstü	92	4.233	.965			
Sevgi	1.Okur yazar değil	63	4.034	.860	1.417	.243	-
	2.İlköğretim	266	3.812	.966			
	3.Ortaokul ve üstü	92	3.836	.946			
Uyum	1.Okur yazar değil	63	3.504	.903	3.413	.000	2-1 3-1
	2.İlköğretim	266	4.383	.952			
	3.Ortaokul ve üstü	92	4.418	.985			
Değer	1.Okur yazar değil	63	2.936	1.103	.221	.802	-
	2.İlköğretim	266	2.999	1.101			
	3.Ortaokul ve üstü	92	3.056	1.145			

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 5'e bakıldığında sporcu öğrencilerin annelerinin eğitim düzeylerine göre okula ilişkin tutum ölçeği güven ve uyum alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu bu farkın her iki alt boyutta annenin okul yazar değil düzeyi ile diğer eğitim düzeyleri arasında olduğu görülmektedir ($p< 0,05$). Annenin eğitim düzeyi okur yazar olmayanların okula karşın güven ve uyum puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Baba Eğitim düzeyine göre okula ilişkin tutum değerleri

Boyut	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	σ	F	P	Fark
Güven	1.İlköğretim	217	3.186	.850	2.799	.030	2-1 3-1
	2.Lise	119	3.931	.892			
	3Ünversite ve Üstü	85	3.729	1.134			
Sevgi	1.İlköğretim	217	3.895	.871	2.069	.128	-
	2.Lise	119	3.902	.964			
	3Ünversite ve Üstü	85	3.864	1.089			
Uyum	1.İlköğretim	217	3.419	.897	3.221	.000	2-1 3-1
	2.Lise	119	4.123	.939			
	3Ünversite ve Üstü	85	4.276	1.091			
Değer	1.İlköğretim	217	3.014	1.088	.517	.597	-
	2.Lise	119	3.055	1.071			
	3Ünversite ve Üstü	85	2.899	1.216			

Tablo 6'ya bakıldığında sporcu öğrencilerin babalarının eğitim düzeylerine göre okula ilişkin tutum ölçeği güven ve uyum alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu bu farkın her iki alt boyutta babanın ilköğretim düzeyi ile diğer eğitim düzeyleri arasında olduğu görülmektedir ($p< 0,05$). Babanın eğitim düzeyi ilköğretim olanların okula karşın güven ve uyum puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve Sonuç

Lisede öğrenim gören sporcu öğrencilerin okula ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada, öğrencilerin cinsiyet, lise türü, sınıf düzeyi, aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyleri açısından elde edilen puanların karşılaştırması sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre okula ilişkin tutum ölçeğinin güven, sevgi ve uyum alt boyutlarında kadın öğrencilerin daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte genel olarak elde edilen ortalamalara bakıldığında öğrencilerin tutumlarının olumlu olduğunu söyleyebiliriz.

Adıgüzel ve Karadaş (2013) ve Alıcı (2013) tarafından yapılan çalışmalarda da kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha olumlu tutuma sahip olduğunu belirlemiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Berberoğlu ve Balcı (1994) kız öğrencilerin tutum puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Sözbilir, Akıllı ve Ozan (2010) çalışmalarında, kız öğrencilerin okula ilişkin tutumlarının erkek öğrencilere göre daha olumlu olduğunu belirtmişlerdir.

Lise türleri açısından anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Güven alt boyutunda Anadolu Lisesindeki sporcu öğrencilerin diğer liselerde olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri, sevgi alt boyutunda imam hatip ve mesleki ve teknik lisede olanların Anadolu ve sağlık meslekte olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri, uyum alt boyutunda ise Anadolu lisesinde olanların diğer gruplardan daha düşük puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Sınıf seviyelerine göre tüm alt boyutlarda 9.sınıf olanlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Dolayısıyla 9.sınıf öğrencilerinin tutumlarının diğer sınıflarda öğrenim görenlerden daha olumlu olduğunu söyleyebiliriz. Sınıf ortamlarında geçirilen zamanların öğrencilerin okula ilişkin tutumlarının azalmasında bir etken olabileceği görüşü savunulmaktadır (35, 36).

Sözbilir, Akıllı ve Ozan (2010) çalışmalarında, sınıf düzeyi yükseldikçe, okula ilişkin tutum puanlarının azaldığını bulmuşlardır.

Alıcı (2013) 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin 11. ve 12 sınıf öğrencilerine göre daha olumlu tutumlar sergilediklerini tespit etmiştir.

Aile gelir gruplarına göre güven ve uyum alt boyutunda gelir gurubu 0-1499 tl arasında olanların diğer gruplardan daha düşük puan elde ettikleri, sevgi alt boyutunda ise gelir grubu 2500 tl ve üzeri olanların diğer tüm gelir guruplarından daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir.

Annelerinin eğitim düzeylerine göre güven ve uyum alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Annenin eğitim düzeyi okur yazar olmayanların okula karşın güven ve uyum puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Babalarının eğitim düzeylerine göre de güven ve uyum alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Babanın eğitim düzeyi ilköğretim olanların okula karşın güven ve uyum puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Hem anne hem de baba eğitim düzeyleri açısından eğitim düzeyi düşük olan grupların tutumlarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Dolayısıyla anne ve baba eğitim düzeyi arttıkça sporcu öğrencilerin okula ilişkin güven ve uyum tutumlarının da arttığını söyleyebiliriz.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Sonuç olarak, sporcu öğrencilerin genel olarak okula ilişkin tutumlarının olumlu olduğu ancak kadınların daha olumlu olduğu, Anadolu lisesinde öğrenim görenlerin gücen alt boyutunda diğer okul türlerinden daha olumlu olduğu, sevgi alt boyutunda ise imam hatip ve mesleki ve teknik lisede olanların Anadolu ve sağlık meslekte olanlardan daha olumlu olduğu, uyum alt boyutunda ise Anadolu lisesinde olanların diğer gruplardan daha düşük puan aldıkları, sınıf düzeyi açısından 9 sınıf olanların daha olumlu tutuma sahip oldukları, gelir düzeyi açısından güven ve uyum alt boyutlarında gelir düzeyi 0-1499 tl arasında olanların tutumlarının diğer gruplardan daha düşük olduğu, sevgi alt boyutunda ise gelir düzeyi 2500 tl ve üzerinde olanların tutumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anne ve baba eğitim düzeyi arttıkça sporcu öğrencilerin okula ilişkin güven ve uyum tutumlarının da arttığını söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

Yetim, A.A. (2005). Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, s.54.
Çalık, E. (2008). İlköğretim Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerinin ve Okula İlişkin Algılarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
Özbaş, M (2010). İlköğretim Okullarında Öğrenci Devamsızlığının Nedenleri. Eğitim ve Bilim, 35 :156-169.
Mutlu E. (1994). İletişim Sözlüğü. Ankara: Ark Yayınevi.
Lazar J., (2001). *"İletişim Bilimi"*. Çev: Anık C. 1. Baskı. Vadi Yayınları. Ankara.
Göğer İ., (1995). *İletişim ve İletişim Teknikleri:* Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İş Teftiş Kurulu Başkanlığı Yayınları, Ankara.
Robbins, S. (1994) Örgütsel Davranışın Temelleri (Çev: Sevgi Ayşe Öztürk) Eskişehir ETAM Basım Yayın.
Morgan CT (1961) IntroductiontoPsychology. 2nd Edition. New York: McgrawHill.
Krech D, Crutchfield RS, (1980). Sosyal Psikoloji. 3, Baskı. Çeviren: Güngör E. İstanbul Ötüken Yayıncılık S:159.
İnceoğlu, M. (2011). Tutum Algı İletişim (5. Baskı). İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınevi.
Uzun, N. ve Sağlam, N. (2006). Orta Öğretim Öğrencileri İçin Çevresel Tutum Ölçeği Geliştirme ve Geçerliliği. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 30, 240–250.
Kan, A., Akbaş, A. (2005). Lise Öğrencilerinin Kimya Dersine Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirme Çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(2):227– 237.
Arslan, A. (2006). Bilgisayar Destekli Eğitim Yapmaya İlişkin Tutum Ölçeği. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(2): 24–33.
Mengi, S. (2011). Ortaöğretim 10. ve 11. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Destek Ve Özyeterlik Düzeylerinin Okula Bağlılıkları İle İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
Koç, M. (2003). "Anne-Baba Olabilmenin Psikolojik Yönü" Eğitime Yeni Bakışlar. Ali Murat Sünbül (Ed.). Ankara: Mikro Yayınları.
Sayar, K. ve Bağlan F. (2010). Koruyucu Psikoloji. Çocuk Eğitiminde Duygusal Rehberlik, (1.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
Toktamış, A. (2008). Erinlik Dönemi Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumları ile Sosyal Becerileri Arasındaki İlişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yedi Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı. İstanbul.
Töremen F, 1. Bölüm: Türk Eğitim Sisteminin Amaçları, Temel İlkeleri ve Genel Yapısı, Ed.: Çelik V. (2008). Türk Eğitim Sistemi, Pegem Akademi, Ankara, s.3.
Arkonaç, S.A. (2005), Psikoloji: Zihin Süreçleri Bilimi (4. Baskı b.), İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım
Cüceloğlu, D. (2005). İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları (14. Baskı b.).
Alkan, İrfan. Güven Ozan Yayıncılık, İstanbul, 2014 s. 257
Ören, Kenan. " Sosyal Sermayede Güven Unsuru ve İş Gücü Performansına Etkisi" Erciyes Üniversitesi Dergisi, Cilt:9, Sayı: 1, 2007, s.77.
Erdem, Ferda. Sosyal Bilimlerde Güven. Vadi Yayınları, Ankara, 2003. s.153.
Ercan, R. (2014). Öğretmenlerde çocuk sevgisi. TurkishStudies-İnternationalPeriodicalForTheLanguages, LiteratureandHistory of TurkishorTurkic, 9 (8), 435-444

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Ekşi, A. (1999). Ben hasta değilim. Çocuk Sağlığı ve hastalıklarına biyopsikososyal yaklaşım, Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
Yörükoğlu, A. (1989). Çocuk Ruh Sağlığı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları,
Geçtan, Ergin. 2015. Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar, 22. Bs. İstanbul: Remzi Kitabevi
Türkel, Çiğdem. 2010. İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ile Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erciyes Üniversitesi
Köknel, Özcan. 1996. Bireysel ve Toplumsal Şiddet, Ankara: Altın Kitaplar
Rokeach, M. (1973). The Nature of Human Values. Newyork: TheFreePress.
Şişman, M. (2011). Örgütler ve Kültürler, Ankara: Pegem Akademi.
Alıcı D. (2013). Okula Yönelik Tutum Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. Eğitim ve Bilim, 38(168): 318-331.
Berberoğlu, G., Balcı, A. (1994). Okula Yönelik Tutum Boyutlarının Belli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi I. Eğitim Bilimleri Kongresi Kitabı, Adana, ss. 611-621.
Sözbilir, M., Akıllı, M., Ozan, C. (2010). Yusufeli`de Öğrencilerin Okula Karşı Tutumları. Geçmişten Geleceğe Yusufeli Sempozyumu, Yusufeli Belediyesi, Yusufeli, 10-12 Haziran 2010.
Mokk, M.C., Flyyn, M. (2002). Determinants of Students' Quality of School Life: a Path Model. Learning Environments Research, 5, 275-300.
Balcı, A. (2001). Etkili Okul ve Okul Geliştirme: Kuram, Uygulama ve Araştırma. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
Adıgüzel A., Karadaş H. (2013). Ortaöğretim Öğrencilerinin Okula İlişkin Tutumlarının Devamsızlık Ve Okul Başarıları Arasındaki İlişki. Yyü Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(1):49-66.
Adıgüzel, A. (2012). Okula ilişkin tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 40, 30-45.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİSEL BESLENME ALIŞKANLIĞININ ARAŞTIRILMASI

Orhan Ahmet ŞENER* Osman İMAMOĞLU**

**Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

*** OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

Özet

Bu çalışmanın amacı Üniversite öğrencilerinde kişisel beslenme alışkanlığının araştırılmasıdır. Araştırmada 138 kadın ve 162 erkeğin doldurduğu "Kişisel Beslenme Durumunu Değerlendirme" anketi değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlemlerde bağımsız t-testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır.

Araştırmaya katılanların yaşları kadınlarda 26,13 ve erkeklerde 30,85 yıl şeklindedir. Boy uzunlukları kadınlarda 164,74 cm ve erkelerde 174,00 cm iken vücut ağırlıkları kadınlarda 56,35 kg ve erkeklerde 72,04 kg olarak bulunmuştur. BKİ ortalamaları Kadınlarda 20,73 ve erkeklerde 23,66 kg/m^2 olarak tespit edilmiştir. Et yada alternatifli beslenmede kadınlar ortalama 3,09 ve erkeler 2,81 puan almışlardır. Süt ile ilgili seçeneklerde kadınlar 1,78 ve erkekler 2,15 puan alırken sebze ve meyve seçeneklerinde kadınlar 2,70 ve erkeler 2,59 puan almışlardır. Yine Tahıl seçeneklerinde kadınlar 2,57 ve erkeler 2,41 puan alırken karışık boyutta kadınlar 2,57 ve erkekler 2,41 puan ve toplamda kadınlar 12,70 ve erkeler 12,63 puan almışlardır. Cinsiyete göre et yada alternatifi beslenmede, sebze ve meyve seçenekleri, tahıl seçenekleri, karışık boyutta ve toplam beslenme puanlarında kadın ve erkeler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Cinsiyete göre süt ile ilgili seçeneklerde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$).

Sonuç olarak genç ve orta yaşlı insanlarda beslenme düzeyleri düşük bulunmuştur. Beslenme alışkanlıklarını değiştirmeleri yanında spor yapmaları ve formda olma kriterleri konusunda bilgilendirilmeleri gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar kelimler: Beslenme, Kadın ve Erkek

A SURVEY ON THE INDIVIDUAL NUTRITION HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study is investigate the nutrition habits of the university students. In the survey, "Assessment of Individual Nutrition Status" questionnaire filled out by 138 female and 162 male has been assessed. T-test, one-way variance analysis and LSD (Least Significant Difference) test have been used in the statistical processes.

The average age of participants in the survey is 26.13 for females and 30.85 for males. It has been found that the average body height is 164.74 cm for female and 174.00 cm for male while the weight is 56.35 kg for female and 72.04 kg for male. It has been determined that BMI average is 20.73 kg/m^2 for female and 23.66 kg/m^2 for male. The average rating is 3.09 for women and 2.81 for men with alternative feeding or meat. In the options related with milk, the rating is 1.78 for female and 2.15 for male while it is 2.70 for women and 2.59 for male in the vegetable and fruit options. Again, in the Cereals options, the rating is 2.57 for female and 2.41 for men while it is 2.57 for female and 2.41 for male in the mixed aspect and in total the rating is 12.70 for female and 12.63 for male. In terms of gender, there is no significant feeding rating difference among women and men with alternative feeding or meat, vegetable and fruit, cereal options, mixed aspect and in total ($p>0.05$). However, in terms of gender, there is a significant difference in the options related with milk ($p<0.001$).

As a result, the level of nutrition is low among the young and middle aged persons. It has been considered that they should change their feeding habits and should do physical exercise and be informed about the criteria on being fit.

Keywords: Nutrition, Female and Male

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ VE AMAÇ

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besin öğelerinin vücutta kullanılmasıdır. Bunun için de, enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak sağlanması bireylerin sağlıklı olabilmeleri açısından gereklidir. Bu öğelerden herhangi biri alınmadığında ya da gereğinden az ya da çok alındığında büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya koyulmuştur (Baysal,1997). Beslenme, açlık duygusunu bastırmak ya da canın çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme, insanın, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanabilmesidir. İnsanın sağlıklı yaşayabilmesi için kırktan fazla besin öğesine gereksinimi olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır (Sarıoğlu ve ark,2012).

Özellikle ülkemizde gençlerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmalarda bu dönemde beslenme ile ilgili çok ciddi sorunların yaşandığı görülmektedir. Öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, tek öğün yemek yedikleri, sandviç ve simit gibi yiyecekleri daha çok tükettikleri, ekonomik zorlukların, yetersiz ve dengesiz beslenme probleminde etkili olduğu, yurtlarda kalan öğrencilerin yurt şartlarının kötü olmasından dolayı beslenmelerinin iyi olmadığı, sadece karınlarını doyurdukları saptanmıştır (Heşeminia ve ark. 2002; Durmaz ve ark. 2002; Garibağaoğlu ve ark 2006). Yılmaz ve Özkan tarafından (2007) Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesinde öğrencilerin %78,9'unun sağlıklı bir şekilde beslendiğine inanmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin dengesiz beslendikleri sonucuna varmıştır. Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme önemli bir sorun olmakla birlikte, üniversite öğrencileri beslenme sorunlarının en fazla görüldüğü gruplardan biridir. Üniversite hayatı, gençlerin yaşamında diğer birçok konuda olduğu gibi beslenmede de yeni bir dönemin başlangıcıdır. Bu dönemde öğrenciler yeni kuracakları bir düzene uyum sağlamanın yanı sıra, yeni pek çok insanla iletişime geçmeleri sebebiyle dış etkilere daha fazla açık hale gelirler ve bu dönemde normalde gösterdiklerinden farklı davranışlar sergileyebilirler. Yaşamlarının daha hızlı hale gelmesi de sağlıksız ve düzensiz beslenme davranışlarının artmasına neden olmaktadır (Ermiş ve ark.,2015). Yıldırım ve arkadaşlarının (2011) çalışmalarında öğrencilerin yemek seçiminde en fazla dikkat ettiği özellik "sevdikleri yemek" ile "temizlik" seçeneğidir. Sezek ve ark., (2008) çalışmalarında öğrencilerin yaklaşık üçte birinin sağlık açısından önemine bakmadan sevdiği yemekleri tercih ettiğini , Kumartaşlı da (2006) benzer şekilde öğrencilerin yemek tercihlerinde sevdikleri yemeklere ve doyurucu olmasına önem verdiklerini ifade etmektedir. Öğrencilerin yemek tercihlerinde "doyuruculuk'' ve "sevdikleri yemek" seçeneklerini ön plana çıkarmaları, onların yemeklerin besin değeri ve malzeme kalitesi gibi sağlıkla ilgili unsurlarına dikkat etmediklerini göstermektedir. Kuşkusuz bu durum öğrencilerin yetersiz beslenme bilgi ve alışkanlıklarının bir tezahürü olarak değerlendirilebilir (Ermiş ve ark.,2015). Değişen beslenme davranışları üniversite öğrencisinin zihinsel ve fiziksel durumunu ilgilendirdiği gibi okul performansını da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Bu nedenlerden dolayı üniversite öğrencilerinin sahip oldukları beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının saptanması ve duruma uygun öneriler geliştirilmesi oldukça önemlidir (Erten, 2006).

Sağlıksız beslenme ile ilgili riskli gruplardan biride üniversite öğrencileridir. Üniversite öğrencileri ileriye yönelik beslenme alışkanlıklarının yerleştiği kritik bir dönemde bulunmaktadırlar (İmamoğlu ve ark.,2012). Bu çalışmada Üniversite öğrencilerinde kişisel beslenme alışkanlığının araştırılması amaçlanmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

MATERYAL VE METOT

Bu çalışmada Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilere Kişisel Beslenme Durumunu Değerlendirme" anketi uygulanmıştır. 138 kadın ve 162 erkek öğrencinin anketi değerlendirmeye alınmıştır. Anket araştırmacılar tarafından Türkçeye çevrilmiş ve Türk mutfağına uyarlanmıştır.

Kişisel Beslenme Durumunu Değerlendirme anketi: Anket kişilerin beslenme konusundaki durumunu tespit etmek için 5 bölümden oluşmuştur. Et yada alternatifini kapsayan 6 madde, Süt ile ilgili seçeneklerin kapsadığı 4 madde, Sebze ve meyve seçenekleri 5 madde, Tahıl seçenekleri 5 madde, ve karışık 5 madde olmak üzere 25 maddeyi içermektedir (Tablo-8). Ölçek alt maddeleri ve toplam puana göre zayıf, orta, iyi ve mükemmel olarak puanlanmıştır (Tablo 4). Bu sorular beslenme alanında ne kadar iyi yada kötü olduğunuzu gösterir. Eğer puanınız zayıf yada orta kategorisinde ise beslenme şekillerinizde bir takım değişikliklere gitmek gerektiği belirtilmiştir (Prentice,1991).

İstatistiksel işlem:

Çalışmanın istatistiksel değerlendirmesinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem t testi kullanılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizi sonucu anketin toplam Cronbach Alfa katsayısı 0,80 bulunmuştur. Bu sonuç, anket sonuçlarının güvenilir olduğunu göstermektedir.

Beden Kitle İndeksleri (BKİ); BKİ = Ağırlık (kg) / Boy (m^2) formülü kullanılarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Cinsiyete Göre Yaş, Boy Uzunluğu Ve Vücut Ağırlığı Değerleri

	Cinsiyet	n	Ortalama	St. sapma	t
Yaş (yıl)	Kadın	138	26,13	7,67	-4,83**
	Erkek	162	30,85	9,28	
Boy uzunluğu(cm)	Kadın	138	164,74	7,53	-11,32**
	Erkek	162	174,00	6,88	
Vücut ağırlığı (kg)	Kadın	138	56,35	9,69	-11,16**
	Erkek	162	72,04	14,21	
BKİ (kg/m^2)	Kadın	138	20,73	3,11	-7,37**
	Erkek	162	23,66	3,67	

** $p<0,001$

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 2: Katılımcıların BKİ göre % dağılım

BKİ	n	%	Toplamalı %
20 ve altı	96	32,0	32,0
21-22	72	24,0	56,0
23-25	42	14,0	70,0
25 üzeri	90	30,0	100,0
Toplam	300	100,0	

Tablo 3: Cinsiyete göre Beslenme puanları

Alt ölçekler ve toplam	Cinsiyet	N	Ort.	St.sapma	t-test
Et yada alternatifi	Kadın	138	3,09	1,06	1,80
	Erkek	162	2,81	1,47	
Süt ile ilgili seçenekler	Kadın	138	1,78	1,07	-3,30**
	Erkek	162	2,15	0,85	
Sebze ve meyve seçenekleri	Kadın	138	2,70	1,16	0,71
	Erkek	162	2,59	1,32	
Tahıl seçenekleri	Kadın	138	2,57	0,93	1,44
	Erkek	162	2,41	0,96	
Karışık	Kadın	138	2,57	0,88	-0,78
	Erkek	162	2,67	1,28	
Toplam	Kadın	138	12,70	3,11	1,19
	Erkek	162	12,63	2,73	

* P<0,001

Tablo-4: Beslenme Anketi Değerlendirme Tablosuna göre alınan puanların karşılaştırılması

	Anket değerlendirme skorları (Percentice,1991)				Bu çalışmanın cinsiyete göre Puanları
Bölüm	Mükemmel	İyi	Orta	Zayıf	
Et yada alternatifi	5-6	4	3	2-0	Kadın:3,09 Eerkek:2,81
Süt ile ilgili seçenekler	4	3	2	1-0	Kadın:1,78 Erkek:2,15
Sebze ve meyve seçenekleri	5	4	3	2-0	Kadın:2,70 Erkek:2,59
Tahıl seçenekleri	5	4	3	2-0	Kadın:2,57 Erkek:2,41
Karışık	5	4	3	2-0	Kadın:2,57 Erkek:2,67
Toplam puan	24-25	19-23	14-18	13 ve altı	Kadın:12,70 Erkek:12,63

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 5:Yaş kategorisine göre Beslenme puanları

	Yaş kategori	N	Ort.	St.sapma	t-test
Et yada alternatifi	24 ve aşağı	156	3,08	1,11	1,90
	25 ve yukarı	144	2,79	1,48	
Süt ile ilgili seçenekler	24 ve aşağı	156	1,69	1,03	-5,61**
	25 ve yukarı	144	2,29	0,79	
Sebze ve meyve seçenekleri	24 ve aşağı	156	2,69	1,21	0,76
	25 ve yukarı	144	2,58	1,29	
Tahıl seçenekleri	24 ve aşağı	156	2,58	0,89	1,85
	25 ve yukarı	144	2,38	1,00	
Karışık	24 ve aşağı	156	2,38	1,12	-3,90**
	25 ve yukarı	144	2,88	1,06	
Toplam	24 ve aşağı	156	12,42	3,06	-1,47
	25 ve yukarı	144	12,92	2,72	

Tablo 6: BKİ kategorisine göre beslenme puanları karşılaştırılması

	BKİ kategori	n	Ort.	St.sapma	F/LSD
Et yada alternatifi	19 ve aşağısı (1)	96	2,88	1,06	1,17
	20-22 (2)	72	2,92	1,20	
	23-25 (3)	42	2,71	1,29	
	25 yukarısı (4)	90	3,13	1,59	
	Toplam	300	2,94	1,30	
Süt ile ilgili seçenekler	19 ve aşağısı (1)	96	1,38	0,78	22,95**
	20-22 (2)	72	2,25	0,93	1<2,3,4
	23-25 (3)	42	2,43	1,06	
	25 yukarısı (4)	90	2,20	0,84	
	Toplam	300	1,98	0,97	
Sebze ve meyve seçenekleri	19 ve aşağısı (1)	96	2,44	1,12	14,44**
	20-22 (2)	72	2,25	1,31	1,2<3,4
	23-25 (3)	42	3,43	0,50	3>4
	25 yukarısı (4)	90	2,80	1,38	
	Toplam	300	2,64	1,25	
Tahıl seçenekleri	19 ve aşağısı (1)	96	2,25	0,75	5,92**
	20-22 (2)	72	2,58	0,87	1<2,3
	23-25 (3)	42	3,00	1,53	3>2,4
	25 yukarısı (4)	90	2,40	0,72	
	Toplam	300	2,48	0,94	
Karışık	19 ve aşağısı (1)	96	2,44	1,00	5,72**

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	20-22 (2)	72	2,33	1,03	1<3,4
	23-25 (3)	42	2,86	0,65	3>2,4
	25 yukarısı (4)	90	2,93	1,35	
	Toplam	300	2,62	1,11	
Toplam	19 ve aşağısı (1)	96	11,38	2,80	16,18**
	20-22 (2)	72	12,33	2,67	1<2,3,4
	23-25 (3)	42	14,43	1,78	2<3,4
	25 yukarısı (4)	90	13,47	2,98	
	Toplam	300	12,66	2,91	

**p<0,001

Tablo 7: Boy uzunluklarına göre kendi vücut ağırlıklarını 2- 2,5 kg fazla bulma

	Cevap		N	Ortalama	t
Et yada alternatifi	Kadın	Evet	66	3,19	1,0
		Hayır	72	3,00	
	Erkek	Evet	84	2,79	-0,26
		Hayır	78	2,85	
	Toplam	Evet	150	2,96	0,26
		Hayır	150	2,92	
Süt ile ilgili seçenekler	Kadın	Evet	66	1,82	0,37
		Hayır	72	1,75	
	Erkek	Evet	84	2,36	3,35**
		Hayır	78	1,92	
	Toplam	Evet	150	2,12	2,52*
		Hayır	150	1,84	
Sebze ve meyve seçenekleri	Kadın	Evet	66	3,00	3,03*
		Hayır	72	2,42	
	Erkek	Evet	84	2,86	2,70*
		Hayır	78	2,31	
	Toplam	Evet	150	2,92	3,98**
		Hayır	150	2,36	
Tahıl seçenekleri	Kadın	Evet	66	2,91	4,45**
		Hayır	72	2,25	
	Erkek	Evet	84	2,36	0,69
		Hayır	78	2,46	
	Toplam	Evet	150	2,60	2,21*
		Hayır	150	2,36	
Karışık	Kadın	Evet	66	2,82	3,55**
		Hayır	72	2,33	
	Erkek	Evet	84	3,14	5,31**
		Hayır	78	2,15	
	Toplam	Evet	150	3,00	6,28**

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

		Hayır	150	2,24	
Toplam	Kadın	Evet	66	13,73	3,92**
		Hayır	72	11,75	
	Erkek	Evet	84	13,50	4,45**
		Hayır	78	11,69	
	Toplam	Evet	150	13,60	5,90**
		Hayır	150	11,72	

*p<0,05 ve **p<0,001

Tablo 8: Beslenme anketi sorularına evet ve hayır diyenlerin sayısı

		Evet	Hayır
Et yada alternatifi	Et, balık, kümes hayvanları ve yumurta tüketimini günde 1- 2 kez'e kadar sınırlıyor muyum?	132	168
	Haftada 3 yada daha az kırmızı et yiyor muyum?	78	222
	Pişirmeden önce etlerin yağlarını ayırıyor muyum?	180	120
	Diğer yemeklerde kullanımı dahil haftada 3 yada 4 taneye kadar yumurta tüketimini sınırlandırıyor muyum?	126	174
	Ara sırada olsa protein ihtiyacı için et yerine kuru bakliyat, kuru yemiş türü besinler alıyor muyum?	204	96
	Genellikle et, balık ve kümes hayvanlarını kızartmak yerine haşlama, ızgara veya fırında mı pişiriyorum?	162	138
Süt ile ilgili seçenekler	Günlük 2 yada daha fazla süt yada buna eşdeğer süt ürünleri alıyor muyum?	150	150
	Düşük kalorili veya az yağlı süt içiyor veya kullanıyor muyum?	120	180
	Dondurma veya buzlu sütü hafta da 2 veya daha fazla sınırlandırıyor muyum?	138	162
	Tereyağı veya margarini günde 3 çay kaşığından daha az miktarda tüketiyor muyum?	186	114
Sebze ve meyve seçenekleri	Günlük meyve suyu ve meyveli içecekleri en az yarım fincan tüketiyor muyum?	198	102
	Koyu yeşil yapraklı ve koyu portakal renkli sebzeleri günlük en az bir öğün yiyor muyum?	174	126
	Günlük taze sebze ve meyve yiyor muyum?	174	126
	Sebzelerinizi yağsız ve kalorisiz pişiriyor musunuz?	102	198
	Kek, bisküvi ve değişik pasta ürünleri yerine daha çok taze meyve yiyor musunuz?	150	150
Tahıl seçenekleri	Genellikle beyaz ekmek yiyor muyum?	180	120
	Genellikle lifli besinlerce zengin tahıl ürünleri(kepekli un) yiyor muyum?	144	156
	Şekersiz veya az şekerli tahıllar yiyor muyum?	132	168
	Beyaz pirinç yerine kahverengi pirinç kullanıyor muyum?	126	174
	Her gün en az 4 öğün ekmek veya tahıl ürünleri tüketiyor muyum?	168	132
Karışık	Boyunuza oranla optimal kilonuz 2,5-5 kg fazla mıdır?	150	150
	Alkolü günlük 45 gramdan daha az mı tüketiyorum (Hiç tüketmemek tercihim midir?)	192	108
	Pişirdikten sonra yemeğe tuz atmaktan kaçınıyor musunuz ve az tuzlu veya hiç tuz atmadan mı yiyecekleri tercih ediyorsunuz?	180	120
	Beyaz şekerli yiyeceklerden kaçınıyor musunuz?	126	174
	Daima kahvaltıyı en az tahıl süt, yumurta ve tostla mı yoksa meyve veya meyve suyu ile birlikte diğer karbonhidrat kombinasyonu ile mi yiyorsunuz?	150	150

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılanların yaşları kadınlarda 26,13 ve erkeklerde 30,85 yıl şeklindedir. Boy uzunlukları kadınlarda 164,74 cm ve erkelerde 174,00 cm iken vücut ağırlıkları kadınlarda 56,35 kg ve erkeklerde 72,04 kg olarak bulunmuştur. Beden Kitle İndeksi (BKİ) ortalamaları Kadınlarda 20,73 ve erkeklerde 23,66 kg/m^2 olarak tespit edilmiştir (Tablo 1). Kadın ve erkelerin yaş, boy, vücut ağırlığı ve BKİ ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ farklılığının anlamlı olması beklenen bir durumdur. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı BKI sınıflamasında < 18,5 zayıf, 18,5-24,9 arası normal, 25-29,9 fazla kilolu, >30 şişmanlık olarak kabul edilmiştir (İmamoğlu ve ark.,2010). Bu çalışmada BKİ değerleri % dağılımına bakıldığında % 32,0'i zayıf kabul edilebilecek 20 ve altında iken %%24,0 ise kadın ve erkeler için ideal değerler arasındadır (kadınlar için ideal değer:21 ve erkekler için:22). %14'ü sağlık için normal kabul edilen değerdir. %30'u ise şişman kabul edilen BKİ değerine sahiptir (Tablo2). Çalışmaya katılan öğrenciler Dünya sağlık örgütü sınıflamasına göre ortalama olarak normal oldukları tespit edilmiştir.

Beslenme eğitimi, hem bireyin içinde yaşadığı aile ve sosyal çevresindeki etkileşime bağlı olarak oluşan kültürel akışla hem de örgün ve yaygın eğitim birimleriyle gerçekleşebilir (Ermiş ve ark.,2015). Sporcu beslenmesinin konu alındığı 1995 Monaco Konsensusunda erkek sporcuların kadınlara göre daha iyi beslendikleri belirtilirken(Ersoy,1991), kendini kilolu algılama kız öğrencilerde daha yüksek oranda olup son bir yıl içinde diyet yapma oranı da kız öğrencilerde daha yüksektir (Orsel,2004), İmamoğlu ve ark., (2010) çalışmasında kadınların daha iyi beslenme alışkanlığı olduğu görülmüştür. Fakat kadın sporcular erkeklerden iyi beslenme alışkanlığı göstermelerine rağmen, kötü beslenme kategorisinde bulunmakta oldukları belirtilmiştir. Sarıoğlu ve ark., (2012) yaptıkları çalışmada kadın sporcular erkeklerden iyi beslenme alışkanlığı göstermelerine rağmen, kötü beslenme kategorisinde bulunmaktadırlar. Ayrıca Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme puanlarının kötü değerlendirilebilecek ölçüde olduğu bulunmuştur. İmamoğlu ve ark.,(2010) yapmış oldukları başka çalışmada bireylerin iyi beslenme alışkanlığına sahip olmadıklarını tespit etmiş ve kadınlar erkeklere oranla daha iyi beslenme alışkanlığına sahip oldukları bulunmuştur. Bu çalışmada Et yada alternatifli beslenmede kadınlar ortalama 3,09 ve erkeler 2,81 puan almışlardır. Süt ile ilgili seçeneklerde kadınlar 1,78 ve erkekler 2,15 puan alırken sebze ve meyve seçeneklerinde kadınlar 2,70 ve erkeler 2,59 puan almışlardır. Yine Tahıl seçeneklerinde kadınlar 2,57 ve erkeler 2,41 puan alırken karışık boyutta kadınlar 2,57 ve erkekler 2,41 puan ve toplamda kadınlar 12,70 ve erkeler 12,63 puan almışlardır (Tablo3). Cinsiyete göre et yada alternatifi beslenmede, sebze ve meyve seçenekleri, tahıl seçenekleri, karışık boyutta ve toplam beslenme puanlarında kadın ve erkeler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Cinsiyete göre süt ile ilgili seçeneklerde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$).

Bayraktar ve ark.,(2009) yaptıkları çalışmada Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin yeterli olduğu fakat beslenme alışkanlıklarının yetersiz olduğu belirtilmiştir. Onurlubaş ve ark.,(2015) çalışmalarında Üniversite öğrencilerinin %36.0'sının sağlıklı bir şekilde beslendiğine %64.0'ünün ise beslenmediğine inandığı belirlenmiştir. Bu çalışmada da Beslenme Anketi Değerlendirme Tablosuna göre alınan puanların orta ve zayıf aralığında olduğu görülmüştür (Tablo 4). Beslenme konusunda araştırmaya katılanlarda bilgilendirme ve destek olunması zorunluluk olduğu söylenebilir. Yaş kategorisinde 24 yaş ve altında olanların 25 yaş ve üstünde olanlara göre süt ile ilgili seçeneklerde ve karışık boyutta daha düşük puan almaları istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Ülkemizde yayınlanan beslenme ile ilgili kaynaklarda normal BKI'nin 20-24,9 arasında olduğu belirtilmiştir(Yolsal ve ark.,1998). Bu çalışmada BKİ kategorisine göre beslenme puanları karşılaştırılmasında Et yada alternatifi beslenme puanlarında kadın ve erkeler arasında fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Süt ile ilgili seçeneklerde BKİ 19 ve aşağısında olanlar diğer gruplardan anlamlı şekilde düşük puan almışlardı ($p<0,001$). Süt tüketimi az olanların zayıf oldukları şeklinde düşünülebilir. Sebze ve meyve seçeneklerinde de 19 yaş ve aşağısı grup ile 20-22 değerine sahip olan grup puanları 23 -25 ve 25 üzeri olan gruba göre düşük puan almışlardır ($p<0,001$). Tahıl seçeneklerinde ise sebze ve meyve seçeneklerine benzer sonuç bulunmuştur. Karışık boyutta 3. ve 4. Gruptan düşük puan alınması anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Toplam beslenme puanlarına bakıldığında ilk grubun 2,3 ve 4. Gruptan, 2. Grubun ise 3 ve 4. Gruptan daha düşük puan alması anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Genelde kötü beslenme durumunun kişileri ya zayıf yada şişman yapacağı sonucuna varılmıştır. Genç ve Orta yaş kadın ve erkelerde beslenme şekillerinizde bir takım değişikliklere gitmeleri önerilmektedir.

Araştırmaya katılanların %50'si kendi boyuna göre vücut ağırlıklarını 2-2,5 kg fazla bulmuşlardır. Boyuna göre vücut ağırlığını fazla bulanların beslenme fazla bulmayanlarda (hayır diyenler) et kategorisinde farklı değil iken ($p>0,05$) diğer kategorilerde daha yüksek bulunmuştur. Kendini şişman görenler beslenmelerine daha fazla dikkat etmelerine rağmen kilo fazlalığı bulunması sadece beslenme durumunun formda olmak için yeterli olmadığı ve spor yapmaya yönlendirilmeleri gerektiği düşüncesini desteklemektedir. Ayrıca BKİ değerlerine göre 25 üzerinde olanlar %30 iken kendisini kilolu bulanların %50 olması boy ve kilo oranları konusunda bazı bilgilerin eksik yada yanlış bilindiğini düşündürmektedir. Süt tüketimindeki farklılık kadınlardan değil erkeklerden kaynaklanmıştır. Kendini kilolu bulan erkelerin beslenme puanı daha yüksektir. Tahıl tüketimindeki farklılık kadınlardan kaynaklanmıştır. Kendini kilolu bulan kadınlar daha yüksek beslenme puanı almışlardır. Sebze, karışık ve toplamdaki farklılık hem kadın hemde erkeklerden kaynaklanmıştır. Her ne kadar düşük ve yüksek puan arasında bazı boyutlarda fark var ise de genelde beslenme puanları kötü (zayıf ve orta arası) durumdadır. İyi ve mükemmel durumda beslenme puan ortalamasına hiçbir boyutta rastlanmamıştır.

Sonuç olarak genç ve orta yaşlı insanlarda beslenme düzeyleri düşük bulunmuştur. Beslenme alışkanlıklarını değiştirmeleri yanında spor yapmaları ve formda olma kriterleri konusunda bilgilendirilmeleri gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Bayraktar A., Saygın Ö., Karacabey K., Gelen E.,(2009). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi, e-Journal of New World Sciences Academy, Volume: 4, Number: 2,

Baysal A., (2007). Beslenme. Şahin Matbaacılık, Ankara

Durmaz H, Sağun E ve Tarakçı Z., (2002). "Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları", YYÜ Vet. Fak. Dergisi,13(1-2): .69-73.

Erten, M., (2006). "Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması", T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Ermiş E., Doğan E., Erilli A.N., Satıcı A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Cilt / Vol : 6 Sayı / No :1 s.30-40

Ersoy, G., (1991). Sporcu Performansını Arttırmaya Yönelik Beslenme Uygulamaları, Spor Hekimliği Dergisi., 26(2) s. 67-72.

Garibağaoğlu M, Budak N, Öner N, Sağlam Ö ve Nişli K .,(2006). "Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi", Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of HealthSciences), 15(3):173- 180.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Heşeminia T, Çalışkan D ve Işık A., (2002). "Ankara'da Yüksek Öğretim Öğrenci Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Sorunları", İbni Sina Tıp Dergisi, 7:155-167.

İmamoğlu O, Ağaoğlu S, Eker H.,(2010). Değişik illerde beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(4),sh.1-12

Kumartaşlı M., (2006). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında okuyan aktif spor yapan öğrencilerin beslenme ve sağlık durumlarının incelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Onurlubaş E.,Doğan G. H.,Demirkıran S., (2015).Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 32 (3), 61-69

Orsel S, Canpolat BI, Akdemür A, Özbay H.,(2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması, Türk Psikiyatri Dergi, 15: 515.

Prentice W., (1991). Fitness for College and Life. Third Edition. USA, Mosby YearBook, 201-205.

Sarıoğlu Ö, İmamoğlu O, Atan T, Türkmen M, Akyol P., (2012). Beden Eğitimi Bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(1): 88-94.

Sezek F, Kaya E, Doğan S. ,(2008). Üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları, katkılı besinler hakkında bilgi, görüş ve tutumları. Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Journal of Arts and Sciences,10:117-132.

Yıldırım i, Yıldırım Y, Tortop Y, Poyraz A.,(2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8 (1).

Yılmaz E, Özkan S. ,(2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi,2 (6):87-104.

Yolsal, N., Kıyan, A., Özden, Y., (1998). Beslenme Durumunu Değerlendirmede BKİ'nin Kullanımı, Beslenme ve Diyet Dergisi, 27(2), 43-48.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

SPOR FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE BESLENME YAKLAŞIMLARI

Orhan Ahmet ŞENER* Osman İMAMOĞLU**

**Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

*** OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde beslenme yaklaşımlarının tespit edilmesidir. 17-24 yaş arası toplam 270 spor fakültesi öğrencisine beslenme yaklaşımı test etme anketi uygulanmıştır. İstatistiksel değerlendirmede student t testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır.

Öğrencilerin yaş ortalaması 23,32 yıl, boy uzunluğu 173,44 cm, vücut ağırlıkları 80,29 kg ve Beden Kitle İndeks değerleri 26,23 kg olarak belirlenmiştir. Beslenme anketinden alınan puanlar vücut ağırlığı kategorisine göre 15,32 ve 17,11 iken BKİ değerlerine göre 14,58 ve 17,52 arasında değişmektedir. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı kategorileri ve Beden Kitle İndeksine göre beslenme yaklaşımı test etme toplam puan dağılımında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öğrencilerin %52,3'ü ne yediğine dikkat eden, %39,0 ise neden hoşlanıyorsa yiyen ve bunun performans ve sağlığa çok az etkisi olduğunu düşünen olarak bulunmuştur.

Sonuç olarak Spor eğitimli öğrencilerin beslenme yaklaşımları iyi duruma yakın veya iyi olarak değerlendirilebilir. Öğrencilerin beslenme bilgi ve davranışları yeterli olmakla birlikte küçük takviyelerle desteklenmesi önerilir.

Anahtar kelimeler: Spor, Öğrenci, beslenme

FEEDING APPROACHES ON THE STUDENTS OF FACULTY OF SPORT SCIENCE

ABSTRACT

The aim of the study is to determine the feeding approaches among the university students who attend to Sport Science Faculties. A feeding approach test have been applied to a total of 270 sport science faculty students between 17-24 ages. In the statistical assessment, T-test, one-way variance analysis and LSD (Least Significant Difference) test have been used.

It has been determined that the average of age is 23.32 years, height 173.44 cm and body weight 80.29 kg and Body Mass Index value 26.23 kg. The ratings obtained from the feeding survey change in terms of body weights category between 15.32 and 17.11 while it is 14.58 and 17.52 according to BMI values. There is a significant difference in the distribution of total points for feeding approach testing in terms of height and weight categories and Body Mass Index ($p<0.05$). It has been found that 52.3% of students cares about what he/she eat, 39.0% eats whatever he/she like and think that it has little effect on the performance and health.

As a result, it can be assessed that the feeding approaches of sport science students are near good or good. However the feeding knowledge and habits of the students are sufficient, it is advisable to support with supplements.

Keywords: sport, student, nutrition

GİRİŞ VE AMAÇ:

Beslenme kavramı spor kimine göre sihirli bir değnek, kimine göre ise zorunlu bir eğitim ve uygulama sürecini ifade eder. Artık her sporcu doğru beslenme konusunda bilgi edinmeye çalışmaktadır (Yağmur,2011). İnsanın fiziksel yapısının fizyolojik faaliyetlerinin, akıl ve ruhsal

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

yeteneklerinin normal potansiyeline uygun olarak gelişmesini sağlayan etkenlerin başında yeterli ve dengeli beslenme gelir. Gençlik çağında da beslenmenin yeterli ve vücut gereksinimlerine uygun olması çok önemlidir. Ancak sosyal yapı içinde gelir ve harcamalar kültürel yapı içinde değerlendirilen gelenek ve görenekler bireyin beslenme durumunu belirleyici faktörlerdir (Şanlıer ve Arlı 2000). Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman ve beslenme gelmektedir (İmamoğlu ve ark.,2010). Beslenme, sporcunun antrenman, antrenman zamanı toparlanma ve yarış performansını direkt etkiler (Birer ve Ersoy,1998). Yapılan sporun türü, kullanılan enerji sistemi, egzersizin süresi gibi farklılıklar her branşın farklı beslenme tutumları göstermesine neden olur (Acar,2008). Yapılan birçok çalışma, genç öğrencilerin ve özellikle sporcuların yeterli ve dengeli beslenmediklerini, beslenme eğitimlerinin ve beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğunu göstermektedir (Türkmen ve İmamoğlu,2016; Yıldırım ve ark.,2011).

Sporcuların uygun antrenmanlarla beraber, yaş, cinsiyet, yaptıkları spor çeşidine göre yeterli ve dengeli beslenmeleri sonucunda performanslarını arttırmaları mümkün olmaktadır Düzenli ve dengeli beslenme sporcu için birçok yönden önemlidir. Performansın arttırılması, kilo kaybı ve aşırı kilo almanın önüne geçilmesi, vücuttaki elektrolit kayıplarının verdiği rahatsızlıkların önlenmesi, sindirim sisteminin düzenli çalışması, toparlanma döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi gibi sporcuyu, direkt veya dolaylı yoldan etkileyen birçok durum dengeli beslenme ile sağlanabilmektedir (Sarıoğlu ve ark,2012). İster elit ister rekreasyonel sporcular olsun doğru ve dengeli beslenme hedeflere ulaşmayı sağlar. Bilindiği gibi sporcu, beslenme işini kampların dışında tek başına yapar. Bu nedenle beslenme konusunda oluşturacağı alışkanlıkların, sağlıklı temellere dayanması gerekir. Genel beslenme alışkanlığının dışında, yarışmada antrenman öncesi yenilen son öğünün içeriği ve de yarışma sırasında alınan içecekler de sporcunun performansını etkiler (Ersoy,2004:Güneş,1998).

Spor eğitimi alan öğrencilerin beslenmesinin de başarıda önemli bir faktör olduğu daha fazla konuşulan ve araştırılan bir konu olarak gündeme gelmektedir. Bu Spor eğitimi alan öğrencilerin beslenme yaklaşımlarının tespit edilmesi ve bir takım önerilerde bulunulması amaçlanmıştır.

Materyal ve metot:

Araştırmada 17-24 yaş arası toplam 270 spor fakültesi öğrencisine beslenme yaklaşımı test etme anketi uygulanmıştır. Beslenme alışkanlıkları anketi toplam 12 sorudan oluşmaktadır. Anket sorularının hazırlanmasında daha önce konuyla ilgili yapılmış olan araştırmaların geçerliliği ispatlanmış sorulardan faydalanılmıştır. Beslenme yaklaşımı test etme anketi puan dağılımı 0-8 puan arasında ise beslenme alışkanlığının kesinlikle geliştirilmesi gerekir. 8-15 puan arasında ise beslenme alışkanlığında küçük değişiklikler yapmak gerekliliğini ifade eder.15-25 puan arasında ise beslenme alışkanlığı genellikle iyidir. 24 puan ise mükemmel olarak değerlendirilebilir (Türkmen ve İmamoğlu,2016).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

İstatistiksel işlemler:

İstatistiksel verilerde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bağımsız t- testi,Tek yönlü varyans analizi ve farklı olan grubun belirlenmesi için LSD testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve Beden Kitle indeksi ortalama değerleri

	N	Ortalama	St.sapma	Minimum	Maksimum
Yaş (yıl)	270	23,32	2,60	21,00	33,00
Boy uzunluğu (cm)	270	173,44	7,69	156,00	195,00
Vücut ağırlığı (kg)	270	80,29	17,62	57,00	135,00
Beden Kitle İndeksi (kg)	270	26,23	4,15	20,76	44,59

Tablo 2: Öğrencilerin yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı Beslenme Yaklaşımını Test Etme Anketi toplam puanı dağılımı

	Kategori	n	Ortalama	Std. Sap.	t
Yaş (yıl)	22 yaş ve altı	181	16,29	2,22	-,063
	23 yaş ve üstü	89	16,13	2,27	
Boy uzunluğu (cm)	170 cm ve altı	141	15,15	2,18	-2,47*
	171 cm ve üstü	129	17,30	2,09	
Vücut ağırlığı (kg)	70 kg ve altı	162	17,11	2,20	-2,43*
	71 kg ve üstü	108	15,32	1,88	

*p<0.05

Tablo 3: Beden Kitle İndeksine göre Beslenme yaklaşımı test etme Anket toplam puan dağılımı

BKİ	n	Ortalama	St. sapma	Minimum	Maksimum	F/LSD
25 altı (1)	120	17,52	2,16	10,00	20,00	3,47*
25-28 (2)	80	16,52	2,09	10,00	19,00	3<1,2
28 ve üzeri (3)	70	14,58	2,02	12,00	19,00	

*p<0.05

Tablo 4: Beslenme Yaklaşımını Test Etme Anketine Verilen Cevapların % Dağılımı

	% dağılım

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

1-Kendinizi nasıl tarif edersiniz?	
Şişman +Zayıf	11,2
Yaptığı spor için doğru ağırlık da	88,9
2-Kendinizi aşağıdakilerden hangisi olarak tarif edersiniz	
Neden hoşlanıyorsa yiyen ve bunun performans ve sağlığa çok az etkisi olduğunu düşünen	39,0
Sağlıklı yiyecek dükkânlarından alınıp yalnız tabii yiyeceklerden yiyen ve bazen çeşitli yeme alışkanlığına bağlı olan	7,8
Yediklerinin faydalarını dürüstçe değerlendiren ve ne yediğine dikkat eden	52,3
3-Normal diyetinizde ne kadar sıklıkla bir yada daha fazla aşağıdaki yiyeceklerden yersiniz? Sığır ve kuzu eti, kaymak, börek (meyveli-etli), hamur işi, süt, peynir, yağ.	
Çoğu günler	54,3
Hiç kullanmam veya az kullanırım	6,6
Ara sıra – bazen	39,2
4-Yemekte tatlılara düşkünmüsünüz, şeker kullanırmısınız ve bunları yiyeceklerinize katarmısınız	
Evet- her zaman	14,7
Hayır- asla	12,3
Evet –fakat ara sıra	73,0
5-Diyetle yüksek lifli şeyler yediğinizi düşünüyor musunuz?	
Hayır- Elenmemiş undan ekmek gibi yüksek lifli yiyeceklerden hoşlanmayız	19,0
Evet- Çünkü kahvaltımızda unlu ürünler bulunur.	28,1
Evet- Çünkü birçok yüksek lifli yiyecekler yeriz.	52,9
6-Fasulye, bakliyat ve bezelye türünden yiyecekleri diyetinizin bir parçası olarak kullanır mısınız?	
Sahiden (gerçekten) değil- sadece ve nadiren hafif yiyecekler	19,0
Evet temel olarak, ağır yiyecekleri değil hafif yiyecekleri.	43,9
Evet- sık sık ana yiyecekleri ve içeceklerin (çayın) her ikisini de.	37,1
7-İhtiyacınızı karşılamak için düzenli olarak vitamin, kuvvet hapları ve ilaçları kullanıyormusunuz?	
Evet- Gerçekten onlara inanıyorsunuz ve farklı birkaç çeşidini kullanıyorsunuz.	18,3
Evet- Sadece kompleks vitamin donanımı kullanıyorsunuz.	34,7
Hayır- Bütün beslenmelerinizi normal diyetle almanız gerektiğine inanıyor musunuz?	46,9
8-Ne kadar sıklıkla normal diyetinizin parçası olarak uygun yiyecekler kullanıyorsunuz?	
Çoğu zaman- donmuş ve tasnif edilmiş (bir işlemden geçmiş) yiyecekler kullanmazsınız.	25,0
Hiç zerre kadar- Onların zararlı olduğunu düşünürsünüz.	15,7
Bazen- Temel olarak donmuş sebze, et balık	59,3
9-Günlük aldığınız karbonhidrat miktarının ve çeşidinin farkında mısınız?	
Evet- yediğiniz her karbonhidrat yiyeceğinin çeşidine ve miktarına hassasiyetle dikkat edersiniz ve gerekli dengenin sağlanmasının bilincindesiniz	34,1
Daha fazla karbonhidrat kompleksinin olduğu yiyecekler yemeye çalışırsınız.	29,2
Hayır- Önündeki neyse içeriğine bakmadan yersiniz.	36,7
10-Değişik (çeşitli) ve dengeli diyet yapıyor musunuz.?	
Evet- Her hafta daima çeşitli	28,2
Yalnız öğle yemeğinde, kahvaltı ve akşam yemeği daima aynı	38,6
Sadece bazen dolapta ne olduğuna bağlı	33,2
11-Yediğiniz yiyecekler ile ilgili söyleyecekleriniz?	
Hiç biri- Basitçe önünüze ne konursa yersiniz.	27,4
Evet- Sizin ve ailenizin bütçesi içinde yetinirsiniz.	25,2
Evet- Yediğiniz yemeğin büyük bir kısmını siz seçersiniz.	47,4
12-Ne kadar sıklıkla reçete düzenlersiniz? (yoğurdun kaymağını yememe, yağlı yiyecekler yememek gibi)	
Asla- Daima içeriğine bakmaksızın onları yerim	19,6
Çok az- Yeterli yağ içerikli aşırı olmayan fakat şişmanlatmayan.	44,7
Daima yağ içerikli yiyecekleri azaltan ve kompleks karbonhidrat içerikleri artıran reçete düzenleriz.	35,7

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öğrencilerin yaş ortalaması 23,32 yıl, boy uzunluğu 173,44 cm, vücut ağırlıkları 80,29 kg ve Beden Kitle indeks değerleri 26,23 kg olarak belirlenmiştir (Tablo 1).

Yaş kategorisine göre 22 yaş ve altı olan öğrencilerin 23 yaş ve üstü öğrencilere beslenme yaklaşımında fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Buna karşılık 170 cm ve aşağısındaki boy uzunluğuna sahip öğrenciler 171 cm ve üstü boy uzunluğuna sahip öğrencilerin beslenme yaklaşımı anketinden daha düşük puan almaları istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Yine 70 kg ağırlığından daha düşük ağırlığa sahip olan öğrenciler 71 kg ve üzeri ağırlığa sahip olan öğrencilere göre beslenme yaklaşımı anketinden daha iyi puan almışlardır ($p<0,05$). Türkmen ve İmamoğlu (2016) çalışmalarında güreşçilerde vücut ağırlığı düşük olanların beslenme yaklaşımının daha düşük çıktığını bulmuşlardır. Bu çalışmada ise vücut ağırlığı düşük olanların beslenme anket puanları daha iyi bulunmuştur.

Egemen ve ark., (2015) yapılan bir çalışmada sağlık ile ilgili bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin sağlık ve beslenme ile ilgili alışkanlıklarda diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre daha bilinçli oldukları belirlenmiştir. İmamoğlu ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bir çalışmada beden eğitimi bölümünde okuyan aktif olarak spor yapan değişik branşlardaki öğrencilerden bayan jimnastikçilerin, judocuların, voleybolcuların ve erkek atletlerin beslenme puanları iyi düzeyde bulunurken, bayan basketbolcuların, hentbolcuların, tekvandocuların, okçuların ve erkek basketbolca, jimnastikçi, futbolcu, güreşçi, hentbolcu, tekvandocu, judocu, voleybolcuların beslenme puanları çok düşük bulunmuştur. Bu durum sporcuların besin tüketim düzeylerinin gereken miktarın altında olduğunu ve hatalı beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını göstermektedir. Yine Koç ve Türkçapar (2015) tarafından yapılan bir çalışmada güreşçilerin beslenmelerine dikkat ettikleri, sporda başarılı olmak için beslenmenin önemini bildikleri sonucuna varılmıştır. İmamoğlu ve ark (2012); yapılan bir çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme eğitimleri ve beslenme puanlarının kötü değerlendirilebilecek ölçüde olduğu bulunmuştur. Türkmen ve İmamoğlu(2016) çalışmalarında güreşçilerin genelde benzer ama biraz daha iyi beslendiklerini tespit etmişlerdir. Ve bunun Güreşçilerin milli takımlarda ve kulüplerde belirli ölçüde beslenme konusunda bilgi ve donanıma sahip olmalarına bağlamışlardır. Bu çalışmada diğer araştırıcılardan daha iyi beslenme düzeyi bulunmuştur. Beslenme anketinden alınan puanlar vücut ağırlığı kategorisine göre 15,32 ve 17,11 iken BKİ değerlerine göre 14,58 ve 17,52 arasında değişmektedir. Anket değerlendirme puanına bakıldığında 15-24 puan değeri "beslenme alışkanlığı genellikle iyidir, Fakat mükemmel değildir" şeklindedir. Öğrencilerin beslenme anket puanlarının genellikle iyi çıkmasında aldıkları eğitimde beslenme dersi olabileceği düşünülmektedir. Yine de bazı öğrencilerin beslenmelerinde küçük değişiklikler yapmaları gerekmektedir.

Türkmen ve İmamoğlu (2016) çalışmalarında Beden Kitle İndeksine göre beslenme yaklaşımı test etme toplam puan dağılımında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bu çalışmada Beden Kitle İndeksine göre beslenme yaklaşımı test etme toplam puan dağılımında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Beden Kitle indeksi 28 ve üzeri olan grubun puanları

25-27 ve 25'den düşük olan gruptan düşük olması bu gruptakilerin beslenmelerine daha az dikkat etmelerine de bağlanabilir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Beslenme, sporcuların bilgi sahibi oldukları takdirde kontrol altında tutabilecekleri ve performanslarını etkileyen en önemli etkenlerden sayılmaktadır (Turgut ve ark.,2014). Bu çalışmada öğrencilerin %88,9'u yaptığı spor için doğru ağırlık da olduğunu, %11,2'sinin ise şişman veya zayıf olduğunu ifade etmiştir. Öğrencilerin %52,3'ü ne yediğine dikkat eden, %39,0 ise neden hoşlanıyorsa yiyen ve bunun performans ve sağlığa çok az etkisi olduğunu düşünen olarak bulunmuştur. Yine %54,3'ü sığır ve kuzu eti, kaymak, börek (meyveli-etli), hamur işi, süt, peynir, yağ yediğini, %73'ü ara sıra tatlı ve şeker kullandıklarını belirtmişlerdir. %52,9'u lifli yiyecek tükettiğini, %46,9'u vitamin ve mineral alması gerektiğine inanmayıp bütün beslenmelerini normal diyetle almaya inanmaktadır. Önüne ne konursa yiyenlerin oranı %27,4 dür. İçeriğine bakmaksızın bulduğunu yiyenlerin oranı %19,6'dır. Şişmanlatmayan yemekleri yiyenler %44,7'dir (Tablo 4).

Sporcuların yeterli bilgi sahibi olmadıkları temel beslenme ve besin grupları ile ilgili konularda diyetisyenler gibi beslenme konusunda uzman kişiler tarafından bilgilendirilerek eğitilmeleri ve bilinçlendirilmeleri gerektiği belirtilmektedir (Bilgiç ve ark.,2011). Yıldırım ve ark.,(2011) yapılan bir çalışmada Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme eğitimlerinin ve beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu, sık öğün atlayarak büyük bir bölümünün iki öğün beslendiği, düzenli kahvaltı yapan öğrencilerin oranının oldukça düşük olduğu belirlendi. Ayrıca yurtta kalan, ekonomik durumu iyi olan ve beslenme bilgi düzeylerinin yeterli olduğuna inanan öğrencilerin daha az öğün atladıkları, daha düzenli kahvaltı yaptıkları ve daha düzenli beslendikleri görüldü. Bu çalışmaya göre de öğrencilere hoşlandığı her şeyi ve önüne konanları içeriğine bakmadan yemek alışkanlığını terk etmeleri, yüksek lifli yiyecekleri tercih etmeleri, dengeli diyet yapmaya yönlendirme ve beslenme reçetelerine dikkat etmeleri önerilir.

Sonuç olarak Spor eğitimli öğrencilerin beslenme yaklaşımları iyi duruma yakın veya iyi olarak değerlendirilebilir. Öğrencilerin beslenme bilgi ve davranışları yeterli olmakla birlikte küçük takviyelerle desteklenmesi önerilir.

KAYNAKLAR

Acar G. (2008). Boksörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya,

Bilgiç P., Hamamcılar O., Bilgiç S. C., (2011). Sporcuların Beslenme Bilgi Ve Uygulamaları, Beslenme Ve Diyet Dergisi / J Nutr and Diet 39(1-2):37-45/

Birer, S., Ersoy, G., (1998). Metropolitan Bir Kentte Spor Yapan Üniversiteli Kız Öğrencilerin Spor ve Beslenme Konusundaki Bilgi Tutum ve Davranışları, Spor Hekimliği Dergisi. 23 (2) s. 39-45.

Ermiş E., Doğan E., Erilli N. A., Satıcı A., **(**2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği, Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal of Sports And Performance Researches;6(1)30-40

Ersoy G., (2004). Egzersiz Ve Spor Yapanlar İçin Beslenme, Nobel Yayın Dağıtım.3.Baskı, s.3-4,Ankara.

Güneş Z., (1998). Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bağırgan Yayınevi, Ankara.

İmamoğlu O. Ağaoğlu Y.S., Eker H., (2010). Değişik İllerde Beden Eğitimi Ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt / Volume: 12 Sayı / Number: 4 Yıl / Year:, Sh:1-12

Koç K., Türkçapar Ü., (2015). Elit Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 3, Sayı: 21, s. 503-514

Sarıoğlu O., İmamoğlu O., Atan T. Türkmen M., Akyol P.,(2012). Beden Eğitimi Bölümünde Okuyan Farklı Branşlardaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science,; 14(1): 88–94

Şanlıer N, Arılı M., (2000). Üniversitede Okuyan Beslenme Eğitimi Alan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları, Günlük Enerji Alımları ve Harcamaları, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Dergisi, Ankara.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Turgut M., Argun B.,Sarıkaya M.,Çınar V.,(2014).17–18 Yaşlarındaki Yüzme Sporu Yapan Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 2, s.242-254

Türkmen M., İmamoğlu O.,(2016). Elit Güreşçilerde Beslenme Yaklaşımlarının Belirlenmesi, III. Uluslararası Geleneksel Türk Güreşleri Sempozyumu ve Oyunları, Bildiri Kitapçığı, 6-8 Mayıs, s.74

Yağmur R., (2011). Güreş Milli Takım Sporcularında Kan Gruplarının Ve Beslenme Alışkanlıklarının Başarılarındaki Rolünün Araştırılması, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Anatomi Anabilim Dalı Doktora Tezi, Afyonkarahisar.

Yıldırım İ., Yıldırım Y., Tortop Y., Poyraz A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: http://www.InsanBilimleri.com

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyonlarının İncelenmesi

Mehmet Çebi*

ÖZET

Bu çalışma amacı; Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman motivasyonlarının incelenmesidir. Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi farklı bölümlerinde öğrenim gören 90 bayan ve 200 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışmada, Mutlu tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanan "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilere T-testi, Tukey testi ve One Way Anova istatistiki analizler uygulanmıştır. Bulgular: Boş zaman motivasyonunu cinsiyete göre incelediğimizde; motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, özdeşim/içe atım ve dışsal düzenleme alt boyutlarında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Boş zaman motivasyonunu okuduğu bölüme göre karşılaştırdığımızda, dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark görülmemiştir. Gelir durumuna göre incelediğimizde; alt boyutların tümünde anlamlı fark bulunamamıştır. Çalışmaya katılanları yaşadığı yere (ikamet ettiği) göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılanlar göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılım sıklığına göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Katılım gösterilen boş zaman etkinliklerinin derslere başarısına göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Takım sporu ve bireysel sporları yapanlara göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Milli olma durumuna göre karşılaştırdığımızda, dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark görülmemiştir. Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi erkek veya kız öğrencilerinin boş zaman aktivitelerini benzer nedenlerle yaptıkları söylenebilir. Beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerini ayrı ayrı incelediğimizde, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin boş zaman dışsal motivasyonunun diğer bölümlere göre yüksek olduğu söylenebilir. Gelir durumuna, katılım gösterilen boş zaman etkinliklerinin derslere başarısına, takım sporu ve bireysel sporları yapanlara, ikamet ettiği yere ve sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılanlara göre incelediğimizde boş zaman motivasyonlarının benzer olduğu söylenebilir. Milli olan ve olmayan öğrencileri ayrı ayrı incelediğimizde, milli olanların dışsal motivasyonunun yüksek olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Motivasyon, Bilmek, Başarmak

Investigation of Leisure Time Motivation of Sport Science Faculty Students

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate leisure time motivation of students in different departments of Ondokuz Mayıs University, Yaşar Doğu Sport Science Faculty. Method: 90 female and 200 male students in different departments of Ondokuz Mayıs University, Yaşar Doğu Sport Science Faculty participated to this study. "Leisure Time Motivation Scale" adopted to Turkish by Mutlu in 2008 was used. t-test, Tukey test, and one-way Anova statistical analysis were applied. Findings: When leisure time motivation was investigated for gender, there was no significant difference of non-motivation, knowing and accomplishing, experiencing stimulus, identification/introjection, and external regulation sub-dimensions. When leisure time motivation was investigated for department, there was significant difference for external regulation where there was no significant difference for other sub-dimensions. Based on income level, there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on location (home), there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on participants of sportive, social, and art/cultural activities, there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on participation frequency of sportive, social, and art/cultural activities, there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on academic success, there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on team sport and individual sports, there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on national status, there was significant difference for external regulation where there was no significant difference for other sub-dimensions.Results indicated that male and female students in

* Dr. Öğr. Üyesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, mcebi73@hotmail.com

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Sport Science Faculty have similar reasons for leisure time activities. It could be stated that when gym teaching, trainer education and sport management were analysed separately, students in sport management had higher external motivation than other departments. It could be stated that leisure time motivations were similar for income level, academic success, team sport and individual sport, location, and participation to sportive, social, and art/cultural activities. When national and non-national students were analysed separately, national students had higher external motivation.

Keywords: Leisure time, Motivation, knowing, accomplishing

GİRİŞ

Zaman bir insanın sahip olduğu en değerli olgulardan biridir. Günümüzde insanların en önemli sorunlarından biri, zamanın yetmemesidir. Zamanın büyük çoğunluğunu alan iş, bireylere kendileri için boş zaman bırakmamaktadır. İnsanlar için zaman yetersizliği ve zamanı iyi yönetemeyip, planlayamama büyük bir problemdir (Mutlu, 2008:17).

Boş zamanların değerlendirilmesi gelişmiş ve gelişmekte olan tüm ülkelerde, üzerinde en çok durulan ve önem verilen ortak fenomenlerin başında gelmektedir. Boş zamanı iki tarafı keskin bir kılıca benzetmek mümkündür. Olumlu kullanılırsa kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır (Karaküçük, 2005:33).

Rekreatif etkinliklerine katılmanın en önemli nedenleri; boş zamanı zevk alarak yaşamak, işten daha değişik bir şey yapmak, arkadaşlarla etkileşim kurmak, yeni deneyimler elde etmek, bazı şeyleri başarma duygusunu yaşamak, yaratıcı duygu tatmak, toplumsal yarar elde etmek ve zaman geçirmektir. Bireylerin rekreatif faaliyetlerini dürtüler belirler. İnsanların seçtikleri faaliyetler motivasyonlarına ve motivasyon düzeylerine bağlıdır (Yağmur, 2006:14).

Bu çalışma amacı; Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman motivasyonlarının incelenmesidir.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi farklı bölümlerinde öğrenim gören 90 bayan ve 200 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışmada, Mutlu tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanan "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilere T-testi, Tukey testi ve One Way Anova istatistiki analizler uygulanmıştır.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Boş Zaman Motivasyonu Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	P
Motivasyonsuzluk	Erkek	90	6,1222	2,50316	,247
	Kız	200	6,4650	2,72505	
Bilmek ve Başarmak	Erkek	90	21,9222	4,14682	,505
	Kız	200	21,3400	4,57263	
Uyaran Yaşama	Erkek	90	11,1222	2,16108	,141
	Kız	200	10,6750	2,52014	
Özdeşim İçe/Atım	Erkek	90	21,5667	3,46426	,071
	Kız	200	20,6850	4,10120	
Dışşal Düzenleme	Erkek	90	9,5000	3,04000	,306

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Kız	200	10,3700	3,27210	

Boş zaman motivasyonunu cinsiyete göre incelediğimizde; motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, özdeşim/içe atım ve dışsal düzenleme alt boyutlarında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır.

Tablo 2. Bölüme Göre Boş Zaman Motivasyonu Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

		N	Ort	Ss	p
Motivasyonsuzluk	Öğretmenlik	114	6,0614	2,73064	,222
	Antrenörlük	51	6,2941	2,30906	
	Yöneticilik	125	6,6560	2,71229	
	Toplam	290	6,3586	2,65860	
Bilmek ve başarmak	Öğretmenlik	114	21,8333	4,65047	,547
	Antrenörlük	51	21,0392	4,78732	
	Yöneticilik	125	21,4320	4,11397	
	Toplam	290	21,5207	4,44590	
Uyaran yaşama	Öğretmenlik	114	10,7807	2,55820	,939
	Antrenörlük	51	10,9216	2,13395	
	Yöneticilik	125	10,8000	2,41634	
	Toplam	290	10,8138	2,41960	
Özdeşim içe/atım	Öğretmenlik	114	21,5351	4,14169	,114
	Antrenörlük	51	20,3333	3,86609	
	Yöneticilik	125	20,6880	3,71444	
	Toplam	290	20,9586	3,92997	
Dışşal düzenleme	Öğretmenlik	114	9,9649	3,27752	**,032**
	Antrenörlük	51	9,2157	2,99542	
	Yöneticilik	125	10,5840	3,19572	
	Toplam	290	10,1000	3,22195	

Boş zaman motivasyonunu okuduğu bölüme göre karşılaştırdığımızda, dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark görülmemiştir.

Tablo 3. Gelire göre Boş Zaman Motivasyonu Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

		N	Ort	Ss	p
Motivasyonsuzluk	1600-2000	105	6,4571	2,79432	,086
	2001-2500	34	5,5294	2,57300	
	2501-3000	72	6,2361	2,37055	
	3001-3500	33	6,0606	2,60935	
	3501-4000	46	7,1522	2,74038	
Bilmek ve başarmak	1600-2000	105	21,0952	4,39082	,373
	2001-2500	34	21,9118	5,14262	
	2501-3000	72	21,2500	3,85567	
	3001-3500	33	22,7879	5,17058	
	3501-4000	46	21,7174	4,31876	
Uyaran yaşama	1600-2000	105	10,4476	2,48062	,129
	2001-2500	34	11,0294	2,57594	
	2501-3000	72	10,7917	1,95684	
	3001-3500	33	11,6970	2,24283	

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	3501-4000	46	10,8913	2,82236	
Özdeşim içe/atım	1600-2000	105	20,7714	4,00782	,267
	2001-2500	34	21,9706	4,57586	
	2501-3000	72	20,6944	3,46263	
	3001-3500	33	21,8182	4,01135	
	3501-4000	46	20,4348	3,81606	
Dışşal düzenleme	1600-2000	105	10,1048	3,21930	,924
	2001-2500	34	9,6765	3,16918	
	2501-3000	72	10,1250	3,17977	
	3001-3500	33	10,0909	3,34817	
	3501-4000	46	10,3696	3,34902	

Gelir durumuna göre incelediğimizde; alt boyutların tümünde anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 4. Milli Olma Durumuna Göre Boş Zaman Motivasyonun Karşılaştırılması

	N	Mean	Std. Deviation	p
Milli olan	43	11,6512	3,67672	,000
Milli Olmayan	197	9,5990	3,00452	
Branşı olmayan	50	10,7400	3,16105	,344
Total	290	10,1000	3,22195	

Milli olma durumuna göre karşılaştırdığımızda, dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark görülmemiştir.

SONUÇ

Çalışmaya katılanları yaşadığı yere (ikamet ettiği) göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılanlar göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılım sıklığına göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Katılım gösterilen boş zaman etkinliklerinin derslere başarısına göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Takım sporu ve bireysel sporları yapanlara göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi erkek veya kız öğrencilerinin boş zaman aktivitelerini benzer nedenlerle yaptıkları söylenebilir. Beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerini ayrı ayrı incelediğimizde, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin boş zaman dışsal motivasyonunun diğer bölümlere göre yüksek olduğu söylenebilir. Gelir durumuna, katılım gösterilen boş zaman etkinliklerinin derslere başarısına, takım sporu ve bireysel sporları yapanlara, ikamet ettiği yere ve sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılanlara göre incelediğimizde boş zaman motivasyonlarının benzer olduğu söylenebilir. Milli olan ve olmayan öğrencileri ayrı ayrı incelediğimizde, milli olanların dışsal motivasyonunun yüksek olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

Mutlu, İlknur (2008). "Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği)" Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Karaküçük, Suat. (2005). Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme, Gazi Kitapevi, Ankara

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yağmur, R. (2006). "Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Serbest Zaman Aktivitelerinin Karşılaştırılması" Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Afyon.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Master Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyonlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Süleyman M. YILDIZ[*], Ercan Zorba[*], H. Nur Zorba[**]

[*]*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

[**] *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Muğla Meslek Yüksekokulu*

ÖZET

Bu araştırma master sporcularının spora özgü başarı motivasyonlarının bazı demografik özelliklere göre incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Ege Bölgesi'nde faaliyet gösteren 160 master sporcusu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Willis (1982) tarafından geliştirilen ve Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği" kullanılmıştır. Yapılan analizlerde demografik değişkenler ile "Master Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyonları" arasında herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Korelasyon analizinde ise, demografik değişkenlerden sadece yaş değişkeninin "Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü" ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur ($r=0.224$; $p<0.01$).

Anahtar Kelimeler: Başarı Motivasyonu, Master Sporcu.

An Investigation of Master Athletes' Sports Specific Achievement Motivations According to Some Demographic Characteristics

ABSTRACT

This study was carried out in order to examine the master motives of sport-specific success of master athletes according to some demographic characteristics. 160 master athletes in the Aegean Region in Turkey, participated in the survey. The "Sport-Specific Motive Scales" developed by Willis (1982) and adapted to Turkish by Tiryaki and Gödelek (1997) was used as a data collection tool. No statistically significant difference was found between the demographic variables and the "Sport-Specific Motive Scales" ($p>0.05$). The correlation analysis indicated that there was a positive and significant relationship between only the age variable from the demographic variables and the Avoidance Attempt from Failure dimension of the Sport-Specific Motive Scales ($r=0.224$, $p<0.01$).

Key Words: Motivation for Success, Master Athlete.

GİRİŞ

Master spor organizasyonları, geçmişte çeşitli branşlarda yer alan sporcuların spor hayatlarını devam ettirme amacını gütmektedir. Bu amaç çerçevesinde ulusal ve uluslararası organizasyonlar yoluyla kitlelere sporun pozitif yönünün farkındalığı yaratılmaktadır. Özellikle Avrupa ülkelerinde olmak üzere, birçok gelişmiş ülkede değişik branşlarda master spor organizasyonlarına ilgi gün geçtikçe artmaktadır.

Motivasyon (güdüleme), bireyi davranışa iten, bu davranışların düzenliliğini ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç veren çeşitli iç ve dış etkenler ile bunların işleyişini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanabilir (Aydın, 2001).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Başarı motivasyonu ise, bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma olarak tanımlanmıştır. Yüksek başarı motivasyonu, sporculara bir yandan üstün performans yolunu açarken (Aydoğdu, Şahan ve Erman, 2017), diğer yandan daha fazla haz ve mutluluk sağlamaktadır (Özgün vd., 2017).

Bu araştırmanın amacı, master sporcularının spora özgü başarı motivasyonlarının bazı demografik özelliklere göre incelenmesidir.

YÖNTEM

Veriler Ege Bölgesi'nde faaliyet gösteren master sporcularından (n=160) elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Willis (1982) tarafından geliştirilen ve Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, 40 maddeden ve 3 alt boyuttan (Güç Gösterme Güdüsü, Başarılı Olma Güdüsü ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'den) oluşan Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada, cinsiyet, yaş, medeni durum ve çalışma durumundan oluşan demografik değişkenlere yönelik korelasyon, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Demografik Özellikler

Demografik özellikler incelendiğinde katılımcıların 106'sı (%66,3) erkek, 54'ü (%33,8) kadın olduğu; 20'sinin (%12,5) bekar, 132'sinin (%82,5) evli, 8'inin (%5) dul olduğu; 70'inin (%43,8) 35-45 yaş aralığında, 50'sinin (%31,3) 46-56 yaş aralığında, 38'inin (%23,8) 57-67 yaş aralığında, 2'sinin (%1,3) 68 yaş üstünde olduğu; 116'sının bir işte çalıştığı, 44'ünün ise (%27,5) herhangi bir işte çalışmadığı görülmüştür.

Güvenirlik Analizi

Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,815'dir (Güç Gösterme Güdüsü, α=0,644; Başarılı Olma Güdüsü, α=0,667; Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü, α=0,778). Bu değerler ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi

Yapılan analizlerde demografik değişkenlerden cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumu değişkenleri ile "Master Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyonları" arasında herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır (p>0,05).

Korelasyon Analizi

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Korelasyon analizinde, demografik değişkenlerden sadece yaşın "Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü" ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (r=0,224; p<0,01). Yani, yaş arttıkça sporcular başarısız olma duygusunu yaşamakta ve bunu yenmek için de spora devam etme davranışını sürdürdükleri söylenebilir.

Tablo 1. Korelasyon Bulguları

	Cinsiyet	Yaş	Medeni	Çalışma	Hafta…	GG Güdüsü	BO Güdüsü	BK Güdüsü
Cinsiyet								
	1							
Yaş	-,485**							
	,000	1						
Medeni	-,152	,128						
	,055	,106	1					
Çalışma	-,321**	,532**	,107					
	,000	,000	,177	1				
Hafta boyunca sağlıklı yaşam düzeyine dikkat eder misiniz?	-,002	-,116	,087	-,122				
	,983	,142	,272	,126	1			
Güç Gösterme Güdüsü	-,002	,018	,089	,151	-,155			
	,979	,825	,263	,056	,050	1		
Başarılı Olma Güdüsü	,015	,027	,100	-,016	-,141	,580**		
	,848	,735	,210	,841	,074	,000	1	
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	-,139	,224**	-,042	,134	-,080	,171*	,454**	
	,080	,004	,602	,091	,313	,031	,000	1
Spora Özgü Başarı Motivasyonu	-,079	,149	,041	,131	-,152	,663**	,817**	,811**
	,323	,059	,607	,099	,055	,000	,000	,000

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

SONUÇ

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, master sporcularına ait demografik değişkenlerden cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumu değişkenleri ile "Spora Özgü Başarı Motivasyonları" arasında herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır (p>0,05). Diğer taraftan, korelasyon analizinde, demografik değişkenlerden sadece yaşın "Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü" ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (r=0,224; p<0,01). Bu bağlamda, sporcuların başarısızlıktan kaçınma

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

duygusu hem spordan kopmama, hem de fiziksel özelliklerin gerilemesini engelleme olarak düşünülebilir. Dolayısıyla, yaşın ilerlemesine rağmen, master sporcularının spor hayatlarını devam ettirme isteği, diğer tüm yaş gruplarına örnek olmak suretiyle, farkındalık yaratarak kitlelerin yaşam boyu spor anlayışını kazanmasına yardımcı olabilecektir.

KAYNAKLAR

Aydın, A. (2001). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi.* İstanbul: Alfa Yayınları.

Aydoğdu C., Şahan A. ve Erman K.A. (2018). Genç tenisçilerde spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin müsabaka performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 18(2), 655-666.

Gödelek E. ve Tiryaki, Ş. (1997). Spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin Türk sporcuları için uyarlama çalışması. *1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri*, Bağırgan Yayımevi, 128, Ankara.

Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. ve Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS),* 3 (SI), 83-94.

Willis, J.D. (1982). Three scales to measure competition-related motives in sports. *Journal of Sport Psychology,* 4(4), 338-353.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Özel Yetenek Sınavları İle Alınan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri İle Güzel Sanatlar Fakültesi Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanlarının Karşılaştırılması

Sibel TETİK[1] Kerim DÜNDAR[2] Uğur DÜNDAR[3] Süleyman GÖNÜLATEŞ[4]
Duygu SEVİNÇ[5] Tansu YAAN[6]

[1]*Öğr.Gör., Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği, s_tetik55@hotmail.com*

[2]*Öğr. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi, Sahne Sanatları Bölümü, Oyunculuk Anasanat Dalı, krmdndr@gmail.com*

[3]*Dr. Öğr. Üyesi, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, udundar60@hotmail.com*

[4]*Dr. Öğr. Üyesi, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon, sgonulates@hotmail.com*

[5]*Arş. Gör., Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, dsevin@erzincan.edu.tr*

[6]*Öğr. Gör., Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, tyaan@hotmail.com*

ÖZET

Bu çalışma iki farklı özel yetenek sınavları ile üniversite eğitimine başlamış olan, spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile güzel sanatlar fakültesi öğrencilerinin baskın zeka alanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışma, spor bilimleri için bedensel ve zihinsel becerilerini kullanan öğrenciler, güzel sanatlar için müziksel, görsel, zihinsel, bedensel jest ve mimiklerini yoğun olarak kullanan öğrenciler arasında çoklu zeka kapsamı ile hangi alanın ne kadar baskın kullanılma potansiyeli olduğunu görmek amacıyla farklı bir pencere oluşturmaktadır. Çalışmaya yaş ortalaması 21,38±1,48 olan toplam 126 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin çoklu zeka alanlarının belirlenmesinde "Multiple Intelligence Survey" ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 9 zeka alanını kapsayan (Sözel Zeka, Mantıksal Zeka, Bedensel Zeka, Müziksel Zeka, Görsel Zeka, Kişilerarası Zeka, İçsel Zeka, Doğacı Zeka ve Varoluşçu Zeka) 3 bölümlü 9'ar maddelik toplam 27 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin amacı öğrencilerin baskın zeka alanlarını tespit etmektir. Ölçeğin değerlendirilmesi ve elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi ve tanımlayıcı istatistik uygulanmıştır. Zeka alanlarına göre gruplar arası farkın belirlenmesi için bağımsız gruplarda t-testi yapılmıştır. Sonuçlar, ortalama (X) ve standart sapma (SS) olarak sunulmuştur. Anlamlılık değeri P<0,05 olarak kabul edilmiştir. Çalışmamız sonucunda, diğer zeka alanlarında anlamlı bir fark bulunmazken, bedensel zeka ve müziksel zeka alanlarında gruplar arası farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Her iki grupta da baskın zeka alanları; içsel zeka ve varoluşçu zeka olarak tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çoklu Zeka Kuramı, Güzel Sanatlar, Spor Bilimleri

Comparison of Multiple Intelligence Fields of Students of Faculty of Fine Arts and Faculty of Sports Sciences with Special Ability Exams

ABSTRACT

This study was conducted in order to compare the dominant intelligence areas of sports science faculty and fine arts students, who started university education with two different special talent exams. The study creates a different window for students who use physical and mental skills for sports sciences and students who use intensive use of musical, visual, mental, physical gestures and mimics for fine arts to see how potent it is to use the field with multiple intelligences. A total of 126 students with a mean age of 21,38 ± 1,48 were enrolled voluntarily. "Multiple Intelligence

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Survey" scale was used to determine students' multiple intelligence areas. The scale consists of 27 items consisting of 9 parts of 9 parts (Verbal Intelligence, Logical Intelligence, Bodily Intelligence, Musical Intelligence, Visual Intelligence, Pupil Intelligence, Inner Intelligence, Natural Intelligence and Existential Intelligence) covering 9 areas of intelligence. The aim of your scale is to identify the dominant intelligence areas of students. The IBM SPSS 22.0 package program was used to assess the scale and analyze the data obtained. Frequency analysis and descriptive statistics were applied when the distributions of the data were determined. Independent groups were t-tested to determine the difference between the groups according to their intelligence areas. The results are presented as mean (X) and standard deviation (SS). The significance value was accepted as $P < 0.05$. As a result of our study, it was found that the difference between the groups in the areas of physical intelligence and musical intelligence was significant while there was no significant difference in other intelligence areas. Both groups had dominant intelligence areas; inner intelligence and existential intelligence.

Keywords: Multiple Intelligence Theory, Fine Arts, Sports Science

GİRİŞ

Üniversitelerde eğitim alabilmenin en önemli yanlarından bir tanesi kişilerin kendi yetenek ve ilgi alanlarına uygun tercihlerde bulunması gerekliliğidir. Eğitim öğretim süreci boyunca kişilerin psikolojik ve davranışsal olarak tatmin edici performansa sahip olması bu bağlamda önemlilik arz eder. Özel yetenek sınavları ile öğrencilerin alındığı resim, müzik, beden eğitimi gibi alanlar da kişisel olarak yeterlilik gerektiren, aynı zamanda yeteneklerini ve yaratıcılıklarını özgürce üst seviyede kullanabilen kişilerin bu alanlarda daha üstün başarılar elde ettikleri bilinmektedir. Bu ve bunun gibi birçok farklı eğitim alanının tercih edilebilmesi aynı zamanda kişinin kullandığı baskın zeka alanına da bağlıdır. Bu bağlamda kişilerin zeka alanı olarak en baskın kullandıkları ya da kullanma potansiyelinin en fazla olduğu zeka alanını belirleyebilmenin mümkün olduğunu gösteren ve de her kişide bu alanın farklılık gösterebileceğini ortaya koyan Gardner bu konu ile ilgili çoklu zeka kuramını değerlendirmiştir.

Çoklu Zeka Teorisi, 1980'lerin başında profesör Howard Gardner tarafından geliştirilmiştir (Armstrong, 2003:1). Gardner, bir proje kapsamında, yetenekli, dahi, zihinsel engelli, beyin hasarlı ve normal olarak adlandırılan pek çok zihinsel farklılığı bulunan insanları gözlemlemiş ve araştırmasını bu konuda sürdürmüştür (Gardner, 1999:6). Pek çok zeka teorisinde bireylerin aldıkları not ve puanlar belirleyici ölçüt olurken, Çoklu Zeka Kuramında bireyin öğrenmesinin nasıl, ne zaman ve hangi ortamlarda gerçekleştiğinin önemine değinilmektedir (Gardner, 2006:7). Çoklu Zeka Kuramı, geleneksel zeka anlayışının aksine zihne çoğulcu bir bakışla yaklaşmaya dayanır ve zihnin birçok zeka alanından oluştuğunu vurgulamaktadır. Bu çoğulcu yaklaşımın gerekçesi, her insanın düşüncelerinin farklı olması aynı zamanda bunu harekete farklı yansıtmasıdır (Gardner, 2006:7). Öğrenmeyi gerçekleştirmenin amacı, aslında düşünmeyi de sağlamaktır. Bireysel farklılıklardan dolayı, düşünmede farklılıklar ortaya çıkarken aynı zamanda zeka alanlarında da farklılıklar doğar (Chongde ve Tsingan, 2003:5). Bu noktada öğrenmenin odak noktası olarak birey baz alındığında, öğrenci geçmişi, güçlü ve zayıf tarafları, tercih, amaç ve deneyim konularında bilgi sahibi olunması gerekmektedir. Öğrencilerin kalıplaşmış yapılarla eğitilmeleri yerine günün şartlarına uygun olarak doğan ihtiyaçlara yönelik eğitim almaları sağlanmalıdır (Gardner, 1999:6). Bu bilgiler doğrultusunda gelişmiş olan ve değerlendirilen 9 zeka alanı içerikleri ile birlikte aşağıda belirtilmiştir.

1. Dilsel/Sözel Zeka (Linguistic Intelligence)

Dilin anlamsal, söz dizimsel ve ses bilimsel boyutları vasıtasıyla birine bir şey hatırlatma, anlatma, açıklama ya da bir konu üzerinde konuşma gibi kullanım alanlarında en iyi olan kişiler bu zeka alanında yer almaktadır. Sözlü ya da yazılı kelimeleri etkili kullanma yeteneğine sahiptirler. Bu kullanımların içinde hitabet, hatırlatma, açıklama yapma ve ötedil fonksiyonları mevcuttur (Armstrong, 2003:1; Armstrong, 2009:2; Gardner, 1999:6; Moran vd., 2006:12)

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

2. Bedensel Zeka (Kinesthetic Intelligence)

Bedensel hareketlerini kontrol eden ve hedeflerini başarılı bir biçimde gerçekleştiren kişiler bu zeka alanına girmektedirler. Bu zeka, denge, güç, esneklik, hız, el becerisi, koordinasyon gibi becerileri de içermektedir. (Armstrong, 2003:1; Armstrong, 2009:2; Gardner, 1999:6; Moran vd., 2006:12; Nolen, 2003:13).

3. Görsel Zeka (Visual Intelligence)

Görsel unsurları tam olarak algılayabilme ve bir şeyleri farklı biçimlere büründürebilme gibi özelliklere sahip olan bireyler bu zeka alanında yer alır. Slaytlar, fotoğraflar ve grafiksel sembollerin yardımıyla kavramsal çerçevelerini oluşturan ve görsel öğelerle açıklayabilen bireylerdir (Green vd., 2005:9).

4. Müziksel Zeka (Musical Intelligence)

Bu zeka alanında baskın olan bireyler, bir müzik parçasındaki ritim, melodi akort, ses tınısı ve ses rengine karşı duyarlıdırlar. Ayrıca, müziksel yapıları seslendirme, değiştirme, ayırma, üretme becerilerine ve bu konularda başarılı olabilme yeteneğine sahiptirler. (Armstrong, 2003:1; Armstrong, 2009:2; Gardner, 1999:6; Moran vd., 2006:12; Nolen, 2003:13).

5. Mantıksal Zeka (Logical Intelligence)

Bu zeka alanında baskın olan bireyler, sayıları çok iyi kullanır ve mantık yürütürler. Sınıflandırma, akıl yürütme, hesaplama ve deneme yoluyla konuları, yapıları ve ilişkileri anlama gibi yetenekleri kapsar. Bilim adamı, matematikçi, bilgisayar programcıları ve istatistikçiler bu zeka alanının meslek grupları arasında yer almaktadır (Armstrong, 2003:1; Armstrong, 2009:2; Gardner, 1999:6; Moran vd., 2006:12).

6. İçsel Zeka (Inner Intelligence)

Bireyin sahip olduğu huyları, potansiyeli, zevkleri, yeteneği, hırsları gibi özelliklerini tanıması, iç dünyasında yaşadığı deneyimlerini sembolleştirebilmesi ve bu alandan kazandıkları ile başkalarına da yardımcı olabilmesini kapsamaktadır (Armstrong, 2003:1).

7. Kişilerarası Zeka (Interpersonal Intelligence)

Bireylerin sahip oldukları özelliklerin farkında olarak aralarındaki ayrımları görebilme ve bu doğrultuda başkalarının yararına rehberlik yapma gibi yeteneklere sahip olan bireyler bu zeka alanında yer alır. Diğer bir ifadeyle, insanların duyguları, hevesleri, niyetleri ve ruh hallerini algılayabilme ve bunlar üzerinde ayrım yapma becerisine sahiptirler. Yüz ifadeleri, ses ve mimik konusunda duyarlıdırlar. Pek çok insanda farklı olan bu özellikleri ayırmada ve bunları kendi çıkarları için kullanmada ustadırlar (Nolen, 2003:13)

8. Doğacı Zeka (Natural Intelligence)

Doğada meydana gelen bulut kümeleri, dağlar gibi başka olaylara karşı da duyarlıdırlar. Bu zeka alanı, bireyin etrafındaki hayvan ve bitki topluluğunu tanıyabilmesi, onlarla ilgilenmesi ya da güzel bir yolla onlarla iletişime geçebilmesini kapsar. Şehir hayatında yaşayan bireyler ise, yaşadığı koşullar itibariyle nesneler arasında ayrım yapma kapasitesine sahiptirler (Armstrong, 2003:1; Armstrong, 2009:2; Gardner, 1999:6; Moran ve ark., 2006:12).

9. Varoluşçu Zeka (Existential Intelligence)

Varoluşçu zeka, hayatın sonu hakkında olumlu ya da olumsuz fikirlere sahip olan, ahlaki değerleri oluşturan bireylere has bir zeka alanı değil, bilakis bazı konular üzerine ustaca ve derince düşünebilen her bir birey tarafından geliştirilebilir bir zeka alanıdır (Gardner, 1999:6).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

MATERYAL VE METOD

Çalışmaya Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümünde öğrenim gören 63 öğrenci, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Oyunculuk ve Opera bölümlerinden 63 öğrenci olmak üzere toplam 126 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışamızda ölçek olarak, McClellan ve Conti (2008:11) tarafından geliştirilen 'Multiple Intelligence Survey'den yararlanılmıştır. Ölçek, Gardner'ın ele almış olduğu dokuz zeka alanını (Sözel Zeka, Mantıksal Zeka, Bedensel Zeka, Müziksel Zeka, Görsel Zeka, Kişilerarası Zeka, İçsel Zeka, Doğacı Zeka ve Varoluşçu Zeka) kapsayan 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, dokuz alt boyuta sahip olup, sıralamaya (rank) dayalıdır. Ölçeğin amacı öğrencilerin baskın zeka alanlarını tespit etmektir. 27 maddeden oluşan 3 bölümlü (9'ar maddelik) ölçeğin her bir bölümündeki 9 madde ayrı bir şekilde zeka alanlarını temsil etmektedir (Babacan ve Dilci, 2012:3). Öğrencilerin tercih yönleri ise kendilerine en yakın hissettikleri ifadeden en uzak hissettikleri ifadeye doğru sıralamaları şeklinde olmuştur. En yakın olan ifadeye 1, en uzak ifadeye ise 9 şeklinde rakamlar yazmaları istenmiştir. Elde edilen puan doğrultusunda baskın zeka alanı belirlenmiştir. Öğrencilerin en çok hangi zeka alanına eğilimli olduğu, zeka alanını temsil eden maddelere verdikleri en düşük puan toplamının belirlenmesiyle ortaya çıkmaktadır. Ölçekten elde edilen en düşük puan 3; en yüksek puan ise 27'dir. Ölçekteki maddelerin zeka alanlarını temsil etmeleri aşağıdaki şekildedir:

1. -10.-19. Madde: Bedensel zeka

2. -11.-20. Madde: Varoluşçu zeka

3. -12.-21. Madde: Kişilerarası zeka

4. -13.-22. Madde: İçsel zeka

5. -14.-23. Madde: Mantıksal zeka

6. -15.-24. Madde: Müziksel zeka

7. -16.-25. Madde: Doğacı zeka

8. -17.-26. Madde: Sözel zeka

9. -18.-27. Madde: Görsel zeka

Ölçeğin değerlendirilmesi ve elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi ve tanımlayıcı istatistik yapılmıştır. Zeka alanlarına göre gruplar arası farkın belirlenmesi için bağımsız gruplarda t-testi yapılmıştır. Sonuçlar, ortalama (*X*) ve standart sapma (*SS*) olarak sunulmuştur. Anlamlılık düzeyi $P<0,05$ olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Çoklu zeka ölçeği ile elde edilen verilerin değerlendirmeleri aşağıda tablolar halinde verilmiş, katılımcıların dağılımları, baskın zeka alanları ve bölümler arası farklılıklar belirtilmiştir.

Tablo 1. Grupların Dağılımını Belirlemede Frekans Analizi

Grup	Frekans	Yüzde

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	(f)	**(%)**
Spor Bilimleri Fakültesi	63	50,0
Güzel Sanatlar Fakültesi	63	50,0

Tablo 2. Yaş Değişkenine Göre Dağılımın Belirlenmesinde Tanımlayıcı İstatistik

Değişken	**n**	**Minimum**	**Maksimum**	**X**	***SS***
Yaş	126	19	26	21,38	1,48

Tablo 3. Bölümlere Göre Katılımcıların Baskın Zeka Alanları

Baskın Zeka Alanları	Spor Bilimleri Fakültesi **(n)**	Güzel Sanatlar Fakültesi **(n)**
Bedensel Zeka	4	7
Varoluşcu Zeka	15	25
Sosyal Zeka	8	1
İçsel Zeka	21	14
Mantıksal Zeka	6	7
Müziksel Zeka	7	11
Doğacı Zeka	4	6
Sözel Zeka	0	2
Görsel Zeka	2	0

Tablo 3'de belirtilen spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin baskın zeka alanları sırasıyla;

1. İçsel zeka
2. Varoluşçu zeka
3. Sosyal zeka
4. Müziksel zeka
5. Mantıksal zeka
6. Bedensel – Doğacı zeka
7. Görsel zeka
8. Sözel zeka

Tablo 3'de belirtilen güzel sanatlar fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin baskın zeka alanları sırasıyla;

1. Varoluşçu zeka
2. İçsel zeka
3. Müziksel zeka
4. Bedensel – Mantıksal zeka
5. Doğacı zeka
6. Sözel zeka
7. Sosyal zeka
8. Görsel zeka

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 4. Zeka Alanlarına Göre Gruplar Arası Farkın Belirlenmesi

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
Zekan Alanları		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Bedensel	E.v.a.	2,260	,135	-3,270	124	,001	-2,857	,874	-4,587	-1,128
	E.v.n.a			-3,270	123,175	,001	-2,857	,874	-4,587	-1,128
Varoluşcu	E.v.a.	1,415	,236	,885	124	,378	,762	,861	-,943	2,466
	E.v.n.a			,885	122,328	,378	,762	,861	-,943	2,467
Sosyal	E.v.a.	,812	,369	-1,696	124	,092	-1,190	,702	-2,580	,199
	E.v.n.a			-1,696	121,789	,092	-1,190	,702	-2,580	,199
İçsel	E.v.a.	,194	,660	-1,141	124	,256	-,873	,765	-2,387	,641
	E.v.n.a			-1,141	123,506	,256	-,873	,765	-2,387	,641
Mantıksal	E.v.a.	2,810	,096	-1,723	124	,087	-1,349	,783	-2,899	,201
	E.v.n.a			-1,723	120,854	,087	-1,349	,783	-2,900	,201
Müziksel	E.v.a.	1,644	,202	4,617	124	,000	3,937	,853	2,249	5,624
	E.v.n.a			4,617	120,402	,000	3,937	,853	2,248	5,625
Doğacı	E.v.a.	,273	,602	1,143	124	,255	,873	,764	-,638	2,384
	E.v.n.a			1,143	123,935	,255	,873	,764	-,638	2,384
Sözel	E.v.a.	,180	,673	1,432	124	,155	1,143	,798	-,437	2,723
	E.v.n.a			1,432	123,722	,155	1,143	,798	-,437	2,723
Görsel	E.v.a.	1,142	,287	-,536	124	,593	-,397	,740	-1,862	1,069
	E.v.n.a			-,536	122,805	,593	-,397	,740	-1,862	1,069

Tablo (4) incelendiğinde, zeka alanlarına göre gruplar arası karşılaştırmada bedensel zeka ve müziksel zeka alanlarında anlamlı fark bulunurken, diğer zeka alanlarında fark olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatür araştırmalarında çalışmamızla belli orantıda ilişki olarak çeşitli ve çok sayıda araştırma yer almaktadır. Genç (2012:8), Spor geçmişine sahip bireylerin, sportif faaliyetler esnasında kendilerine avantaj sağlamak amacıyla, mevcut durumun işleyişini öncelleme, önceki deneyimlerine yönelik olarak neden-sonuç ilişkisini kurmada yüksek düzeyde tecrübeye sahip oldukları düşünülebilir. Bedensel/kinestetik zekâ alanının gelişmiş olması, sportif eylem açısından yüksek tecrübeyle getirmiş oldukları bilgi birikimini, davranışsal olarakta etkin bir şekilde dışa vurabilmelerinden kaynaklanabileceğini vurgulamıştır. Hoşgörür ve Katrancı'nın (2007:10) yaptıkları çalışmada, beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin en yüksek

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ortalamayı bedensel/kinestetik zekâ alanında aldıkları rapor edilmiştir. Başaran (2004:4) ise öğrencilerin eğitim alanı ile ilgili olarak, etkili öğrenme ve çoklu zeka kuramı üzerine yaptığı bir çalışmada, bireyin çevreye uyumu ve bu çevrede başarılı olabilmesi için kendi zekâ özelliklerini tanıyabilmesi çok önemlidir. Bu nedenle okullarda, öğrencilerin zihinsel kapasitelerini deneyebilecekleri çeşitli öğretim programları geliştirilmeli ve öğrencinin aktif olarak katılımının sağlandığı öğretim yöntemlerinin uygulanması gerektiğini bildirmiştir.

Spor bilimleri fakültesi (63) ve güzel sanatlar fakültesinde (63) öğrenim gören, 21,38±1,48 yaş ortalamasına sahip 126 katılımcının yer aldığı çalışmamız sonucunda, zeka alanlarına göre gruplar arası karşılaştırmada bedensel zeka ve müziksel zeka alanlarında anlamlı fark bulunurken, diğer zeka alanlarında fark olmadığı tespit edilmiştir. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin baskın zeka alanı sırasıyla; içsel zeka, varoluşcu zeka ve sosyal zeka olarak en yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Güzel sanatlar fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin baskın zeka alanı sırasıyla; varoluşçu zeka, içsel zeka ve müziksel zeka olarak en yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak iki bölüm arasındaki zeka alanları birbirine yakın olduğu gözlemlenirken, her iki bölümde de en yüksek ortalamaya sahip olan içsel zeka ve varoluşçu zeka, özellikle sporsal alanda ve bedensel yetilerle ilgili olarak beklenti olan bedensel zeka ve müziksel zeka alanlarını ikinci plana atmış olarak görülmektedir. Ancak bu sonuç örneklem grubunun tercih etmiş olduğu bölümlerin kişisel alt yapısı olarak sahip olunması gereken; potansiyeli, zevkleri, yeteneği, hırsları gibi özellikleri tanıma, bazı konular üzerine ustaca ve derince düşünebilme gibi özellikleri vurgulayan zeka alanlarında baskın oldukları tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

Armstrong, T. (2003). The Multiple Intelligences Of Reading And Writing. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development

Armstrong, T. (2009). Multiple Intelligences in The Classroom (Third Edition). Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development

Babacan, T., Dilci, T. (2012). Çoklu Zeka Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlama Çalışmaları. e-Journal of New World Sciences Academy, C:7, S:3

Başaran, B.I. (2004). Etkili Öğrenme Ve Çoklu Zekâ Kuramı: Bir İnceleme. Ege Eğitim Dergisi, S:5, s:7-15

Chongde, L., Tsingan, L. (2003). Multiple Intelligence and Structure of Thinking. The Journal of Theory&Psychology, C:13, S: 6, s:829-845

Gardner, H. (1999). Intelligence Reframed: Multiple Intelligences For The 21th Century. New York: Basic Books

Gardner, H. (2006). Multiple Intelligences: New Horizons. New York: Basic Books

Genç, M. (2012). Öğretmenlerin Çoklu Zekâ Alanları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, C:1, S:1, s:77-88

Green, A.L., Hill, A.Y., Friday, E., Friday S.S. (2005). The Use of Multiple Intelligences to Enhance Team Productivity. Management Decision, C:43, S:3, s:349-359

Hoşgörür, V., Katrancı, M. (2007). Sınıf ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğrencilerinin Baskın Zekâ Alanları (Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Örneği). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, C:24, s:33-42

McClellan, J.A., Conti, G.J. (2008). Identifying The Multiple Intelligences Of Your Students. Journal of Adult Education, C:37, S:1, s:13-32

Moran, S., Kornhaber, M., Gardner, H. (2006). Orchestrating Multiple Intelligences. Educational Ledarship, C:64, S:1, s:22-27

Nolen, J.L. (2003). Multiple Intelligences in the Classroom. Education, C:124, S:1, s:115-119

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatminlerinin Değerlendirilmesi

Levent CEYLAN[*]- Murat ELİÖZ[**]- Mehmet ÇEBİ[***]- Bade YAMAK[***]

Özet

Bu çalışma amacı; Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman tatmininin incelenmesidir. Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi farklı bölümlerinde öğrenim gören 90 bayan ve 200 erkek öğrenci katılmıştır. Karlı tarafından Türkçeye uyarlanan "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilere T-testi, Tukey testi ve One Way Anova istatistiki analizler uygulanmıştır. Serbest zaman tatminini cinsiyete göre incelediğimizde; psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Serbest zaman tatminini okuduğu bölüme göre karşılaştırdığımızda, eğitim alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark görülmemiştir. Gelir durumuna göre incelediğimizde; rahatlama alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunamamıştır. Çalışmaya katılanları yaşadığı yere (ikamet ettiği) göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılanlar göre incelediğimizde fizyolojik alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunamamıştır. Sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılım sıklığına göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Katılım gösterilen boş zaman etkinliklerinin derslere başarısına göre incelediğimizde, psikolojik, fizyolojik ve rahatlama alt boyutlarında fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunamamıştır. Takım sporu ve bireysel sporları yapanlara ve milli olma durumuna göre karşılaştırdığımızda alt boyutların tümünde anlamlı fark bulunamamıştır. Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi erkek veya kız öğrencilerinin tatmin eden serbest zaman etkinliklerinin benzer olduğunu söyleyebiliriz. Beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerini ayrı ayrı incelediğimizde, beden eğitimi öğretmenliği, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine göre serbest zaman aktivitelerinin eğitim alt boyutunda daha fazla kazanımlar sağladığını söyleyebiliriz. Gelir durumuna baktığımızda ise öğrencilerin gelir durumu artıkça serbest zaman aktivitelerinde rahatlama hissettiklerini söyleyebiliriz. Sportif etkinliklere katılanların fizyolojik olarak tatmin olduklarını söyleyebiliriz. Katılım gösterilen boş zaman etkinliklerinin derslere başarısına göre incelediğimizde, psikolojik, fizyolojik ve rahatlama alt boyutlarında akademik başarılarını olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Tatmin, Spor Bilimleri

Evaluation of Leisure Time Satisfaction of Sport Science Faculty Students

Abstract

The purpose was to investigate leisure time satisfaction of students in different departments of Ondokuz Mayıs University, Yaşar Doğu Sport Science Faculty. 90 female and 200 male students in different departments of Ondokuz Mayıs University, Yaşar Doğu Sport Science Faculty participated. "Leisure Time Satisfaction Scale" adapted to Turkish by Karlı was used. t-test, Tukey test, and one-way Anova statistical analysis was applied. When leisure time satisfaction was investigated for gender, there was no significant difference for psychology, education, social, relaxing, physiology, and aesthetic sub-dimensions. Based on department, there was significant difference for education sub-dimension where there was no significant difference for other sub-dimensions. Based on national status, there was significant difference for relaxing, where there was no significant difference for other sub-dimensions. Based on location (home), there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on participation to sportive, social, and art/cultural activities, there was significant difference for physiological sub-dimension, where there was no significant difference for other sub-dimensions. Based on participation frequency of sportive, social, and art/cultural

[*] Öğr. Gör., Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, leventceylan17@hotmail.com
[**] Doç. Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi
[***] Dr. Öğr. Üyesi Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

activities, there was no significant difference for all sub-dimensions. For academic success, there was difference for psychology, physiology, and relaxing sub-dimensions, where there was no significant difference for other sub-dimensions. When team sport and individual sports were compared, there was no significant difference for all sub-dimensions. It could be said that both male and female students in Sport Science Faculty have satisfactory leisure time activities. Furthermore, when gym teaching, trainer education and sport management were analysed separately, students in gym teaching department had higher gains in education sub-dimension from students in sport management. When income level was considered, it could be stated that as the income of students increased, they feel relaxed in leisure time activities. It could be stated that students involved in sportive activities had physiological satisfaction. For academic success, it could be stated that academic success was positively affected in psychology, physiology, and relaxing sub-dimensions.

Keywords: Leisure Time, Satisfaction, Sport Science Faculty

GİRİŞ

Bugün, insanların kültürel ve sosyo-ekonomik düzeylerindeki olumlu gelişmeler zamanlarını faydalı olan etkinlikler ile değerlendirmeye yöneltmiş, özellikle harcanabilir gelirdeki artış, çalışma sürelerinin kısalması ve rekreasyonel etkinlik alanları ve çeşitlerindeki gelişmeler sonucu bireyler boş zamanlarını daha verimli değerlendirme arayışına yönelmişlerdir (Öztürk ve Tecimen, 2017:4).

Rekreatif faaliyetler bireylerin olumsuz sağlık koşullarını düzeltmesinin yanısıra oluşabilecek problemlerin önlenmesinde proaktif bir özelliğe sahiptir. Rekreasyon faaliyetleri bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik iyilik hallerine katkıda bulunmaktadır (Leversen vd.,2012:22:Yurcu, 2017:201)

Serbest zaman tatmini, boş zaman motivasyonu ve davranışlarının sosyo-psikolojik sonuçları olarak ifade edilmektedir. Günümüz koşullarında bireylerin boş zamanlarını değerlendirmede hedonizmin benimsenmesi ile birlikte boş zaman faaliyetlerinden keyif, rahatlama ve haz alma unsurları önemli hale gelmiştir. Gelişen ve değişen çevre ile bireyin istek ve ihtiyaçlarının da değişmesi, onların tatmin düzeylerini de önemli derecede etkilemektedir (Broughton ve Beggs,2007:4).

Serbest zaman, iyi bir motivasyonun, öz yeterliliğin, aktiviteye bağlılığın ve tatminin bir sonucudur (Chen vd.,2013:1189). Serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini bireylerin rekreasyon aktivitelerini seçimini anlamamızı sağlayan en önemli iki faktördür (Beard ve Ragheb, 1983:25).

Bu çalışma amacı; Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman tatmininin incelenmesidir.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi farklı bölümlerinde öğrenim gören 90 bayan ve 200 erkek öğrenci katılmıştır. Karlı tarafından Türkçeye uyarlanan "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilere T-testi, Tukey testi ve One Way Anova istatistiki analizler uygulanmıştır.

Tablo 1. Cinsiyete göre Serbest zaman tatminin alt boyutlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort	Ss	p
Psikolojik	Erkek	90	31,6778	5,48917	,621
	Kız	200	30,6550	5,52709	
Eğitim	Erkek	90	36,4111	6,74228	,604
	Kız	200	33,5500	6,48907	
Sosyal	Erkek	90	30,6111	5,56210	,393

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Kız	200	29,5450	5,46418	
Rahatlama	Erkek	90	16,5000	2,83339	,263
	Kız	200	15,8800	3,08760	
Fizyolojik	Erkek	90	22,9000	4,14363	,511
	Kız	200	22,6250	4,26442	
Estetik	Erkek	90	15,5667	3,12313	,960
	Kız	200	14,9300	3,31512	

Serbest zaman tatminini cinsiyete göre incelediğimizde; psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır.

Tablo 2. Eğitim alt boyutunda bölüme göre karşılaştırma

Bölüm	Bölüm	Ss	Sig.
Öğretmenlik	Antrenörlük	1,11555	,816
	Yöneticilik	,85758	**,017**
Antrenörlük	Öğretmenlik	1,11555	,816
	Yöneticilik	1,10027	,274
Yöneticilik	Öğretmenlik	,85758	**,017**
	Antrenörlük	1,10027	,274

Serbest zaman tatminini okuduğu bölüme göre karşılaştırdığımızda, eğitim alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark görülmemiştir.

Tablo 3. Rahatlama alt boyutunda gelire göre karşılaştırma

Gelir	Gelir	p
1600-2000	2001-2500	,216
	2501-3000	,999
	3001-3500	**,032**
	3501-4000	,955

Gelir durumuna göre incelediğimizde; rahatlama alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 4. Fizyolojik alt boyutunda yapılan faaliyet göre karşılaştırma

Yapılan Faaliyet	Yapılan Faaliyet	p
Sportif Etkinlikler	Sosyal Etkinlikler	**,010**
	Kültürel/Sanatsal	,550
Sosyal Etkinlikler	Sportif Etkinlikler	**,010**
	Kültürel/Sanatsal	,982

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kültürel/Sanatsal	Sportif Etkinlikler	,550
	Sosyal Etkinlikler	,982

Sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılanlar göre incelediğimizde fizyolojik alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunamamıştır.

Sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılım sıklığına göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Katılım gösterilen boş zaman etkinliklerinin derslere başarısına göre incelediğimizde, psikolojik, fizyolojik ve rahatlama alt boyutlarında fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunamamıştır. Takım sporu ve bireysel sporları yapanlara ve milli olma durumuna göre karşılaştırdığımızda alt boyutların tümünde anlamlı fark bulunamamıştır.

SONUÇ

Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi erkek veya kız öğrencilerinin tatmin eden serbest zaman etkinliklerinin benzer olduğunu söyleyebiliriz. Beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerini ayrı ayrı incelediğimizde, beden eğitimi öğretmenliği, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine göre serbest zaman aktivitelerinin eğitim alt boyutunda daha fazla kazanımlar sağladığını söyleyebiliriz. Gelir durumuna baktığımızda ise öğrencilerin gelir durumu artıkça serbest zaman aktivitelerinde rahatlama hissettiklerini söyleyebiliriz. Sportif etkinliklere katılanların fizyolojik olarak tatmin olduklarını söyleyebiliriz. Katılım gösterilen boş zaman etkinliklerinin derslere başarısına göre incelediğimizde, psikolojik, fizyolojik ve rahatlama alt boyutlarında akademik başarılarını olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz. .

KAYNAKÇA

Leversen, Ingrid; Danielsen, Anne; Birkeland, Skogbrott and Samdal, Oddrun. (2012). Basic Psychological Need Satisfaction in Leisure Activities and Adolescents' Life Satisfaction, J Youth Adolescence, 41, 1588–1599.

Yurcu, Gülseren (2017). Turistlerin Kişilerarası İlişki Tarzları, Boş Zaman Motivasyonları ve Boş Zaman Tatminleri İlişkisi: Antalya\Kemer\Beldibi Örneği. Journal of Tourism and Gastronomy Studies 5(4).

Öztürk, Yakup; Tecimen, Mustafa, (2017) Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Çankırı Örneği Leisure Time Habits of Residents: A Case Case of Çankırı, Yönetim, Ekonomi ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi, 2017, Cilt.1, Sayı.2, ss. 1-14

Beard, J. G. and Ragheb, M. G. (1983). Measuring Leisure Motivation, Journal of Leisure Research, 15.

Chen, Y.-C., Li, R.-H. and Chen, S.-H. (2013). Relationships Among Adolescents' Leisure Motivation, Leisure Involvement, and Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model, Social Indicatiors Research, 110.

Broughton, K. and Beggs, B.A. (2007). Leisure Satisfaction of Older Adults, Activities, Adaptation & Ageing, 31(1): 1-18

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Spor Bilimleri Fakültesi Özel Yetenek Sınavına Başvuran Adayların Ahlaki Kimlikleri ve Akademik Kontrol Odakları

Zehra CERTEL* - Buse ÇELİK** - Ziya BAHADIR*** - Melek KOZAK****

Özet

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesinin özel yetenek sınavına başvuran adayların ahlaki kimliği ve akademik kontrol odaklarını cinsiyet ve spor yapma durumuna göre incelemek ve aynı zamanda ahlaki kimlik ile akademik kontrol odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın evreninin 2017 yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine girmek için kayıt yaptıran 485 öğrenciden araştırmaya gönüllü olarak katılan 306 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Akın (2007) tarafından geliştirilen "Akademik Kontrol Odağı Ölçeği", Aquino ve Reed (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Yılmaz ve Yılmaz (2015) tarafından yapılan "Ahlaki Kimlik Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre adayların cinsiyetlerine göre ahlaki kimlik ve iç-dış akademik odakları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Adayların akademik başarılarına göre ise içselleştirme, sembolleştirme ve iç odakları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Adayların lisanslı sporcu olma ve spor yapmama durumlarına göre tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. İçselleştirme ile iç odak, sembolleştirme ile ise iç-dış odak arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Yetenek Sınavı, Ahlaki Kimlik, Kontrol Odağı, Spor Bilimleri

A Research On Moral Identities And Academic Locus Of Control Of Candidates Applying To Special Talent Examination Of Faculty Of Sport Sciences

Abstract

The purpose of this study was to investigate internalization and symbolization components of moral identity and academic internal and external locus of control with regard to gender and participation in sport; furthermore, the second purpose is to reveal the relationship between moral identity and academic internal and external locus of control. The population of this study comprised of 485 candidates applying to special talent examination of faculty of sport sciences at Akdeniz University, and among them 306 volunteer candidates participated in this study. Academic Locus of Control Scale developed by Akın (2007) and Moral Identity Scale developed by Aquino &Reed (2002) and adapted to Turkish by Yılmaz & Yılmaz (2015) and personal information form prepared by the researcher were used in order to collect data. According to the results of this study, there is not a statistically significant difference between genders with regard to moral identity and internal and external academic locus of control. Athletes doing individual sports had higher means in internalization, symbolization and internal locus of control points. There were no significant differences in all sub-

* Dr.Öğr.Üyesi, Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, zcertel@akdeniz.edu.tr

** Arş.Gör., Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, busecelik@akdeniz.edu.tr

*** Doç.Dr.,Erciyes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği, zbahadir@erciyes.edu.tr

**** Arş.Gör., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, melekkozak@kmu.edu.tr

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

dimensions according to whether the candidates were licensed athletes or not. Moreover, a positive relationship was noted between internalization and internal locus of control, and symbolization and internal-external locus of control.

Keywords: Talent examination, moral identity, locus of control, sport sciences

GİRİŞ

Toplumu oluşturan bireylerin ahlaklı davranışlar içerisinde olmaları, toplum düzeninin devam etmesinde ve huzursuzluğun azaltılmasında önemli görülmektedir. Bu nedenle, ahlaki davranışların nasıl ortaya çıktığını anlayabilmek için, bireylerin davranışlarını yönlendiren, bireyi ahlaki davranışa motive eden ahlaki kimliklerini bilmek gerekir (Kocabıyık, 2014). Bireylerin sahip oldukları ahlaki kimliklerinin, bireylerin davranışlarını yönlendirdiği, bireyi ahlaki davranışa motive ettiği ifade edilmektedir. Bireylerin ahlaki bir davranışta bulunduğunda, sahip oldukları ahlaki kimliklerinin önemi açıkça ortaya çıkmaktadır (Reed ve Aquino, 2003; Blasi, 1983; Power, 2004).

Ahlaki kimlik, Hardy'e (2006) göre "bir bireyin kimliği açısından, ahlaki değerlerin, ahlaki amaçların ve ahlaki erdemlerin ne denli önemli olduğudur". Aquino, Freeman, Redd, Lim ve Felps'e (2009) göre ise ahlaki kimlik, "bireylerin kendi ahlaki karakterlerine ilişkin sahip oldukları bilişsel şemalardır". Ahlaki kimliğin önemi de, bu bilişsel şemalardan en belirgin olanların duygu, düşünce ve davranışları etkileme konusunda ciddi bir potansiyele sahip olmasından kaynaklanmaktadır (Aquino, Reed, Thau ve Freeman, 2007). Buradan hareketle, ahlaki kimliğe sahip bir bireyin, kendi kimliğini tanımlarken ve gündelik hayattaki davranışlarını icra ederken, ilk olarak, kendi zihninde oluşturduğu ahlaki şemalara başvuracağı söylenebilir. Ahlaki kimliğe sahip bir bireyin toplum içerisinde sevgi, saygı, hoşgörü, barış, merhamet ve yardımseverlik gibi kavramları kullanacağı belirtilebilir (Yılmaz ve Yılmaz, 2015).

Ahlaki kimlik bireysel farklılıkların bir göstergesidir, yani kişilikten bahsedebilmenin bir yoludur (Blasi, 1984). Ahlaki kimlik, benlik sistemleri ile tutarlı, bireyi davranışa motive eden içsel insan eğilimine dayandırılır. Böylelikle, belirli özellikler bireylerde merkez duruma geldiğinde görev ve sorumluluk duygusu, bu özelliklerle tutarlı bir şekilde yaşama isteğini arttırır. Bu durum, bireyleri ahlaki anlayışa uygun davranmaya motive eder (Blasi, 2004; Hardy, 2006). Ahlaki kimlikleri merkezde, yani ön planda olan bireyler, benlik tutarlılığını korumak için ahlaki benlik şemaları ile ilgili davranış yönergelerine bağlı kalmak için kendilerini zorunda hissedebilirler. Bunun yanında, benlik kavramları içerisinde ahlaki kimlikleri daha az merkezi konumda olan bireyler, kendilerinde sorumluluk hissetmeyebilirler; böylece onların daha az ahlaki davranışa motive olacakları düşünülmektedir. Yani, bu bireylerin diğer bireylerin ihtiyaçlarına ve ilgilerine daha az duyarlı olmalarıdır (Aquino, Freeman, Reed, Lim ve Felps, 2009).

Power (2004) ahlaki kimlik üzerinde toplum boyutunun önemli olduğunu; "Birey yalnızken belli şekillerde davranma zorunluluğu ya da sorumluluğu hissetmez, bu ancak kültürel bir yapı içerisinde gerçekleşir.". Bireyin bir grupla ve o grubun normlarıyla özdeşleşmesi "ahlaki bir atmosfer" oluşturur. Bu yüzden, ahlaki kimlik bir grup ile ve o grubun değer yüklenmiş normları ile özdeşleşme meselesidir. Bireyin içinde bulunduğu grupla özdeşleşmesi sonucunda ahlaki kimliğini yapılandırdığından bahsetmektedir. Dolayısıyla, sosyalleşme sürecinde içselleştirilen özellikler, bireyin bir değerlendirme ölçütleri kullanarak davranışlarını düzenlemesini ve benliğini değerlendirebilmesini sağlar (Higgins, 1997).

Ahlaki kimlik içselleştirme ve sembolleştirme olarak iki boyuttan oluşmaktadır. ***İçselleştirme*** yoluyla, zihinde meydana gelen ahlaki şemalar, ahlaki birer kimlik özelliği oluşturarak, güçlü bir biçimde benimsenmektedir***. Sembolleştirme*** ile de bu ahlaki kimlik özellikleri, toplum içerisinde aktarılarak, diğer

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

bireylere kişisel eylemler olarak yansıtılmaktadır (Shao, Aquino ve Freeman, 2008). Buradan hareketle, bireyin ahlaki kimliği açısından, kendisini nasıl algıladığının ahlaki kimliğin "içselleştirme" boyutuyla; başkaları tarafından nasıl algılandığının ise ahlaki kimliğin "sembolleştirme" boyutu ile ilgili olduğu çıkarımında bulunulabilir. Ahlaki kimliği içselleştiren bireyler, hiç kimsenin göremeyeceği durumlarda bile, içselleştirdikleri ahlaki amaç, ideal ve değerlere göre hareket etmektedir. Reed ve Aquino (2003)'ya göre ahlaki kimliğin sembolleştirilip sembolleştirilmemesi, ahlaki kimliğin içselleştirilme düzeyinden etkilenebilmektedir.

Yapılan çalışmalar, ahlaki kimliğin, içselleştirme ve sembolleştirme boyutlarının, ahlaki olmayan davranışlara engel olabileceğini göstermektedir. Özellikle zeka ve yaratıcılık gibi bilişsel becerilerin devreye girerek yönlendirebileceği psikopati gibi ahlaki olmayan davranışlar karşısında, ahlaki kimlik bir engel oluşturabilme gücüne sahiptir (Reed ve Aquino, 2003; Glenn, Koleva, Iyer, Graham ve Ditto, 2010; Winterich, Aquino, Mittal ve Swartz, 2013; Vitell vd., 2009; Winterich, Mittal ve Aquino, 2013; Yılmaz ve Ersoy, 2015).

Araştırmanın bir diğer konusu olan kontrol odağı, "kişinin olumlu ya da olumsuz, kendisini etkileyen olayları kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonuçları olarak ya da şans, kader, talih gibi kendi dışındaki güçlerin işi olarak algılaması eğilimi" olarak tanımlanmaktadır (Rotter ve ark, 1972).

Rotter (1989) kişilik bakımından insanları iç denetimli ve dış denetimli olarak iki grup altında incelemiş ve içten denetimli insanları çevrelerini kendi yararlarına değiştirebileceklerine inananlar ve dıştan denetimlileri ise, çevrenin denetimi altında olduğuna inananlar olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla denetim odağı kavramı, insanların yaşadıklarının nedenleri konusunda sorumluluğu kime veya neye yüklediği ile ilgili bir kavramı ifade etmektedir. İçten kontrollü olma, olumlu bir kişilik yapısı olarak belirlenirken; dıştan kontrollü olma ise tersi bir durumu sergiler ve insanlar için yaşamda engel oluşturduğu ortaya konmaktadır (Yeşilyaprak, 1993).
Güçlü içsel denetim odağına sahip insanlar; başarı ve başarısızlığın kendi çabalarına bağlı olduğunu düşünürler, akademik etkinliklerde daha fazla zaman harcarlar, okul başarılarının daha yüksektir, yarışma ortamında daha üstün başarı gösterirler ve toplumsal olaylarda daha aktiftirler (Rotter, 1954; Yeşilyaprak, 1990). Dışsal denetim odağına sahip bireyler ise, hayattaki gelişim faktörlerinin şans, kader ve diğer güçler tarafından kontrol edildiğine, ulaştıkları gelişim seviyesi düzeyinde kendi çabalarının çok az etkisi olduğunu, yaşamlarındaki bazı ödüllerin kendi çabalarından kaynaklanmadığına ve yalnızca doğru zamanda doğru yerde olmanın getirdiği bir rastlantı olduğuna inanırlar (Solmuş, 2004).

Literatür incelendiğinde, öğrencilerin ahlaki kimlikleri ile akademik kontrol odakları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır Bu bağlamda çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi Özel Yetenek Sınavına başvuran adayların, ahlaki kimliğine ilişkin içselleştirme, sembolleştirme, iç ve dış akademik kontrol odaklarını cinsiyet ve spor yapma durumuna göre incelemek ve aynı zamanda ahlaki kimlik ile iç ve dış akademik kontrol odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yöntem

Araştırma tarama modelindedir. Araştırmanın evrenini 2017 yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine girmek için kayıt yaptıran 485 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bu evrenden araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 306 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması =19.75±2.98'dir.

Ahlaki Kimlik Ölçeği: Aquino ve Reed (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlamaları çalışmaları Yılmaz ve Yılmaz (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçekte birçok insanın ahlaki bireylerin özellikleri olarak düşündükleri bir dizi özellik belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaçla yürütülen süreç sonunda, bu özelliklerin, *duyarlı, şefkatli, adil, arkadaş canlısı, cömert, yardımsever, çalışkan, dürüst ve kibar olma özellikleri* olduğu belirlenmiştir. Bundan sonraki aşamada ise, bu özelliklerin kimlik açısından önemini değerlendirmeye yönelik bir ölçek geliştirilmiştir. Katılımcıların kendilerine sunulan kişisel özelliği, kendi eylemleri aracılığıyla ne derecede yansıttığını belirlemeye yöneliktir ve *Sembolleştirme* alt ölçeğini oluşturmaktadır. Ölçek 10 maddeye Ship ve yedili likert şeklindedir. Katılımcıların benlik algıları açısından kendilerine verilen özelliğin ne kadar önemli olduğunu puanlamalarına yöneliktir ve *İçselleştirme* alt ölçeğini oluşturmaktadır. Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısına ilişkin bulgular ise İçselleştirme alt ölçeği için.77; Sembolleştirme alt ölçeği için .76'dır.Bu araştırma için yapılan iç tutarlılık güvenirlik katsayıları içselleştirme için.62 ve sembolleştirme için .82 olarak bulunmuştur.

Akademik Kontrol Odağı Ölçeği: Akademik Kontrol Odağı Ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerlik ve güvenirlik analizleri Akın (2007) tarafından yapılmıştır. 647 üniversite öğrencisine uygulanan ölçek akademik dışsal kontrol odağı ile akademik içsel kontrol odağı olmak üzere iki alt boyuta sahip, dörtlü likert tipi ve 17 maddeden oluşmaktadır. Akademik Dışsal Kontrol Odağı alt boyutunda yer alan maddeler öğrencilerin akademik ortamlarda elde ettikleri olumlu veya olumsuz çıktıların, başarı veya başarısızlıkların; şans, görevin zorluğu veya diğer bireylerin davranışları gibi kendi kontrolleri dışındaki etkenlerden kaynaklandığına yönelik inançlarıyla ilişkilidir. *Akademik İçsel Kontrol Odağı* alt boyutunda yer alan maddeler ise; genellikle öğrencilerin akademik anlamdaki başarı veya başarısızlıklarının kendi davranışlarından veya kişilik özelliklerinden kaynaklandığına inanmasıyla ilişkilidir. Ölçeğin içsel ve dışsal boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe öğrencinin ilgili boyuta ait özelliklere yüksek düzeyde sahip olduğu söylenebilir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları akademik içsel kontrol odağı için .94 ve akademik dışsal kontrol odağı için .95 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için yapılan iç tutarlılık güvenirlik katsayıları akademik içsel kontrol odağı için.80 ve akademik dışsal kontrol odağı için .84 olarak bulunmuştur.

Verilerin analizi

Verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, verilerin analizinde betimsel istatistiklere ek olarak, ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda ANOVA testi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Adaylar ahlaki kimlik ölçeği, içselleştirme (X =5.80±.96) ve sembolleştirme (X =4.71±1.52) alt boyutlarından puan ortalamalarına sahiptir. Öğrencilerin içselleştirme ve sembolleştirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı belirlemek için yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (t=14.297, p=.000; p<.05). Adayların içselleştirme puan ortalamaları

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

sembolleştirme puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Adayların ahlaki kimlik özelliklerini içselleştirdiği kadar, sembolleştiremediği söylenebilir.

Adaylar akademik dışsal kontrol odağı (X =2.46±.91) ve içsel kontrol odağı (X =4.02±.79) puan ortalamalarına sahiptir. Öğrencilerin dışsal kontrol odağı ve içsel kontrol odağı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı belirlemek için yapılan t testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (t=23.246, p=.000; p<.05). Adayların akademik içsel kontrol odakları puan ortalamaları, dışsal kontrol odağı puan ortalamalarına göre daha yüksektir. Adayların cinsiyetlerine göre ahlaki kimlik ve denetim odaklarına ilişkin bulgular tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Adayların cinsiyetlerine göre ahlaki kimlik ve denetim odaklarına ilişkin bulgular

Ölçek	Cinsiyet	N	X	ss	t	p
İçselleştirme	Kadın	111	5.74	.93		
	Erkek	195	5.83	.98	-.774	.440
Sembolleştirme	Kadın	111	4.80	1.52		
	Erkek	195	4.65	1.53	.852	.395
Akademik Dışsal	Kadın	111	2.50	.89		
Kontrol Odağı	Erkek	195	2.44	.92	.591	.555
Akademik İçsel	Kadın	111	4.00	.76		
Kontrol Odağı	Erkek	196	4.03	.80	-.308	.758

Tablo 2 incelendiğinde, adayların cinsiyetlerine göre; ahlaki kimliğin içselleştirme (t=-.774, p=.440; p>.05) ve sembolleştirme (t=.852, p=.395; p>.05) alt boyut ve akademik dışsal (t=.591, p=.555; p>.05) ve akademik içsel (t=-.308, p=.758; p>.05) kontrol odağı alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Adayların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre ahlaki kimlik ve denetim odaklarına ilişkin bulgular tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Adayların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre ahlaki kimlik ve denetim odaklarına ilişkin bulgular

Ölçek	Spor yapma	N	X	ss	t	p
İçselleştirme	Evet	201	5.84	.92		
	Hayır	105	5.71	1.03	1.139	.256
Sembolleştirme	Evet	201	4.80	1.51		
	Hayır	105	4.53	1.54	1.445	.150
Akademik Dışsal	Evet	201	2.47	.93		
Kontrol Odağı	Hayır	105	2.43	.88	.406	.685
Akademik İçsel	Evet	201	4.05	.74		
Kontrol Odağı	Hayır	105	3.95	.87	1.113	.267

Tablo 2 incelendiğinde, adayların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre; ahlaki kimliğin içselleştirme (t=1.139, p=.256; p>.05) ve sembolleştirme (t=1.445, p=.150; p>.05) alt boyut ve akademik dışsal (t=406, p=.685; p>.05) ve akademik içsel (t=1.113, p=.267; p>.05) kontrol odağı alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılıklar göstermemektedir. Adayların ahlaki kimlik ve denetim odaklarına puanları arasındaki ilişki tablo 3'te verilmiştir.

Katılımcıların kendilerine sunulan kişisel özellikleri olan duyarlı, şefkatli, adil, arkadaş canlısı, cömert, yardımsever, çalışkan, dürüst ve kibar olma özelliklerini benlik algıları açısından ne kadar önemli olduğunu

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

belirlemeye yönelik olan içselleştirmeyi, içsel, dışsal ve sembolleştirmenin birlikte yordayıp, yordamamasına ilişkin olarak çoklu regresyon analizlerinden standart regresyon analizi kullanılmıştır. Adayların ahlaki kimlik ve denetim odaklarına puanları arasındaki ilişki tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Adayların ahlaki kimlik ve denetim odaklarına puanları arasındaki ilişki (N=306)

	Sembolleştirme	**Dışsal kontrol odağı**	**İçsel kontrol odağı**
İçselleştirme	r=.499** p=.000	r=.056 p=.326	r=.520** p=.000
Sembolleştirme	1	r=.373** p=.000	r=.249** p=.000
Dış kontrol odağı		1	r=.053 p=.355

Tablo 3 incelendiğinde; adayların içselleştirme boyutu ile sembolleştirme (r=.499, p=.000; p<.05) ve içsel kontrol odağı (r=.520, p=.000; p<.05) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki varken, dışsal akademik kontrol odağı (r=.056, p=.329; p>.05) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sembolleştirme boyutu ile ise dışsal kontrol odağı (r=.373, p=.000; p<.05) ve içsel kontrol odağı (r=.249, p=.000; p<.05) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sembolleştirme, iç-dış odak birlikte içselleştirmeyi anlamlı bir şekilde yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmış ve tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Adayların içselleştirme boyutunun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	**B**	**Standart hata**	**β**	**T**	**p**	**İkili r**	**Kısmi r**
Sabit	2.789	.243		11.491	.000		
Sembolleştirme	.279	.030	.444	9.195	.000	.499	.468
Dışsal odak	.138	.049	-.132	-2.808	.005	.056	-.160
İçsel odak	.506	.055	.416	9.271	.000	.520	.471

Bağımlı değişken: içselleştirme R=.656, R2=.430, F(3,302)=76.067, p=.000

Tablo 4 incelendiğinde, sembolleştirme, dışsal ve içsel kontrol odağı değişkenleri birlikte, içselleştirme puanı ile anlamlı bir ilişki vermektedir (R=.656, R2=.430, p<.01). Adı geçen üç değişken birlikte içselleştirmedeki toplam varyansın %43'ünün açıklamaktadır.

Regresyon katsayısna (β) göre, yordayıcı değişkenlerin içselleştirme üzerindeki önem sırası; sembolleştirme, iç odak ve dış odaktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, sembolleştirme, iç ve dış odağın içselleştirme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

SONUÇ

Adaylarının, ahlaki kimlikleri ile akademik kontrol odağını çeşitli değişkenler açısından ve ahlaki kimlik ile akademik kontrol odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanan bu araştırmada elde edilen sonuçlar şunlardır:

Adayların içselleştirme puan ortalamaları sembolleştirme puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguya göre adayların ahlaki kimlik özelliklerini içselleştirdikleri ancak yeteri kadar sembolleştiremedikleri söylenebilir. Reed ve Aquino (2003)'ya göre ahlaki kimliğin sembolleştirilip sembolleştirilmemesi, ahlaki kimliğin içselleştirilme düzeyinden etkilenebilmektedir. Ahlaki kimliklerini belirli düzeyde içselleştirmemiş bireyler, ahlaki kimliklerini kamusal olarak

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

sergilemeyecekleri durumlarda, ahlaki davranışları sergilemeyebilirler. Ancak ahlaki kimliğin bu iki boyutunun, ahlaki olmayan davranışları engelleme konusundaki etkileri benzerdir. Adayların akademik kontrol odağı dışsal kontrol odağı puan ortalamaları, içsel kontrol odağı puan ortalamalarına göre daha düşük bulunmuştur. Bu bulguya göre adayların akademik olarak içsel kontrol odaklı oldukları söylenebilir. Bu araştırmada ahlaki kimlik cinsiyet değişkenine göre etkilenmemektedir. Kadın ve erkek benzer ahlaki kimliklere sahiptir. Ahlaki kimliğin içinde bulunulan kültürel ortamda gerçekleşme özelliği dikkate alınırsa erkek ve kadın ayni kültürel çevrede yaşadığından benzer ahlaki kimlik yapısına sahip olması doğal görünmektedir. Bu bağlamda ahlaki kimliğin oluşumunda etkiye sahip olan çevresel faktörlerin sorgulanması önemli olabilmektedir. Bu araştırmada adaylarının akademik kontrol odakları cinsiyete göre incelendiğinde, erkek ve kadın adayların akademik içsel ve dışsal kontrol odaklarının benzer olduğu söylenebilir. İlgili alan yazın incelendiğinde, bu araştırmayı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Başol ve Türkoğlu, 2009; Durna ve Şentürk, 2012; Erkmen ve Cetin, 2007; Saracaloğlu, Serin ve Bozkurt, 2005). Beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapılan bir çalışmada da öğretmenlerin denetim odaklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmiştir (Saracaloğlu, Certel, Varol ve Bahadır, 2012). Ancak erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha içten denetimli olduğuna ilişkin çalışmalarda bulunmaktadır (Tümkaya, 2000; Terzi 2011; Sarper, 2001; Yağışan, Sümbül ve Yücalan, 2007). Görüldüğü gibi cinsiyetin iç-dış kontrol odağına etkisi üzerine yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bir kişilik boyut olarak ele alınan kontrol odağının birçok faktörlerden etkilenmesi kaçınılmazdır.

Bu araştırmada içselleştirme, sembolleştirme, akademik içsel ve dışsal kontrol odağı, lisanslı olarak spor yapma durumuna göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yani lisanslı olarak bir spor dalıyla uğraşma adayın akademik dışsal ve içsel kontrol odağını etkilemediği söylenebilir. Certel ve ark (2017)'nın beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yaptığı çalışmada içsel akademik kontrol odağı spor yapma durumuna göre farklılaşmazken, bireysel spor yapanlar spor yapmayanlara göre daha dışsal akademik kontrol odağına sahip oldukları bulunmuşlardır. Spor yapmanın akademik denetim odağı üzerindeki etkisini araştıran çalışmaların yapılmasına gereksinim vardır. Yeşilyaprak (1990), içsel denetimlilerin; entelektüel ve akademik etkinliklerde daha fazla zaman harcadıklarını, okul başarılarının daha yüksek olduğunu özellikle yarışma ortamında daha üstün başarı gösterdiklerini, toplumsal olaylarda daha aktif olduklarını belirtmektedir.

Araştırmada içselleştirmeyi yordayan değişkenler olarak sembolleştirme, dışsal ve içsel kontrol odağı değişkenleri birlikte, içselleştirme puanı ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.656$, $R2=.430$, $p<.01$). Adı geçen üç değişken birlikte içselleştirmedeki toplam varyansın %43'ünün açıklamaktadır.

Ahlaki kimlik, ahlaki davranışları teşvik etmesinden ve ahlaki olmayan davranışlara engel olmasından dolayı alan yazında önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Yurtdışında birçok çalışma bulunmasına rağmen (Doane, 2002; Gillett, 2006; Nasir ve Kirshner, 2003, Jeong ve Han, 2013) Türkçe alan yazında bu konuda yapılmış çok az araştırma bulunmaktadır (Onat Kocabıyık ve Kulaksızoğlu, 2014). Bu bağlamda konuyla ilgili çalışmaların yapılması gerekli görülmektedir. Sonuç olarak ahlaklı davranışların nasıl ortaya çıktığını bilmek önemli görülmektedir. Kimlik oluşturma süreci, yaşamdaki pek çok alanda denemeleri ve karar vermeleri içermektedir. İçinde yaşanılan sosyal ve kültürel çevre, bireylerin ahlaki kimliklerinin oluşumunda önemli yer tutmaktadır. Özellikle eğitilmiş insanların ahlaklı davranışlar göstermesi, diğer bireylere örnek oluşturması açısından gerekli görülebilir. gelecekte yapılacak olan araştırmalarda, farklı yaş grubu üzerinde ve nitel ve nicel karma desenler kullanmak alana büyük katkı sağlayacaktır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

Aquino, K., Freeman, D., Reed, A. II, Lim, V. K. G., Felps, W. (2009), "Testing A Social-Cognitive Model Of Moral Behavior: The İnteractive İnluence Of Situations And Moral İdentity Centrality", Journal Of Personality And Social Psychology, 97(1), 123–141.

Aquino, K., Reed, A. II, Thau, S., Freeman, D. (2007), "A Grotesque And Dark Beauty: How Moral İdentity And Mechanisms Of Moral Disengagement İnluence Cognitive And Emotional Reactions To War", Journal Of Experimental Social Psychology, 43, 385-392

Başol, G., Türkoğlu, E. (2009), "Sınıf Öğretmeni Adaylarının Düşünme Stilleri İle Kontrol Odağıdurumları Arasındaki İlişki", Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(1), 732-757

Blasi, A. (1983), "Moral Cognition And Moral Action: A Theoretical Perspective", Developmental Review, 3(2), 178-210

Blasi, A. (1984), "Moral İdentity: Its Role İn Moral Functioning. In W. M. Kurtines., J. J. Gewirtz (Eds.), Morality, Moral Behavior, And Moral Development (Pp. 128- 139). New York: Wiley.

Blasi, A. (2004), "Neither Personality Nor Cognition: An Alternative Approach To The Nature Of The Self", In C. Lightfot, C. Lalonde, & M. Chander (Eds.), Changing Conceptions Of Psychological Life (Pp. 3-26). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, S., Varol, R. (2017), "Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Kopya Çekme Eğilimleri ve Akademik Kontrol Odaklarının İncelenmesi", Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 6 (2), 259-271

Doane, Gweneth A. Hartrick. (2002), "Am I Still Ethical? The Socially-Mediated Process Of Nurses' Moral Identity", Nursing Ethics, C: 9, S: 6, Ss. 623-635

Durna, U., Şentürk, K. F. (2012), "Üniversite öğrencilerinin Denetim Odaklarını Çeşitli Değişkenler Yardımıyla Tespit Etmeye Yönelik Bir Çalışma", ZKU Journal Of Social Sciences, 8(15), 37-48

Erkmen, N., Çetin, M.C. (2007), "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Denetim Odağının Baz Değişkenlere Gore İncelenmesi", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17, 211-223.

GİIlett, Grant (2006), "Cyborgs And Moral Identity", Journal Of Medical Ethics, S: 32, Ss. 79-83

Glenn, Andrea L., Spassena Koleva, Ravi Iyer, Jesse Graham., Peter H. Ditto (2010), "Moral Identity İn Psychopathy", Judgment And Decision Making, C:5, S: 7, Ss. 497-505

Hardy, S. A. (2006). Identity, Reasoning, And Emotion: An Empirical Comparison Of Three Sources Of Moral Motivation, Motiv Emot, 30, 207-215

Higgins, E. T. (1997). Beyond Pleasure And Pain, American Psychologist, 52, 1280-1300

Jeong, C., Han, H. (2013), "Exploring The Relationship Between Virtue Ethics And Moral Identity", Ethics & Behavior, C: 23, S: 1, Ss. 44-56

Kocabıyık, O. O. (2014), "Benlik Ve Ahlaki Kimlik. Değerler Eğitimi Dergisi", 12(27), 261-280

Suad Nasir, N. I., Kirshner, B. (2003), "The Cultural Construction Of Moral And Civic Identities", Applied Developmental Sciences, C: 7, S: 3, 138-147

Kocabıyık, O.O., Kulaksızoğlu, A., (2014), "Genç Yetişkinlerin Ahlaki Kimliklerinin İncelenmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma", Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, C: 14, S: 3, Ss. 835-858

Power, F. C. (2004), Moral Self İn Community. In D.K. Lapsley., D. Narvaez (Eds.), Moral Development, Self And İdentity (Pp. 47-64). Mahwah, NJ: Erlbaum

Reed, A. I. I., Aquino, K. (2003), "Moral İdentity And The Expanding Circle Of Moral Regard Towards Outgroups", Journal Of Personality And Social Psychology, 84 (6), 1270-1286

Rotter, J.B. (1954). Social Learning And Clinical Psychology, New York, Prentice-Hall.

Rotter, Julian B. (1989), "Internal Versus External Control Of Reinforcement A Case History Of A Variable", American Psychologist, Cilt 44, Sayı 4, 625-626

Rotter, J. B., Chance, J. E., & Phares, E. J. (1972). Applications Of A Social Learning Theory Of Personality, Holt, Rinehart And Winston, Inc

Saracaloğlu A. S., Serin O., Bozkurt N. (2005), "Eğitim Bilimleri Enstitüsülisansüstü Öğrencilerinin Problem Çözme ve Denetim Odağı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel Sayı (17),237-245

Saracaloğlu A. S.,Certel, Z., Varol, S. R., Bahadır, Z. (2012), "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Özyeterlik İnançları ve Denetim Odaklarının İncelenmesi", Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 3 (2), 54-65

Sarper, N. (2001), "Yetiştirme Yurdunda Yetişen Çocuklar İle Anne-Baba Yanında Yetişen Çocukların Denetim Odaklarının Karşılaştırılması", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylülüniversitesi, İzmir

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Shao, Ruodan, Karl Aquıno., Dan Freeman (2008), "Beyond Moral Reasoning: A Review Of Moral Identity Research And Its Implications For Business Ethics", Business Ethics Quarterly, C: 18, S: 4, Ss. 513-540

Solmuş, T. (2004), "İş Yaşamı, Denetim Odağı Ve Beş Faktörlük Kişilik Modeli. Türk Psikoloji Bülteni", 10(34-35), 196-205

Terzi , A. R. (2011), "Denetim Odağı Ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İlişkisi:Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma", Eğitim ve Bilim,36(162), 3-15

Tümkaya, S. (2000), "İlkokul Öğretmenlerindeki Denetim Odağı ve Tükenmişlikle İlişkisi", Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,8(8), 61-68

Vitell, S. J., Bing, M. N., Davison, H. K., Ammeter, A. P., Garner, B. L., Novicevic, M. M. (2009), "Religiosity and moral identity: The mediating role of self-control", Journal of Business Ethics, 88(4), 601-613

Winterich, K. P., Aquino, K., Mittal, V., & Swartz, R. (2013). When moral identity symbolization motivates prosocial behavior: The role of recognition and moral identity internalization. Journal of applied psychology, 98(5), 759-770

Winterich, K. P., Aquino, K., Mittal, V., & Swartz, R. (2013), "When Does Recognition Increase Charitable Behavior? Towards A Moral Identity-Based Model", Journal Of Marketing, C:77, S: 3, Ss. 1-45

Yağışan, N., Sünbül, A.M ve Yücalan, Ö.B. (2007, "Müzik Bölümü Öğrencilerinin Benlik İmgeleri ve Denetim Odaklarının İncelenmesi." Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 22.1: 243-262

Yeşilyaprak, B. (1990), "Denetim Odağının Belirleyicileri ve Değişimine İlişkin Araştırmalar: Bir Eleştirel Değerlendirme", Psikoloji Dergisi, 7(25), 41-52

Yeşilyaprak, B. (1993). Ailesel Faktörlerin Etkisine İlişkin Bir Araştırma

Yılmaz, F., Yılmaz, F. (2015), "Ahlaki Kimlik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi Cilt:13, Sayı:4, 111-134

Yılmaz, F., Ersoy, A. (2015), "Sınıf Öğretmeni Adaylarının Hayır Diyebilme Becerilerinin Ahlaki Anatominin Bileşenleri Açısından İncelenmesi", 2. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi, 8-10 Haziran 2015, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

REKREASYON VE SPOR ALANLARINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR ÜZERİNE İNCELEME

Aytekin Hamdi BAŞKAN*- Muhammed GÜNER** – Ömer GÜZEL**-Merve AKTAŞ**- Erdal ALACA**-Hande ULUDAĞ BAŞKAN***

**Dr.Öğr.Üyesi, Giresun Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

*** Yüksek Lisans Öğrencisi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*

**** Araş. Gör., Giresun Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı 2016 ve 2017 yılları içerisinde rekreasyon ve spor alanlarının ilişki düzeyinin araştırılmasıdır. Boş zaman değerlendirme etkinliği olan rekreasyon, kişilerin gönüllü olarak boş zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları faaliyetler olarak tarif edilebilir. Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Rekreasyon aktiviteleri içinde temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilerler. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir. Araştırma sonucunda ulaştığımız bilgilere göre; 2016-2017 ve 2017-2018 yıllar arasında yapılan google armalarında iller arasında en fazla arama Bartın ilindedir. Bu durumda Bartın ilinde rekreatif etkinliklerin ve spor alanlarının birbirleri ile paralellik gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada, araştırma problemi hakkında var olan arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Anahtar Kelime : Rekreasyon, Spor , Spor alanları.

AN INVESTIGATION ON RESEARCHES IN RECREATION AND SPORT AREAS

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the level of relationship between recreation and sport in 2016 and 2017. Recreation as a leisure activity can be described as activities in which people participate voluntarily in their spare time and are personally satisfied. Sports is one of the most comprehensive, diverse and interesting areas of recreation. Recreational activities are called sportive recreation, which is based on recreational use of base sports or various sports branches and which forms a large part of recreational activities. Sports and recreation interact with each other. Recreation has also played an important role in the social expansion of sport and in achieving sporting achievements, while sport provides an important area of action in meeting people's recreational needs. In this study, a documentary research method based on data collected from archive, internet and similar sources about research problem was used.

Key words : Recreation ,Sports , Sports fields.

GİRİŞ

Ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın en önemli unsuru insandır. İnsanların bedenen, ruhen, fikren gelişmelerini ve bunlar arasında koordinasyon yeteneğini sağlayan ise spordur (Başaran, 1998: 1).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Spor, "fiziki güç ile irade ve azmin, akıl ile tekniğin bir sentezi" (Cin, 1989: 13), sosyal bir bilim ve çağımızın en önemli toplumsal güçlerinden birisidir.

Toplumsal bir güç olarak sporun, katılımcılara hem ruhsal hem bedensel faydaları vardır. Sağlıklı olma hissinden ve memnuniyetten kaynaklanan yararların yanında aktif rekreasyonla birlikte sağlık üretimi işlevine direk pozitif girdi sağlar (Gökmen ve ark., 1985: 10-22).

Bu girdiler sayesinde rekreasyon alanıyla beden eğitimi yakın ilişkiye sahiptir. Beden eğitiminde öğrenilen hünerler rekreasyonun bütün şekillerinde kullanılır ve her iki alanın durumu ve sosyal amaçları birbirini tamamlayıcıdır (Tillman et al., 1995: 397-398).

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Rekreasyon ise sporun toplumda yaygınlaşmasında önemli rol üstlenmiştir. Bu özellikleriyle spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. Çevresine ve sağlığına duyarlı, kendini yeniden üretmek isteyen insanlar için spor faaliyetleri en önemli etmen olmaktadır. Sporun gittikçe gelişen ve büyüyen bir sektör olarak yapıldığı bölgelerde doğal çevre değerlerine ve kültürel yaşam tarzına saygılı bütünleşmesi ile ekonomik açıdan da olumlu etkiler meydana getirmektedir (N. Koçan 2007).

Rekreasyon aktiviteleri içinde temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir. Sportif rekreasyonun temeli fiziksel egzersizdir (Zorba ve Bakır, 2004: 106).

Boş zamanın fiziksel egzersizle değerlendirilmesi açısından rahatlama ve dinlenmenin elde edilebilmesi için bu olumlu faydaların yapısının ve sebeplerinin iyi anlaşılması gerekir. (Tinsley ve Tins1ey, 1986: 1-45)

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. Spor insanların rekreatif sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir (Şahin, 1997).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yapılan araştırmalar, rekreasyon amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının, diğer faaliyetlere katılanların sayılarından daha fazla olduğunu göstermektedir. Bazı Avrupa ülkelerinde 1950'lerden beri boş zaman faaliyetleri içinde sporda artış gözlemlenmiştir.1960-1970'ler spor dallarının yükselme yılları olmuştur. Hükümetler halkını boş zaman faaliyetlerinde özellikle spor yapmalarını teşvik etmiştir. Boş zamanın artmasıyla spora katılımda, kendi kendine yapılan spor faaliyetlerinde artış olmuştur (Robers, 1992).

Boş zamanlarda sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olması, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Yine sportif faaliyetlere katılım kolaylığı, çalışma rahatlığı, her yaşın, her cinsin ve herkesin zevk ve isteklerine yanıt verebilecek tercih imkanı bulunmaktadır (Ramazanoğlu ve ark., 2004: 177-178).

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmada, araştırma problemi hakkında var olan kütüphane, arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır. Arama motorları, internette yer alan sitelerin yazılar, dosyalar, videolar, resimler vb. gibi içeriklere göre kayıt altına alınarak arşivlendiği, listelendiği ve kullanıcıların yapmış olduğu arama sorgularına en hızlı ve en doğru şekilde sonuç vermeyi amaçlayan yazılımlar ve web siteleridir. Google arama motoru, internet üzerinde bulunan içeriği aramak için kullanılan bir mekanizmadır. Trend kelimesi eğilim, akım, gidişat, anlamlarına gelmektedir. Yani trend kelimesinin Türkçesinden yola çıkarak Google Trendi (https://trends.Google.com/) Google veya eğilimleri yada başka bir değişle arama eğilimlerini gösteren bir araç olarak tanımlanabilir.Genelde trendler arama terimlerine olan ilginin düzeyinin ölçülmesine yardımcı olmaktadır.

"Googletrends" sitesinde, sadece bir grubun bir değişken ile ilgili zaman içerisindeki değişimi araştırılacağı gibi aynı değişkende farklı grupların eğilimlerinin karşılaştırılmasıda yapılabilir. Trendlerin veya eğilimlerin belirlenmesinde şu değişkenlerin kullanılması mümkündür.

Coğrafi sınırlama: Dünya genelinde ve ülkeler genelinde aramanın sınırlandırılması mümkün gözükmektedir. Bu çalışmada, dünya geneli ve Türkiye sınırlaması kullanılmıştır.

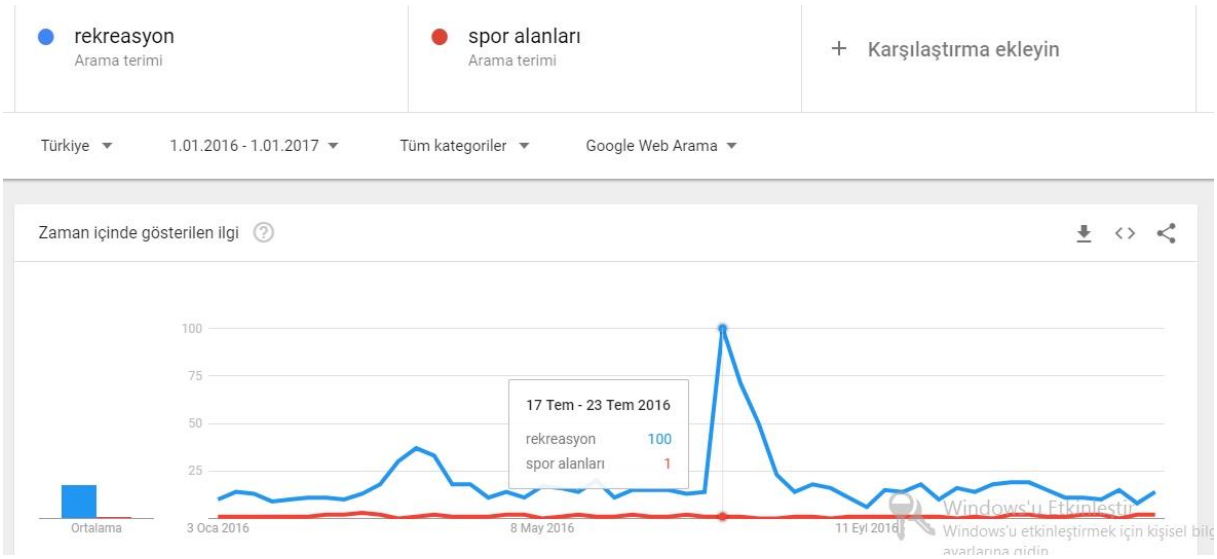
Zaman sınırlaması: Saat, gün, ay, yıl sınırlaması seçenekleri vardır. Bu çalışmada karşılaştırmalarda geçmiş en yakın yıl olarak 2017 yılı kullanılmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kategori sınırlaması: Bu bölümde, tüm kategoriler seçeneği ile alış verişten bilime, finanstan sağlığa ve spora kadar birçok kategori seçeneği sunulmuştur. Bu çalışmada sadece tüm kategoriler seçeneği kullanılmıştır. **Arama grubu sınırlaması:** Bu bölümde, Google web arama, görsel arama, Google haberler arama, Google alışveriş ve Youtube arama seçenekleri sunulmuştur. Bu Çalışmada, Google web ve Youtube arama seçenekleri kullanılmıştır. **Eğilimlerde sunulan değerler ve sayılar**, belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreli bir aramaya yönelik ilgiyi göstermektedir. 100 değeri, dönemin en yüksek popülerliğini göstermektedir. Yine 50 değeri ise, bunun yarısı kadar popüler anlamına gelmektedir. Benzer şekilde, 0 değeri, göreli bir aramaya yönelik ilginin en yüksek popülerliğinin %1'inden daha az popüler olduğunu göstermektedir.

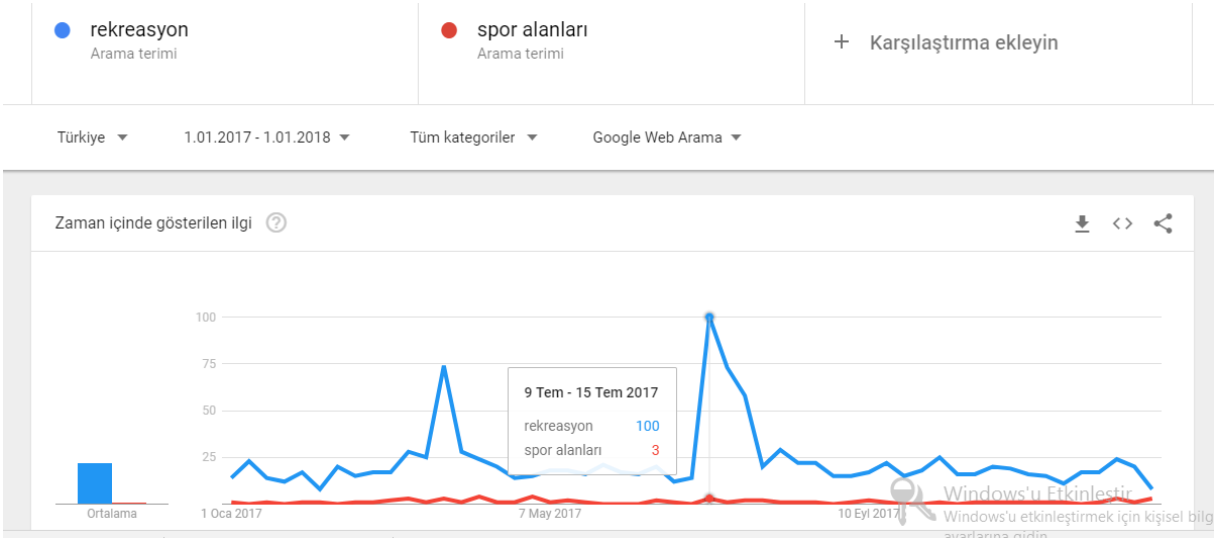
TABLOLAR

Tablo 1.

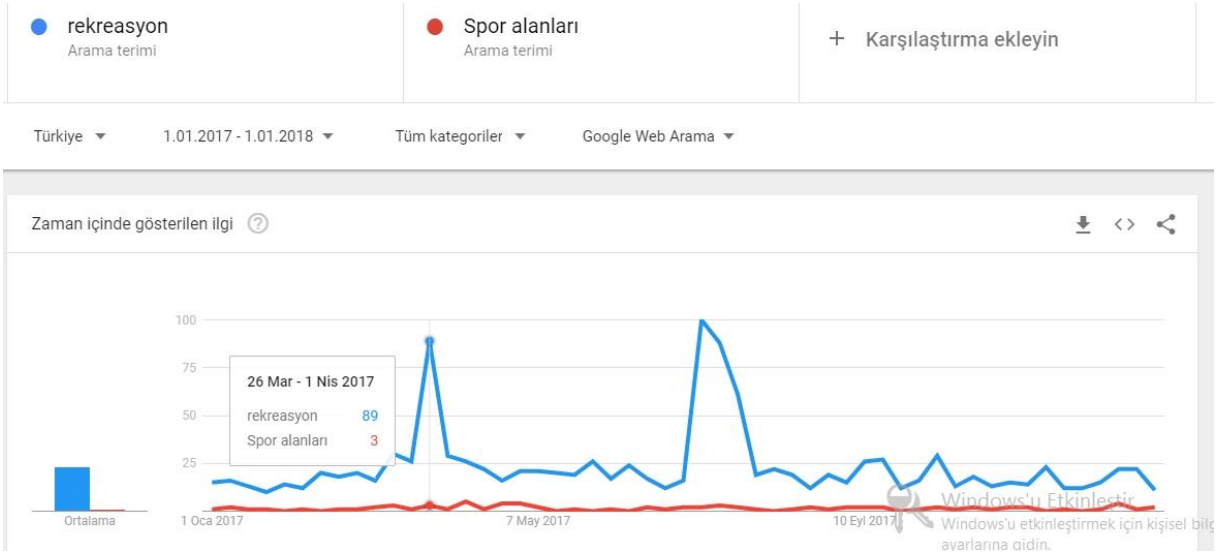


Tablo 2.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

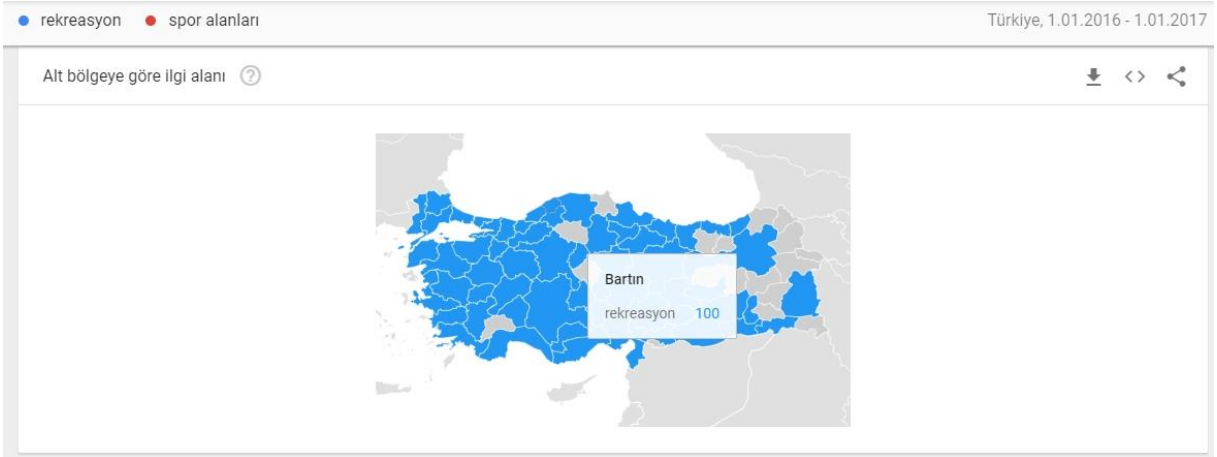


Tablo 3.

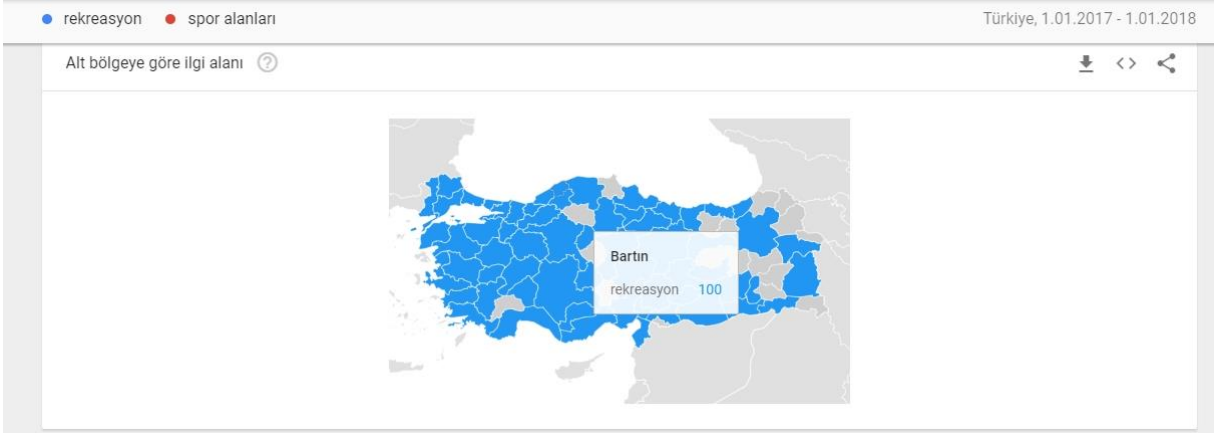


Tablo 4.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.



Tablo 5.



SONUÇ

Araştırma sürecinde google trend aramalarını kullanarak oluşturduğumuz tablolara göre bazı verilere ulaştık. Bu verilere göre; 17-23 Temmuz 2016 tarihleri arasında google trend aramalarına bakıldığında rekreasyon üzerine yapılan 100 google araması varken spor alanları üzerine yapılan aramalar sadece 1'dir(Tablo 1.). 9-15 Temmuz 2017 tarihleri arasında google trend aramalarına bakıldığında rekreasyon üzerine yapılan 100 google araması varken spor alanları üzerine yapılan aramalar sadece 3'tür(Tablo 2.). 26 Mart-1 Nisan 2017 tarihleri arasında tarihleri arasında google trend aramalarına bakıldığında rekreasyon üzerine yapılan 89 google araması varken spor alanları üzerine yapılan aramalar sadece 3'tür(Tablo 3.). 2016-2017 yılları arasında yapılan google aramalarında rekreasyon üzerine yapılan aramalarda iller arasında en

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

fazla arama Bartın ilindedir. Yine aynı şekilde 2017-2018 yıllar arasında da en fazla arama Bartın ilinde yapılmıştır(Tablo4.-Tablo5.).Bizim yaptığımız google trend taramalarında yapılan araştırmalarda Bartın ilinde turizmin ve spor alanlarının birbirleri ile paralellik gösterdiği sonucuna varılmıştır. Türkiye de rekreasyon çalışmalarına bakıldığında her geçen yıl daha çok ilerleme kaydedilmiştir.Türkiye'de yapılan bilimsel ve akademik çalışmalar neticesinde rekreasyon alanı ve rekreatif etkinliklerin daha çok artacağı sonucu elde edilebilir.Rekreatif etkinliklerin yapılması günümüzde insan psikolojisi içinde gerekli bir unsur olduğunu düşünürsek ,rekreasyon alanının insan yaşamı,sağlığı ve spor faaliyetleri yapmak açısından önemli bir alandır.

Sonuç olarak ; kaliteli zaman, sağlıklı bir beden ve iyi ruh hali için rekreasyon ve spor alanları her daim etkileşim içinde olacaktır.

KAYNAKÇA

Başaran, Z. (1998). Türk Spor Örgütlenme Sürecinde Rekreasyon Anlayışı ve Bugünkü Uygulanabilirliği, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1-54, 38-96.

Cin, H. (1989). Gençleri Çocukluk Çağından İtibaren, Ömür Boyu Spor Yapmaya İnanmış Nesiller Olarak Yetiştirmeliyiz. II. Beden Eğitimi ve Spor Kongresi, Türkiye Amatör Spor Dergisi, Sayı:32, Ankara, 13.

Gökmen, H., Açıkalın, A., Koyuncu, N., Saydar, Z. (1985). Yükseköğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri, Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri. Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 10-22.

N. Koçan, "Geleneksel Sporlarımızdan Ciritin Rekreasyon Amacı ile Günümüze Uyarlanması" *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri* Dergisi Issn: 1306-4371 Cilt:2 Sayı:1,2007

Ramazanoğlu, F., Altungül, O., Özer, A. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 177-178.

Robers, K. (1992)."Young Adults in Europe": In Vereniging voor de Vrijetijdssector, Internationalisation and Leisure Research, Proceedings of a Conference: Tilburg.

Şahin, H. (1997). Sporcuların Performans Sporunu bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana, 25-43.

Tillman, K., G., Voltmer, E.F., Esslinger, A.A., Mccue, B.F. (1995). The Administration of Physical Education, Sport and Leisure Programs. Sixth Edition, Boston, 397-398.

Zorba, E., Bakır, M. (2004). Serbest Zaman Kavramı. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1 (Ed: Ramazanoğlu F.), Bıçaklar Kitabevi, Ankara, 106-108.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

YAŞAM BOYU SPOR VE REKREASYON ALANLARINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR ÜZERİNE İNCELEME

Aytekin Hamdi BAŞKAN*- Mehmet Akif ZİYAGİL* –Ömer GÜZEL*-Merve AKTAŞ*-Süleyman GÖNÜLATEŞ**-Hikmet TÜRKAY***

**Dr.Öğr.Üyesi, Giresun Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

**Prof.Dr., Giresun Üniversitesi,Beden Eğitimi ve Spor Bölümü*

**Yüksek Lisans Öğrencisi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*

*** Dr.Öğr.Üyesi, Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

**** Araş. Gör., Kafkas Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı 2016 ve 2017 yılları içerisinde yaşam boyu spor ve rekreasyon alanları üzerine yapılan araştırmaları incelemektir. Rekreasyon; bireyin zevk ve keyif almak ve kişisel doyum sağlamak amacıyla, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklerin tümünü bünyesinde barındıran kapsamlı bir etkinliktir. Rekreatif etkinlikler Zihinsel, duygusal, fiziksel, olabilir. Bu aktivitelere gönüllü katılım olmalıdır, eğlendirici olmalıdır. Rekreasyon, boş zamanda yapılır. İş değildir. Kâr gayesi taşımaz. Özgürlük hissi verir. Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkân verir. Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı verir. Rekreasyon etkinliklerinin önemli bir bölümünü spor oluşturur. Spor, belli bir disipline ve kurallara uyarak yöntemli çalışmalara dayanan, eğlenme, güç harcama, mücadele yoluyla yapılan beden uğraşıdır. Sporun amacı insanın ruh ve beden sağlığını korumak, insanları birbirine kaynaştırmaktır. İnsan spor yaptıkça; fiziksel, duygusal, ruhsal, mesleki ve toplumsal açıdan kendini iyi hisseder. Bu da insanın yaşam boyu spor yapmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Spor; kolektif bir uğraşı olması nedeni ile insanlar arası ilişkilerin gelişmesine ve toplumsal katılımın artmasına hizmet eder. Aynı zamanda özgürlük bilincinin yerleşmesine de katkıda bulunur. Spor toplumun yapısına ve yöneticilerinin spor politikasına bağlı olarak kitleler arasındaki olumlu ya da olumsuz birikimlere neden olabilir. Aynı zamanda kişiler arasında iş birliğini ve dayanışmayı da arttırır. insan yaşamını, daha sağlıklı ve daha uzun sürdürebilmesi için gerekli olan hareketli yasam, yine insanın kendisi tarafından ortadan kaldırılmaktadır.Bundan dolayı da Atatürk zamanın da ‘‘asıl amaç her yaştaki Türk için beden eğitimini sağlamaktır’’demiştir. Böylece Yaşam Boyu Spor anlayışı ortaya çıkmıştır. 1963 yılından itibaren Ülkemizde planlı kalkınma dönemine girilmiştir ve beş yıllık kalkınma planları düzenlenmiştir. Yaşam boyu spor yaygınlaştırılmıştır.Bu çalışmada araştırma konusu hakkında var olan kütüphane, arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda 2016-2017 yılları arasında rekreasyon her yıl ilerleme kaydederken, yaşam boyu sporun ise fazla gelişmediği ortaya çıkmıştır.Rekreasyon faaliyetleri özellikle insanların boş zamanlarını bireysel ya da arkadaşlarıyla birlikte eğlenceli hale getirebildikleri için daha fazla tercih edilmektedir.Yaşam boyu spor insanlar için daha sağlıklı ve her yaş için uygun olsada insanlara göre rekreasyon faaliyetleri yaşam boyu sporla birleştirilince daha yararlı olduğu görüşü ön plana çıkıyor.

Anahtar Kelime: Yaşam Boyu Spor, Rekreasyon

LIFE DIMENSIONS IN SPORTS AND RECREATION AREAS

INVESTIGATION ON RESEARCHES

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the researches on lifelong sports and recreation areas in 2016 and 2017.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Recreation; It is a comprehensive activity that includes all of the activities that the individual has chosen individually and voluntarily in order to enjoy and enjoy and provide personal satisfaction. Recreational activities can be mental, emotional, physical. These activities should be voluntary and entertaining. Recreation is done on time. It's not a business. It does not carry profit. It gives a feeling of freedom. It allows people of all ages and backgrounds to participate in the activities. Recreation allows the second or more activities to be interested or realized while an activity is being carried out. An important part of recreational activities is sports. Sports is a body effort that is based on recreation, power expenditure, struggle, based on methodical work in accordance with certain disciplines and rules. The aim of the sport is to protect the soul and the body health of the people, to make people fit together. When you play sports; physical, emotional, spiritual, professional and social. This demonstrates the need for people to play sports for life
Spore; it contributes to the development of human relations and the increase of social participation. It also contributes to the settlement of freedom consciousness. Depending on the structure of the sports community and the sports policy of the managers, it can lead to positive or negative accumulations between the masses. At the same time, it increases the cooperation and solidarity among people. the mobile life, which is necessary for human life to be able to survive healthier and longer, is removed from the human being itself. Therefore, Atatürk also said that " the main purpose is to provide physical education for the Turks of all ages ". Thus, the concept of Sport for Life has emerged. Since 1963, our country has entered into a planned development period and five-year development plans have been organized. Lifelong sport has been widespread. In this study, the documentary research method based on the data collected from the existing library, archive, internet and similar sources about the research topic is used. As a result of the research, recreation progressed every year between 2016-2017, while lifelong sport was found not to develop much. Recreational activities are especially preferred because they can make people's leisure time enjoyable either individually or with friends. Although lifelong sports are healthier for people and are suitable for all ages, the view that recreational activities are more beneficial for people than for lifelong sports combined with sport is the forefront.

Key words: Lifelong Sports, Recreation

GİRİŞ

Modern yaşamın beraberinde getirdiği yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı ve çevresel etkilerden olumsuz etkilenen bireylerin bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmeleri veya devam ettirmeleri yönündeki şiddetli ihtiyaç; Rekreasyon olarak addedilen yeni bir kavramın ortaya çıkmasıyla sonuçlanmaktadır.(Başoğlu, 2011)

Rekreasyon; boş zamanda ve tek başına grupla, araçlı-araçsız, açık veya kapalı alanlarda, kent içi veya kent dışında, bir organizasyon içinde ya da dışına zorunlu olmadan seçilen zevk ve neşe verici her türlü etkinliklerden oluşmaktadır. Etkinlikler, genellikle kendisi dışında bir ödülü bulunmayan, dıştan gelen bir zorlama ile değil, içten gelen bir istekle gerçekleştirilmektedir (Sweet, 1987, s.l; Bailey and Hoffman, 1991, s. 11.).

Rekreasyon, müzik, spor oyunları, halk oyunlarının da dahil olduğu çeşitli danslar, mekan içi veya mekan dışı aktiviteler ile ilmi ve kültürel faaliyetler şeklinde gruplandırılabilecek çok çeşitli etkinlik alanlarını kapsamaktadır(Karaküçük, 1995, s. 66, 72).

Rekreasyon aktif ve pasif olarak iki grupta incelenebilir. Aktif rekreasyon futbol, tenis, golf, yüzme, tırmanma, at binme, kamp yapmak, pasif rekreasyon ise, piknik yapmak, balık tutmak ile hayvanat bahçeleri, arboretumlar ve botanik bahçelerini ziyaret etmek gibi aktiviteleri kapsamaktadır (Schwilgin, 1974).

Rekreasyon etkinliklerinin önemli bir bölümünü oluşturan spor, gerek aktif gerekse pasif katılımıyla Düzenli yapılan spor aktiviteleri haline geldiğinde insanın güçlü bir vücuda sahip olabilmesini sağlamaktadır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Teknolojik gelişmelerle insanların serbest zamanlarının artışı, eğitim ve gelir düzeylerinin yükselmesi ile yaşam sürelerinin uzaması gibi etkenler sonucu rekreasyonel etkinliklere olan talep artmıştır.

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de insanların dış mekan rekreasyon talepleri sürekli değişmektedir. Ancak bu taleplerin belirlenmesine yönelik çalışmaların sınırlı olması, konuyla ilgili eksiklerin giderilmesi önünde önemli bir engeldir. Sezgin (1987), İstanbul örneğinde Türk toplumunun rekreasyon alışkanlıklarını, Aslan (1994), sosyal ve fiziksel çevrede üniversite öğrencilerinin serbest zaman değerlendirme eğilimini, Dikici (1994), spor eğitim ve öğretimi kapsamında Adana ili lise öğrencilerinin serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarını, Baş (1994), Lise düzeyi yetiştirme yurdu öğrencilerinin serbest zaman uğraşlarının okul başarılarına etkilerini, Aydoğan (1999), modern dönemde serbest zaman ve medya ilişkisini, Sankır (2001), Hacettepe Üniversitesi örneğinde, üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik özelliklerine göre serbest zaman faaliyeti olarak sanat tüketimlerini araştırmışlardır.

Spor, belli bir disipline ve kurallara uyarak yöntemli çalışmalara dayanan, eğlenme, güç harcama, mücadele yoluyla yapılan beden uğraşıdır.(Demiray, 1998,746)

Toplumsal bir güç olarak sporun, katılımcılara hem ruhsal hem bedensel faydaları vardır. Sağlıklı olma hissinden ve memnuniyetten kaynaklanan yararların yanında aktif rekreasyonla birlikte sağlık üretimi işlevine direk pozitif girdi sağlar (Gökmen ve ark., 1985: 10-22).

Sporun amacı insanın ruh ve beden sağlığını korumak, insanları birbirine kaynaştırmaktır. İnsan spor yaptıkça; fiziksel, duygusal, ruhsal, mesleki ve toplumsal açıdan kendini iyi hisseder. Bu da insanın yaşam boyu spor yapmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Türkiye'de ''Yaşam Boyu Spor'' fikrinin ortaya çıkışı Atatürk ile olmuştur. Atatürk '' sosyal açıdan spor hareketlerini düzenlemekle görevli olanlar Türk çocuklarının spor hayatını yükseltmeyi düşünürken, sadece gösteriş için ve kazanmak emeliyle herhangi bir müsabakada bir spor politikası oluşturmazlar, asıl amaç her yaştaki Türk için beden eğitimini sağlamaktır'' demiştir. Her yaştaki Türk için beden eğitiminin sağlanması düşüncesi, günümüzün '' Yaşam Boyu Spor'' anlayışı ortaya çıkmıştır(Zorba, 2011,8)

Yaşam boyu sporun topluma yayılması ve sevdirilmesi için 1963 yılından itibaren Ülkemizde planlı kalkınma dönemine girilmiştir ve beş yıllık kalkınma planları düzenlenmiştir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmada, araştırma problemi hakkında var olan kütüphane, arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır. Arama motorları, internette yer alan sitelerin yazılar, dosyalar, videolar, resimler vb. gibi içeriklere göre kayıt altına alınarak arşivlendiği, listelendiği ve kullanıcıların yapmış olduğu arama sorgularına en hızlı ve en doğru şekilde sonuç vermeyi amaçlayan yazılımlar ve web siteleridir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Google arama motoru, internet üzerinde bulunan içeriği aramak için kullanılan bir mekanizmadır. Trend kelimesi eğilim, akım, gidişat, anlamlarına gelmektedir. Yani trend kelimesinin Türkçesinden yola çıkarak Google Trendi (https://trends.Google.com/) Googleveya eğilimleri yada başka bir değişle arama eğilimlerini gösteren bir araç olarak tanımlanabilir.Genelde trendler arama terimlerine olan ilginin düzeyinin ölçülmesine yardımcı olmaktadır.

"Googletrends" sitesinde, sadece bir grubun bir değişken ile ilgili zaman içerisindeki değişimi araştırılacağı gibi aynı değişkende farklı grupların eğilimlerinin karşılaştırılmasıda yapılabilir. Trendlerin veya eğilimlerin belirlenmesinde şu değişkenlerin kullanılması mümkündür.

Coğrafi sınırlama: Dünya genelinde ve ülkeler genelinde aramanın sınırlandırılması mümkün gözükmektedir. Bu çalışmada, dünya geneli ve Türkiye sınırlaması kullanılmıştır.

Zaman sınırlaması: Saat, gün, ay, yıl sınırlaması seçenekleri vardır. Bu çalışmada karşılaştırmalarda geçmiş en yakın yıl olarak 2017 yılı kullanılmıştır.

Kategori sınırlaması: Bu bölümde, tüm kategoriler seçeneği ile alış verişten bilime, finanstan sağlığa ve spora kadar birçok kategori seçeneği sunulmuştur. Bu çalışmada sadece tüm kategoriler seçeneği kullanılmıştır.

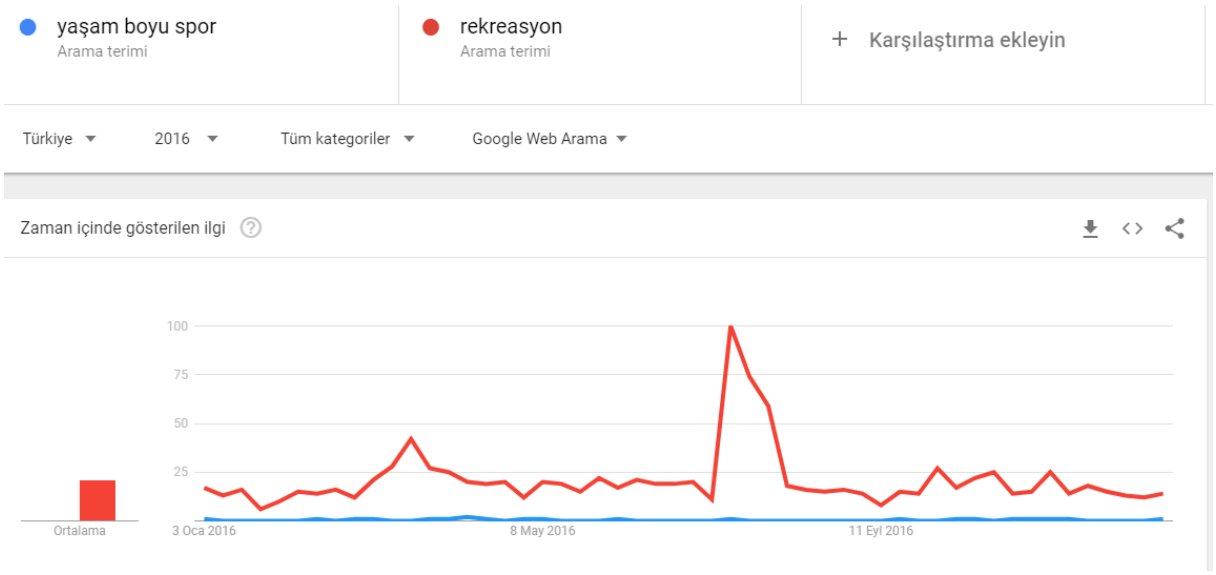
Arama grubu sınırlaması: Bu bölümde, Google web arama, görsel arama, Google haberler arama, Google alışveriş ve Youtube arama seçenekleri sunulmuştur. Bu Çalışmada, Google web ve Youtube arama seçenekleri kullanılmıştır.

Eğilimlerde sunulan değerler ve sayılar, belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreli bir aramaya yönelik ilgiyi göstermektedir. 100 değeri, dönemin en yüksek popülerliğini göstermektedir. Yine 50 değeri ise, bunun yarısı kadar popüler anlamına gelmektedir. Benzer şekilde, 0 değeri, göreli bir aramaya yönelik ilginin en yüksek popülerliğinin %1'inden daha az popüler olduğunu göstermektedir.

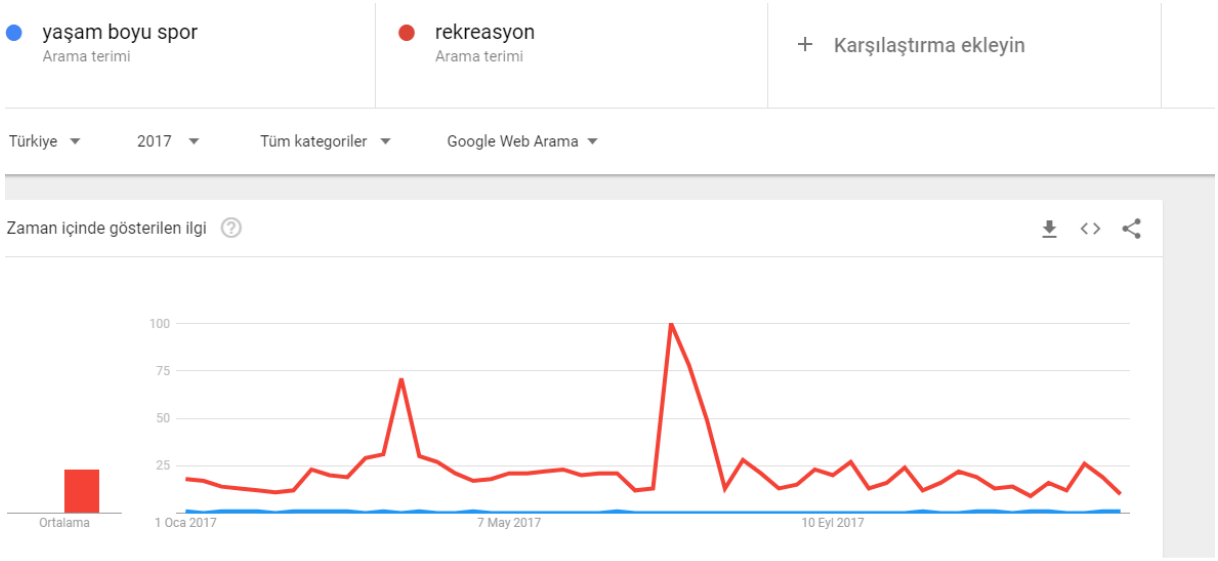
Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TABLOLAR

Tablo 1.



Tablo 2.



SONUÇ

Araştırma aşamasında google trend aramalarını kullanarak ulaştığımız verilere göre;17-23 Temmuz 2016 tarihleri arasında google trend aramalarında rekreasyon üzerine yapılan 100 google araması varken yaşam boyu spor üzerine yapılan aramalar 0'dır(Tablo 1.). 9-15 Temmuz 2017 tarihleri arasında google trend aramalarına bakıldığında rekreasyon üzerine yapılan 100 google araması varken yaşam boyu spor üzerine yapılan aramalar sadece 1'dir(Tablo 2.).Türkiye'de rekreasyon çalışmaları bakıldığı zaman her geçen gün daha ileriye doğru gitmektedir.Gelişen eğitim sistemiyle beraber eğitimli ebeveynler boş zaman aktivitelerini

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

rekreasyon yaparak geçirmektedirler.Yaşam boyu spor anlayışıyla ilerde daha sağlıklı ve pozitif düşünen birer birey olabiliyorlar.Türkiye'de yapılan bilimsel ve akademik çalışmalar neticesinde rekreasyon alanı ve rekreatif etkinliklerin daha çok artacağı sonucu elde edilebilir.Rekreatif etkinliklerin yapılması günümüzde insan psikolojisi içinde gerekli bir unsur olduğunu düşünürsek ,rekreasyon alanının insan yaşamı,sağlığı ve spor faaliyetleri yapmak açısından önemli bir alandır.

Sonuç olarak sağlıklı beden ve ruh hali için yaşam boyu spor ve rekreasyon faaliyetleri her zaman önemsenmeli ve uygulanmalıdır.

KAYNAKÇA

E.W.Sweet, Sport and Recreation in Ancient Greece, Oxford University Press, Oxford, 1987. G.W. **Bailey and F.W. Hoffman**, Sports and Recreation: Introduction Fads, Harrington Park Press, New York, 1991

Zorba, E. (2011). Yaşam Boyu Spor Bedray Yayınları, İstanbul, 8-9.

Demiray, K. Temel Türkçe Sözlük, İnkılap Kitapevi, İstanbul, 1998,746

Karaküçük, S. (1995). Rekreasyon; Boş Zamanları Değerlendirme Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma, Seren Matbaacılık, Ankara.

Başoğlu, U.D. (2011). İstanbul ili, Bahçelievler Belediyesi Sorumluluğundaki Spor Salonlarının Rekreasyon Sporları ve Rekreasyon Liderleri Açısından Geliştirilmesi ve Faydalılık Durumu, İstanbul

Gökmen, H., Açıkalın, A., Koyuncu, N. ve Sadar, Z. (1985). Yükseköğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri ve Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri, Ankara: M.E.G.S.B. Yayınları.

Mansuroğlu,S.(2002).Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi,Antalya

Schwilgin,F.A.(1974). Town Planning Guidelines.Department of Public Works, Ottowa.

Sezgin, S.(1987).Türk Toplumunun Rekreasyon Alışkanlıkları: İstanbul Örneği. Mimar Sinan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 167 s., İstanbul

Aslan, L.N.(1994).Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi, Öğretmen Yetiştiren Kurumlarda Karşılaştırmalı Bir Araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 329 s., İzmir.

Baş, S.,(1994). Lise Düzeyi Yetiştirme Yurdu Öğrencilerinin Serbest Zaman Uğraşlarının ve Okul Başarılarının Araştırılması. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 44 s., Ankara.

Aydoğan,F.(1999). Modern Dönemde Serbest Zaman ve Medya. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 217 s., İstanbul.

Sankır, H., (2001). Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Özelliklerine Göre Serbest Zaman Faaliyeti Olarak Sanat Tüketimleri. Hacettepe Üniversitesi Örneği. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 158 s., Ankara.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

REKREASYON VE SPOR SOSYOLOJİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE ARAŞTIRMA

Aytekin Hamdi BAŞKAN*- Muhammed GÜNER*** –Sena KARAKOÇ***- Kayhan AKAT***-Çağrı AKKAYA***- Hande ULUDAĞ BAŞKAN**

**Dr.Öğr.Üyesi, Giresun Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

****Yüksek Lisans Öğrencisi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*

*** Araş. Gör., Giresun Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 2010 ve 2017 yılları arasında rekreasyon ve spor sosyolojisinin ilişik düzeyi araştırılmıştır. Serbest zaman değerlendirme etkinliği olan rekreasyon, kişilerin gönüllü olarak serbest zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları faaliyetler olarak tarif edilebilir. Spor, rekreasyonun çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor, bireyin bedensel, psikolojik ve sosyal gelişimini sağlayan bir eylem biçimidir. Bireysel gibi görülen spor, ortam, hedef ve yapılış şekliyle sosyaldir. Modern toplumlarda serbest zamanların değerlendirilmesinde en fazla başvurulan yollardan birisidir. Sosyoloji insan topluluklarını bilimsel, sistematik ve eleştirel olarak inceleyen sosyal bir bilimdir. Sosyolojinin araştırma konusu toplum ve toplumsal yaşamla ilgili olgu ve olaylardır. Toplumun yapısı, spora olan bakış açısı, toplumun bir rekreatif etkinlik olarak yapılan spora bakışının temel sebeplerinin araştırılması, organizasyonu, değişimi, işleyişi, sosyolojinin ilgi alanı içine girer. Spor sosyolojisi, sosyolojinin bir alt dalıdır. Spor sosyolojisi, sporun toplumsal anlamlarını sosyolojinin yöntem ve araştırma teknikleriyle inceleyen bir disiplindir. Sporun gerek kendi içindeki farklılaşmaları, gerekse değişik toplumsal grup ve kategoriler için ifade ettiği anlamları belirlemek; aile, eğitim, iktisat, siyaset ve din gibi makro toplumsal kurumlarla ilişkilerini ortaya koymak spor sosyolojisinin başlıca amaçlarıdır.

Anahtar Kelime: Rekreasyon, Spor, Sosyoloji, Spor sosyolojisi

RESEARCH ON THE RELATIONSHIP BETWEEN RECRETION AND SPORT SOCIOLOGY

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the level of involvement of recreation and sport sociology between 2010 and 2017. Recreation, which is an activity of leisure time evaluation, can be described as activities in which people voluntarily participate in their free time and provide personal satisfaction. It forms one of the diverse and interesting areas of sport, recreation. Sport is a form of action that provides the physical, psychological and social development of the individual. It is social with the sport, the environment, the target and the construction seen as individual. It is one of the most frequently used ways of evaluating leisure time in modern societies. Sociology is a social science that scientifically, systematically and critically examines human societies. The research topic of sociology is the phenomena and events related to society and social life. The structure of society, the viewpoint of spora, the investigation of the basic causes of the view of the society as a recreational activity, the organization, the exchange, the functioning, the sociology is of interest. Sports sociology is a subdivision of sociology. Sports sociology is a discipline that examines social meanings of sport with methods and research techniques of sociology. To determine the differentiations within the sport, its meanings for various social groups and categories, if necessary; family, education, economics, politics and religion are the main aims of sports sociology.

Key Words: Recreation, Sport, sociology, sports sociology

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Rekreasyon bir anlamda, serbest zamanın nasıl değerlendirileceğine ilişkin bir açıklama getirme işidir. Rekreasyon etkinlikleri kişinin psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesinde, kendilerini iyi hissetmelerini sağlamada, sosyal davranışlarının gelişiminde katkı sağlamaktadır.

Rekreasyon etkinliklerine katılım için ilk akla gelen bir zaman dilimi içerisinde olmasıdır. O halde öncelikle zorunlu çalışma ya da rutin olarak yapılan işlerin dışında kalan bir serbest zamandan bahsetmek gereklidir. 1899 yılında yayınladığı The Theory of The Leisure Class ("Aylak Sınıf Teorisi") isimli eseriyle T. Veblen'e göre 'serbest zaman' terimi, ne tembelliği ne de istirahatı ifade eder. Ona göre serbest zaman, zamanın üretime yönelik olmadan tüketilmesi demektir. Verilen tanımın karmaşıklığını ortadan kaldırmak adına serbest zaman, yemek, uyku ve cinsel ihtiyaçların karşılanması gibi fizyolojik, ev içinde yapılması zorunlu bazı işler gibi ailevi ve iş hayatı gibi mesleki faaliyetlerin dışında kalan, tamamen ferdin tercihine bağlı olarak tek başına ya da grup halinde özgürce yapılan faaliyet lere ayrılan zaman olarak tanımlanabilir. (Aslantürk & Amman, 2009).

Rekreaktif bir etkinlik olarak spora ilginin artması çeşitli toplumsal kurumları bu konuda organizasyonlar yapmaya itmektedir. Eğitim kurumları, spor kulüpleri, dernekler, sendikalar, sivil toplum kuruluşları ve devlet kurumları rekraktif amaçlı organizasyonlar yapmaktadırlar. Bu organizasyonlar traking, jogging, rafting, paintball gibi takım sporları bu organizasyonlar ile tanınmaya başlanmıştır. Bugün hemen her şehirde birçok organizasyon aynı anda rahatlıkla yapılabilmektedir. Bu rekreasyon faaliyetlerine ilginin artarak devam etmesi, bir yandan ortak ilgi ve heyecanın paylaşılması kişileri yalnızlıktan, içine kapalılıktan kurtarmakta, hoşgörü, gelişmiş sosyal ilişkiler ve sosyal uyumun artmasına yardımcı olmaktadır.(Füsun Öztürk 1998)

Genel anlamda rekreaktif faaliyetler, yaşam kalitesini arttıran ve hayata anlam kazandıran faaliyetlerdir. Sportif faaliyetlerin de rekreasyon faaliyetleri içerisinde öncelikli bir yer tuttuğunun altı çizilmiştir (Paksoy ve ark. 2016).

Tanımlardan da anlaşılmaktadır ki boş zaman kavramının içinin doldurulabilmesi belirli bir kültür ve eğitimin etkin olması gerekir. Eğitim ile bireye boş zamanda nasıl etkin olarak yararlanılır onu öğretecektir. Boş zaman eğitimi bireyin boş zamanı en iyi biçimde kullanılmasının eğitimidir. Başka bir açıdan ise bireyin kendisini yaratıcı olarak ifade edeceği kişiliğini geliştirici

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

boş zaman değerlendirme etkinliği için fikir edinmesine yardımcı bir eğitimdir(Tezcan, a.g.e. ss 276).

Spor, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimini sağlayan bir eylem biçimidir. Bireysel gibi görülen spor, mekan ortam, hedef ve yapılış şekliyle sosyaldir ve sosyal çevrede yapılır. Modern toplumlarda boş zamanların değerlendirilmesinde en çok başvurulan yollardan birisidir. Boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin hepsinin, katılmayanlara oranla fiziksel bakımdan sağlıklı ve sağlam oldukları geniş ölçüde kabul edilen bir gerçektir (Tel ve ark. 2016). Spor sosyalleşme sürecinin de önemli bir fonksiyonudur.

Spor insanın doğayla ilk ya da toplumla işbirliği, işbölümüne dayalı ileri ilişkilerinin bir benzetim modeli olarak, doğayla savaşım sırasında edinilen bedensel, beceri ve geliştirilen araçlı-araçsız yöntemleri, sonuçları açısından barışçıl, yapan açısından tam gücünü, izleyen açısından, eğlendirici biçimde bireysel ya da toplu boş zamana uygulayan, oyun oyalanma ve işten uzaklaşmanın araçlarını giderek işin kendisi yaparken kendi bağımsız ekonomik aygıtını da geliştiren estetik, teknik, fizik, yarışmacı, mesleki ve toplumsal süreçtir (Kurthan Fişek 1998).

Tercan'a göre spor, sosyolojik bir olgudur. Sportif etkinlikler, toplumsal ortamda gelişir. Her spor kendine özgü ayırt edici bir alt kültürün kendine özgü değerler, normlar ve dil geliştirmiştir.

Sporun sosyal boyutunu ele alırken tarihsel olarak inceleyerek günümüze bakarsak sosyal anlamda sporun insan hayatındaki yerini daha anlamlı bir şekilde açıklamış oluruz. Özellikle Türk tarihinin Göktürklerden başlayarak çeşitli oyunlar adı altında spor ile içli dışlı oldukları tespit edilmiştir. Ergenekon'dan çıkış törenleri için halkın çok geniş alanlarda bir araya gelerek çeşitli sportif eğlenceler tertip etmeleri ve bunu gelenek hâline getirmeleri çok eski tarihlerden günümüze sporun sosyal etkileşimi açısından önemli bir noktadır. Yine eski Yunan, Mısır, Çin medeniyetlerinde de spor toplumlar için önemli bir sosyal olgu olarak görülmekteydi. (İşcan Fehmi 1988)

Sosyalleşme, belirli sosyo-kültürel normlara ve beklentilere uyma davranışı oluşturarak toplumda yaşayan bireylerin uyma davranışı göstereceği varsayımından yola çıkarak bireyi biçimlendirmektir. İnsanların benzer davranışlar göstermesi kültürün insanları biçimlendirdiğini

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

göstermektedir. Toplumdaki belirli bir kültürel yapı, toplumu oluşturan bireyleri etkileyerek bireylerin toplumsal ilgileri, istekleri ve ihtiyaçların şekillenmesine yol açmaktadır (Yağmur ve ark. 2016).

Sosyoloji, toplumsal yaşamın bir parçası olan insanları, insanların oluşturduğu toplumsal grupları, toplumsal kurumları ve bunlar arasındaki ilişkileri inceleyen bilim dalıdır. Sosyolojinin konusu toplum ve sosyal olaylardır. Toplum, insanların içinde yaşadığı, ilişkiler kurduğu, gruplaşarak yarattıkları sosyal olayların oluşturduğu sosyal sistemlerin karmaşık bütünüdür. Sosyoloji, toplumun işleyişini, bunlardan doğan durumları ve sorunları, aynı zamanda sosyal grupları, gruplar içindeki insanlar arası ilişkileri sosyal sistemleri ve sistemler arasındaki bağları araştırır. Bir başka deyişle toplum içinde farklı kesimlerde görülmekte olan sosyal olayları ve toplumu sürdüren sosyal müesseseleri, sosyal ilişkileri, sosyal yapı özelliklerini ve yapılarda ortaya çıkabilecek değişme eğilimlerini ele alarak inceleyen bir bilim dalıdır. Spor sosyolojisi ise, sosyolojinin özel bir alanıdır ve belli kuramların ışığı altında diğer bilim dallarıyla iş birliği yaparak sporda sosyal yapılar ve sosyal davranışlar ile sporun sosyal etkilerini araştırır (Yetim.,2000)

Hiç kuşkusuz modern toplumların en yaygın sosyal etkinliklerinden birisi spordur. Spor sanat, edebiyat, kültür gibi entelektüel uğraşlarla kıyaslanamayacak kadar yaygın bir etkinlik alanına sahiptir. Sporun sosyal fonksiyonları olarak, sosyal ve kültürel zevkler ile duyarlılık kazandırır. Bireylerin boş zaman kavramlarının sağlık değerlendirilmesine, hoşgörü ortamının artmasına, Bireylerin ve toplumun sosyal sorumluluklarını yerine getirmesine, Spor, yapanların belirli bir statü ve bireyin ait olduğu topluma mensubiyet duygusunun gelişmesine yardımcı olur. Toplumların ekonomik, kültürel ve sosyal kalkınmalarına yardımcı olur. Özellikle bireylerin ait oldukları topluma mensubiyet duygularının pekişmesini sağlar. Sonuç olarak toplumsal birlikteliğin sağlanmasında yardımcı olduğu söylenebilir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmada, araştırma problemi hakkında var olan kütüphane, arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır. Arama motorları, internette yer alan sitelerin yazılar, dosyalar, videolar, resimler vb. gibi içeriklere göre kayıt altına alınarak arşivlendiği, listelendiği ve kullanıcıların yapmış olduğu arama sorgularına en hızlı ve en doğru şekilde sonuç vermeyi amaçlayan yazılımlar ve web siteleridir.

Google arama motoru, internet üzerinde bulunan içeriği

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

aramak için kullanılan bir mekanizmadır. Trend kelimesi eğilim, akım, gidişat, anlamlarına gelmektedir. Yani trend kelimesinin Türkçesinden yola çıkarak Google Trendi (https://trends.Google.com/) Google veya eğilimleri ya da başka bir değişle arama eğilimlerini gösteren bir araç olarak tanımlanabilir. Genelde trendler arama terimlerine olan ilginin düzeyinin ölçülmesine yardımcı olmaktadır.

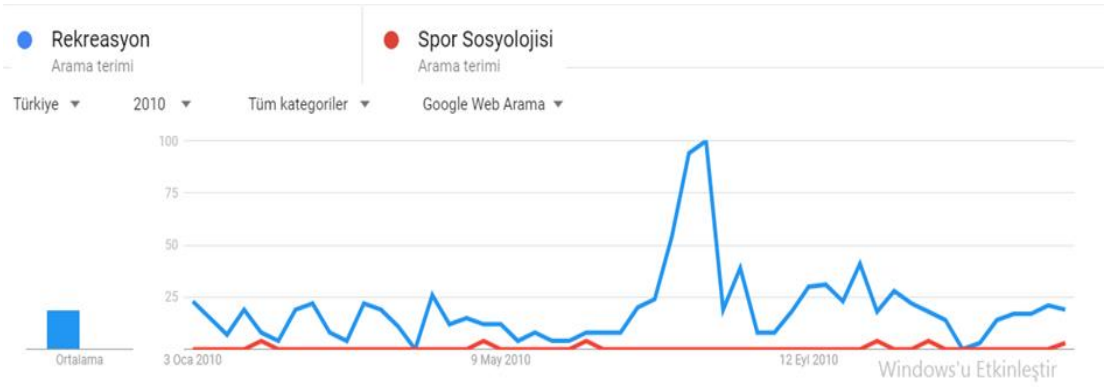
"Googletrends" sitesinde, sadece bir grubun bir değişken ile ilgili zaman içerisindeki değişimi araştırılacağı gibi aynı değişkende farklı grupların eğilimlerinin karşılaştırılmasında yapılabilir. Trendlerin veya eğilimlerin belirlenmesinde şu değişkenlerin kullanılması mümkündür.

Zaman sınırlaması: Saat, gün, ay, yıl sınırlaması seçenekleri vardır. Bu çalışmada karşılaştırmalarda geçmiş en yakın yıl olarak 2017 yılı kullanılmıştır. **Kategori sınırlaması:** Bu bölümde, tüm kategoriler seçeneği ile alış verişten bilime, finanstan sağlığa ve spora kadar birçok kategori seçeneği sunulmuştur. Bu çalışmada sadece tüm kategoriler seçeneği kullanılmıştır. **Arama grubu sınırlaması:** Bu bölümde, Google web arama, görsel arama, Google haberler arama, Google alışveriş ve Youtube arama seçenekleri sunulmuştur. Bu Çalışmada, Google web ve Youtube arama seçenekleri kullanılmıştır.

Eğilimlerde sunulan değerler ve sayılar, belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreli bir aramaya yönelik ilgiyi göstermektedir. 100 değeri, dönemin en yüksek popülerliğini göstermektedir. Yine 50 değeri ise, bunun yarısı kadar popüler anlamına gelmektedir. Benzer şekilde, 0 değeri, göreli bir aramaya yönelik ilginin en yüksek popülerliğinin %1'inden daha az popüler olduğunu göstermektedir.

TABLOLAR

Tablo 1.



Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 2.



TARTIŞMA VE SONUÇ

Sosyalleşme, bireyin doğuştan itibaren toplum üyeliği kazanmasında geçirdiği safhaların bütünüdür. (Mustafa Erkal,ve ark. 1998), Sosyalleşme, belirli bir grubun veya toplumun yaşam tarzının öğrenilmesi, aynı zamanda da karşılıklı bir etkileşim sürecidir. Bu öğrenme sürecinde, toplumdaki kalıp davranışlar birey tarafından kişiselleştirilir ve sonuçta birey, o topluma ya da gruba ait bir kimlik geliştirir.

Rekreasyonda, sosyalleşmeyi inceleyen araştırmalar öncelikle bir bireyin nasıl bir spor katılımcısı olduğu üzerinde durmaktadır. Spor katılımcılar ve spor fanatikleri arasında, fiziksel katılım gibi bariz farklılıklar bulunsa da, bir benzerlikte mevcuttur. (Bryant J, &McElroy)

Gençlerin sosyal, sportif ve rekreatif faaliyetler gibi aktif katılım gerektiren faaliyetleri tercih etmemelerinde; kişilerde serbest zaman bilincinin yeterince gelişmemesi, ailelerin yeterli bilince sahip olmaması, ilk ve orta öğretimde haftalık beden eğitimi ders saatlerinin bir veya iki saatle sınırlı olması veya hiç olmaması gibi bir çok faktör doğrudan etkilidir. Yapılan alan araştırmasında benzer şekilde, gençlerin çoğunlukla serbest zaman sıkıntısı çekmediği sonucuna varıldığı görülmüştür (Terzioğlu ve Yazıcı, 2003; Ehlizoğlu, 2004; Pepe, 2008; Arslan, 2014).

Tüm bu veriler neticesinde insanların rekreasyon etkinliklerine katılımını artırmak ve bilinçli bir gençlik yetiştirmek için aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Belediyeler, dernekler, sivil toplum kuruluşları, halk eğitim, gençlik ve spor il müdürlüğü gibi kurum ve kuruluşların düzenlenen rekreasyonel etkinliklerde üniversiteye azami düzeyde destek vermeleri sağlanmalıdır.

Pozitif ödüllendirme sistemi ile öğrenciler teşvik edilerek, serbest zamanı etkin bir şekilde değerlendirme olgusu bir yaşam biçimi haline getirilmelidir.

Öğrenci kulüplerinin misyonlarını tam anlamıyla yerine getirmesini sağlamak için kulüplerin amaç ve faaliyet alanlarıyla ilgili, konusunda uzman kişilerce seminer ve konferanslar verilmelidir.

Öğrencilerin yetenek, istek, beklenti ve önerileri de dikkate alınmak suretiyle uzmanlarca hazırlanan rekreasyon programlarının belirli aralıklarla yapılacak anket çalışmaları ile etkililiği ölçülmelidir.

Öğrencilerin öncelikle yakın çevrelerinde bulunan üniversitelerden başlayarak ülke geneli ve yurt dışında bulunan üniversite öğrencileri ile ortak organizasyonlarda bir araya gelmeleri sağlanmalıdır.

Araştırma sürecinde google trend aramalarını kullanarak oluşturduğumuz tablolara göre bazı verilere ulaştık. Bu verilere göre; 2010 yılında rekreasyon aramalarına bakıldığında Mayıs ve Eylül ayları arasında aramaların arttığı ama spor sosyolojisi ile ilişkinin az olduğu görülmüştür.(Tablo 1.). 2017 yılındaki verilere bakıldığında Ocak ayı ile Mayıs ayları arasında rekreasyon aramaları bakıldığında yükselim gösterirken spor sosyolojisi ile ilgili aramaların az olduğu görülmektedir. Yine aynı yıl verilerine bakıldığında Mayıs ayı ile Eylül aylarında rekreasyon aramalarının en yükseğe ulaştığı zaman dilimi olarak görülmektedir. (Tablo 2.)

Sonuç olarak; 2010-2017 yılları arasında yaptığımız araştırmalar doğrultusunda rekreasyon ile spor sosyolojisinin arasında önemli bir ilişki bulunamamıştır.

KAYNAKÇA

Aslantürk, Z. & Amman, M.T. (2009). Sosyoloji: Kavramlar, kurumlar süreçler, teoriler (6.Baskı). İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Kurthan Fişek, Dünyada ve Türkiye'de Spor Yönetimi, Bağırgan Yayınevi, 2. Baskı, Ankara,1998 ss.5

Mahmut Tezcan, "Toplumsal Değişme ve Spor," Türk Alman Kültür Sempozyumu Diyalogunda Spor Ahlakî ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar, ss. 191

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

İŞCAN, Fehmi, Türklerde Spor, Millî Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Beden Terbiyesi Spor Genel Müdürlüğü Yayınları No:55 Ankara, 1988

Füsun Öztürk, Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırgan Yayınevi, Ankara, 1998, ss.9-26

Bryant J, &McElroy, Sociological Dynamics Of Spor And Exercise, Englewood, CO: Morton

Mustafa Erkal, Özbay Güven ve Dursun Ayan,Sosyolojik Açıdan Spor, Der yayınları, 3. Baskı, İstanbul, 1998

Tel, M., & Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu örneği). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18(1), 261-278.

Yağmur, Y., & İçigen, E. T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma1. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 27(2), 227-242.

Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 63.

Paksoy, M., Çalık, F., Yaşartürk, F., & Çimen, K. (2016). Abdullah Gül Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımını Etkileyen Faktörler. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 4(1), 39-50.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Antalya'da Bazı Liselerde Bulunan ve Farklı Branşlarda Yer Alan Sporcular İle Sedanterlerin El Tercihi ve Okul Akademik Başarısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tolga ALTUĞ[1], Recep GÜRSOY[1], Özcan SAYGIN[1], Mehmet DALLI[1]

1.Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Antalya İlinde bulunan bazı liselerde öğrenim gören ve çeşitli branşlarda yer alan sporcu ve sedanterlerin el tercihi ve okul akademik başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesine yöneliktir. Çalışmaya 210 erkek, 131 kadın olmak üzere toplam da 341 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcu ve sedanterlerin el tercihinin saptanması için ''Oldfield Anketi'' uygulanmıştır. Öğrencilerin başarı durumlarını değerlendirmek için ise genel not ortalamaları yararlanılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda sporcu ve sedanterlerin el tercihi ve okul başarısı arasındaki ilişki SPSS programında değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi, $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre akademik başarı açısından kadınların, erkeklere göre daha başarılı oldukları görülmüştür. Sol el tercihli öğrencilerin sağ el tercihli öğrencilere göre % 13 oranında daha iyi akademik başarı puanına sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre %20.8 oranında akademik başarı açısından daha başarılı odukları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: El Tercihi, Okul Başarısı, Sedanter, Sporcu

ABSTRACT

In this study, the relationship between hand preference and academic success of athletes in various branches and sedentary student in several high schools in Antalya province was examined. A total of 341 students, 210 males and 131 females were voluntarily participated. The "Oldfield Survey" was applied to the athletes and sedentary students to determine hand preference. The academic success was evaluated by using student's grade point average. The relationship between hand preference and academic school success of athletes and sedentary students was evaluated with SPSS software. $P<0.05$ was accepted significant. According to the findings, female individuals were more successful than the male ones in terms of academic success. It has been found that left hand preference students have 13% better academic success. than right hand preference students. Furthermore, the athlete students showed more academic success than the non-athlete at 20.8%.

Key words: Dominant Hand, School Succes, Sedantary, Athlete

GİRİŞ

Spor, insanın ruh ve beden sağlığını koruyan ve belli kurallara göre rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme amacını içerir (Yamaner, 2001). Bireylerde el kullanma durumu saf sağ el ve saf sol el iki uç olarak kabul edecek olursak, karışık el kullanma biçiminde bir geniş yelpaze içinde değerlendirilmiş, bireyleri sınıflamak için çeşitli çalışmalar yapılmış, anketler hazırlanmış ve uygulanmıştır (Yaltkaya, 1991).

Yapılan bilimsel çalışmalar ışığında spor, insan hayatında her geçen gün giderek önemini artırmaktadır. Dünya genelinde spor sektörüne yapılan milyar dolarlarla ifade edilen harcamalar bunun önemli bir kanıtıdır. Spor, fiziksel olarak insanlara sağlıklı bir yaşamın kapılarını aralarken, bir taraftan da kazanma kaybetme, sorumluluk alma, paylaşma, sosyal yaşam normlarına uyma, özgüven gibi duygu ve davranışları kazandırmayı beraberinde getirmiştir. Ayrıca spor, ''sağlam kafa sağlam vücutta bulunur'' diyerek hayatımızda önemli ölçüde rehberlik eden atasözlerimizde de belirtildiği gibi mental olarak ta insanların hedeflerine ulaşmasına önemli ölçüde katkıda bulunur.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Sporun akademik başarı üzerindeki etkisi, birçok bilimsel çalışmaya konu olmuş sonuçlar genellikle spor yapanların lehine olmuşsa da, spor ve akademik başarı arasındaki ilişkinin anlamlı bir şekilde sonuçlanmadığı çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışma, spor ve sedanter yaşam ile okul başarısı arasındaki ilişki incelenirken, diğer taraftan literatür incelendiğinde üzerinde çok fazla araştırma yapılmamış bir alan olan cinsiyetler arasındaki farklılıklar ile el tercihi gibi bireysel farklılıkların okul başarısını etkileyip etkilemediği hususunu değerlendirmek için yapılmıştır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Bu çalışmanın verileri, Antalya ilinde 5'i devlet, 1'i özel okul olmak üzere toplam 6 okuldan elde edilmiştir. Çalışmaya, sağlık yönünden herhangi bir rahatsızlığı ve sakatlığı olmayan 198'i sporcu ve 143'ü sedanter olmak üzere toplam 341 birey (246' sı sağlak, 76' sı solak 23'ü her iki elini kullanan) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce Antalya /Aksu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli olan izin ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünden Etik kurulundan gerekli onay alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan sporcu ve sedanterlerin el tercihlerini belirlemek için Oldfield(1971) tarafından geliştirilen Oldfield Edinburg Handedness Inventory olarak adlandırılan anket formu kullanılmıştır. Ankette "daima sağ el ile" (+ 10 puan), "genellikle sağ el" (+ 5puan), "her iki el ile" (0 puan), "genellikle sol el ile" (-5 puan), ve "daima sol el ile" (-10 puan) şeklindedir. Yukarıdaki puanların toplamı lateralite skorunu belirlemektedir. Puan dağılımı ise şu şekildedir: sağlaklar +20 ila +100 puan, her iki elliler -15 ila +15 puan, solaklar -20 ile -100 puan arasındadır. Öğrencilerin okul akademik başarıları ise, öğrencilerin yılsonu genel not ortalaması dikkate alınarak değerlendirme yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Sporcu ve sedanterlerin dominant el tercihi ve okul akademik başarı durumlarını değerlendirmek için lise düzeyinde eğitim gören öğrencilere uygulanan anket sonucunda, yıl sonu okul akademik başarı puanları hesaplanmış, elde edilen veriler ışığında ise dominant el tercihi ve okul akademik başarı puanı arasındaki ilişki karşılaştırılmıştır. Değişkenlerin tanımlanmasında frekans analizi kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığını belirleyebilmek için normallik testi (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk) uygulanmıştır. Değişkenlerin normal dağılmadığı görülse bile çarpıklık (Swekness) değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde kalmasından dolayı (Çarpıklık katsayısı – sonsuz ile + sonsuz arasında değerler alabilmektedir. Gruplar arası farklılıkları belirleyebilmek için 0,05 önem düzeyinde Anova ve bağımsız örneklem t- testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılık çıkan grupların terim sayıları birbirlerinden farklı olduğu için geçerliliğin de belirlenebilmesi için 0,05 önem düzeyinde Tukey HSD testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek için normal dağılım gösteren verilerde kullanılan Pearson Korelasyon Analizi 0,05 ve 0,01 önem düzeyinde kullanılmıştır. Birbirleri ile ilişkisi olan değişkenlerin birbirleri üzerinde etkisini belirleyebilmek için 0,05 önem düzeyinde regresyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Bireylerin cinsiyetleri ile okul akademik başarıları arasındaki farka ilişkin Anova testi

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Cinsiyet	Sayı	A.Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum
Erkek	210	2,22	,898	,062	1	4
Kadın	131	2,76	1,029	,090	1	5
Toplam	341	2,43	,985	,053	1	5

	Toplamın karesi	sd	A.Ort. Karesi	F	P
Gruplar arası	23,485	1	23,485	26,006	,000
Grup içi	306,145	339	,903		
Toplam	329,630	340			

Tablo 1'de görüldüğü gibi, kadın bireyler ile erkek bireylerin okul başarıları bakımından karşılaştırıldığında istatiksel olarak farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Kadınlar (AO=2,76) erkeklere (AO=2,22) göre daha başarılıdırlar.

Tablo 2. Bireylerin dominant olarak kullandıkları el ile okul akademik başarıları arasındaki farka ilişkin Anova testi

Dominant el	Sayı	A.Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Minimum	Maksimum
Sağ	242	2,33	1,009	,065	1	5
Sol	76	2,75	,866	,099	1	5
Her iki el	23	2,48	,898	,187	1	4
Toplam	341	2,43	,985	,053	1	5

	Toplamın Karesi	Sd	A.Ort. Karesi	F	P
Gruplar arası	10,431	2	5,215	5,522	,004
Grup içi	319,200	338	,944		
Toplam	329,630	340			

(I)dominant kullanılan El	(J) D. kullanılan el	A.ort. Farklılıkları (I-J)	Std. Hata	p

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Sağ	sol	-,424*	,128	,003
	her iki el	-,152	,212	,754
Sol	sağ	,424*	,128	,003
	her iki el	,272	,231	,469
Her iki el	sağ	,152	,212	,754
	sol	-,272	,231	,469

Tukey HSD[a,b]

Dominant kullanılan el	N	Alpha için alt küme = 0.05 1
Sağ	242	2,33
Her iki el	23	2,48
Sol	76	2,75
P		,079

Tablo 2' de görüldüğü gibi, bireylerin kullandıkları dominant elleri ile okul akademik başarıları arasında farklılık vardır (p<0,05). Sol elini kullanan bireyler (AO=2,75), sağ elini kullanan bireylere AO =2,33)göre daha başarılıdırlar. Bunun yanı sıra Tukey HSD testine göre sol elini kullanan bireyler (AO =2,75) ile her iki elini kullanan bireylerin (AO =2,48) okul akademik başarıları arasında farklılık yoktur (p>0,05).

Tablo 3. Bireylerin dominant olarak kullandıkları el ile cinsiyetleri, okul akademik başarıları, herhangi bir spor dalı ile uğraşıp uğraşmamaları arasındaki ilişkiye ilişkin pearson korelasyon analizi

		Cinsiyet	Herhangi bir sportif aktivite yapıp yapmama hali	Akademik başarı
Dominant kullanılan el	Pearson Korelasyon	,061	,264**	,130*
	p	,260	,000	,016
	N	341	341	341

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 3' de görüldüğü gibi, bireylerin cinsiyetleri ile dominant olarak kullandıkları el arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05). Bireylerin dominant olarak kullandıkları el ile herhangi bir spor branşı ile uğraşmaları arasında pozitif ve güçsüz bir ilişki vardır (p<0,01). Dominant olarak kullanılan el ile okul akademik başarıları arasında pozitif ve güçsüz bir ilişki olduğu belirlenmiştir (p<0,05)

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 4. Bireylerin dominant olarak kullandıkları elin okul akademik başarısı üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi.

Model Özeti[b]

Model	R	R^2	Artık R^2	Tahmini Std. Hata	Durbin-Watson
1	,130[a]	,017	,014	,600	1,191

a. Bağımsız Değiş: başarınız

b. Bağımlı Değişken: kullandığınız eliniz

Model		Toplamın Karesi	Sd	A.Ort. Karesi	F	p
1	Regresyon	2,116	1	2,116	5,867	,016[a]
	Artık değer	122,236	339	,361		
	Toplam	124,352	340			

a. Bağımsız değişken başarı

b. Bağımlı Değişken: Dominant kullanılan el

Bireylerin okul başarılarında baskın olarak kullandıkları ellerinin etkisi vardır ($p<0,05$).

Katsayılar[a]

Model		Standart Olmayan Katsayı B	Std. Hata	Standart Katsayı Beta	T	p
1	(bağımsız değişken)	1,163	,087		13,409	,000
	Başarınız?	,080	,033	,130	2,422	,016

a. Bağımlı Değişken: Dominant kullanılan el

Tablo 4' de görüldüğü gibi, dominant olarak sol elini kullanan bireyler okul başarısında; diğer elini kullananlara göre daha avantajlılardır ($p < 0,05$).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 5. Bireylerin herhangi bir spor dalı ile uğraşmalarının okul akademik başarıları üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi.

Model Özeti

Model	R	R^2	Artık R^2	Tahmini Std.Hata
1	,208[a]	,043	,040	,965

[a]Bağımsız Değişken: Herhangi bir sportif aktivite yapıp yapmama durumu

Model		Toplamın Karesi	Sd	A.Ort. Karesi	F	p
1	Regresyon	14,214	1	14,214	15,277	,000[a]
	Artık değer	315,416	339	,930		
	Toplam	329,630	340			

a. Bağımsız Değişken: Herhangi bir sportif aktivite yapıp yapmama durumu

b.Bağımlı Değişken: Akademik başarı

Tablo 5' de bakıldığında, bireylerin okul akademik başarıları üzerinde herhangi bir spor dalı ile uğraşmanın etkisinin olduğu görülmektedir (p<0,05).

Katsayılar[a]

Model		Standart Olmayan Katsayı		Standart Katsayı		
		B	Std. Hata	Beta	T	p
1	(bağımsız değişken)	1,844	,159		11,591	,000
	Herhangi bir sportif aktivite yapıp yapmama hali	,414	,106	,208	3,909	,000

a. Bağımlı Değişken: Akademik başarı

Tablo 5' de bakıldığında herhangi bir spor branşı ile uğraşan bireylerin, okul akademik başarısında; spor yapmayan bireylere göre daha avantajlı oldukları tespit edilmiştir p<0,05).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, Antalya'da bazı liselerde bulunan ve farklı branşlarda yer alan sporcular ile sedanterlerin el tercihi ve okul akademik başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. 210' erkek, 131' kadın olmak üzere 242 sağlak, 76 solak ve 23 her iki el tercihli, çeşitli branşlardan sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin el tercihi ve akademik başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapmış olduğumuz bu çalışmada; kadın bireyler ile erkek bireylerin okul başarıları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Kadınlar (AO=2,76) erkeklere (AO=2,22) göre daha başarılıdırlar. Literatüre bakıldığında, elde edilen bulgularla paralellik gösteren bazı çalışmalar vardır.

Çalışmamızda el tercihi ve akademik başarı arasındaki ilişki incelendiğinde, bireylerin kullandıkları dominant el ile okul akademik başarısı arasında anlamlı yönde farklılık vardır ($p<0,05$). Sol elini kullanan bireyler (AO=2,75), sağ elini kullanan bireylere (AO=2,33)göre daha başarılıdırlar. Bunun yanı sıra Tukey HSD testine göre sol elini kullanan bireyler (AO=2,75) ile her iki elini kullanan bireylerin (AO=2,48) okul başarıları arasında anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Dolayısıyla aritmetik ortalamalar arasında görülen farklılık tesadüfi olarak kabul edilebilir. Tüm bunların yanı sıra alt kümeyi oluşturan grupların boyutları eşit olmadığı için harmonik ortalama kullanıldığından elde edilen sonucun geçerliliği de garanti edilememektedir.

Bireylerin cinsiyetleri ile dominant olarak kullandıkları el arasında ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Diğer taraftan dominant olarak kullanılan el ile, herhangi bir spor branşı ile uğraşmaları arasında pozitif ve güçsüz bir ilişki vardır ($p<0,01$). Bireylerin dominant olarak kullandıkları el ile okul başarıları arasında pozitif ve güçsüz bir ilişki vardır ($p<0,05$). Bireylerin okul akademik başarılarında dominant olarak kullanılan elin etkisi vardır ($p<0,05$). Dominant olarak sol elini kullanan bireyler okul akademik başarısında; diğer elini kullanan bireylere göre (Beta=0,130) %13 daha avantajlı oldukları tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde el tercihi ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara yeterince rastlanmamıştır. Ancak yaptığımız çalışmamızla paralel sonuçlar ihtiva eden dominant sağlak ve solak sporcuların elde ettikleri başarı durumlarının incelendiği bazı araştırmalar mevcuttur.

Gürsoy ve ark. (2017) solak ve sağlak okçular üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, özellikle dominant solak okçuların hedefe atış konusunda sağlak okçulara göre daha başarılı olduklarını belirlemişlerdir.

Bireylerin okul başarıları üzerinde herhangi bir spor dalı ile uğraşmalarının etkisi vardır ($p<0,05$). Herhangi bir spor branşı ile uğraşan bireyler okul akademik başarında; spor yapmayan bireylere göre (Beta=0,208) %20,8 daha avantajlı oldukları görülmüştür.

Literatüre bakıldığında, sporun ve fiziksel aktivitelerin akademik başarıya etki ettiği ulusal ve uluslararası temelde yapılmış birçok araştırmada ortaya konmuştur. Amerika'da Singh ve ark. (2012) tarafından uzun vadeli yapılan bir çalışmada, yaşları 6 ile 18 arasında değişen 12000 çocuk ve gencin fiziksel etkinliklere katılımları ve akademik başarıları arasındaki ilişki incelenmiş, akademik başarı ve fiziki aktiviteler arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu ve fiziki manada daha etkin olan öğrencilerin akademik başarılarının da daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Linder (1999) tarafından yapılan, 5. sınıftan ile 12. sınıf kademesine kadar olan 4690 öğrencinin dahil olduğu bir çalışmada öğrencilerin akademik başarıları ve spor arasındaki ilişki incelenmiş, iyi seviyede başarılı olduğunu düşünenler %16,3, orta seviyede başarılı olduğunu düşünenler %71,2, zayıf seviyede başarılı olduğunu düşünenler ise %9,9 olarak tespit edilmiştir. Katılımcılar arasında kendilerini akademik anlamda başarılı kabul eden öğrencilerin % 87,5 ' inin spor etkinliklerine daha fazla katılanlar olduğu bildirilmiştir. Tosun ve ark., (2015) ''spor aktivitelerinin üniversite öğrencilerinin başarı ve motivasyonu ile ilişkisi'' konulu, Kocaeli Üniversitesi'nde 320 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada, fiziki

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

aktivitelere daha çok katılan öğrencilerin akademik anlamda da daha başarılı olduklarını ortaya koymuşlardır.

Yine Saygılı ve ark., (2015) tarafından Isparta'da bulunan 3 ortaokulda, 61'i istikrarlı bir şekilde spor yapan ve 153'ü spor yapmayan toplam 214 8. Sınıf öğrencisinin müdahil olduğu bir araştırma yapılmıştır. Çalışmada düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre düzenli bir şekilde spora katılım sağlayan öğrenciler dışa dönük olma ve açıklık gibi kişilik özellikleri, spor yapmayan öğrencilere göre daha iyi seviyededir. Elde edilen bulgulara göre dışa dönüklük ve açıklık nitelikleri iyi olanlarda akademik başarının da daha iyi olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde bizim bulgularımızla örtüşmeyen sonuçlar da yer almaktadır. Bunlar; Silliker ve Quirk(1997) okul sporlarında futbol branşında görev alan öğrenciler üzerinde çalışmışlardır. Bulgular istatistiksel olarak anlamlı değerlendirilmemiştir.

Bayraktar'ın (1999) İstanbul ilinde bulunan 12 okulda yapmış olduğu çalışmaya, muhtelif branşlardan 163 sporcu ve 197 spor yapmayan toplam 360 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonucunda spor yapan ve yapmayan öğrencilerin akademik başarıları arasında fark olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular ışığında, sporun özellikle ergenlik döneminde bulunan öğrenciler üzerinde bedensel olarak katkılarının yanı sıra ruhsal, sosyal ve okul akademik başarılarına doğrudan müspet etkileri dikkate alınarak velilerde yaygın bir şekilde oluşan, sporun çeşitli nedenlerle öğrencinin okul akademik başarısına olumsuz etki edeceği bilinci değiştirilebilir. Bu hususta daha fazla bilimsel çalışmalar yapılabilir ve bu çalışmaların sonuçları çeşitli iletişim araçları vasıtasıyla topluma ulaştırılabilir. Yine el tercihi ve okul akademik başarı arasındaki ilişki bağlamında literatürde yeterince çalışma olmaması sebebiyle, daha fazla bilimsel çalışmaya yer verilebilir. Bu sayede öğrencilerimizin el tercihinin okul akademik başarıları üzerindeki etkisi daha sağlam bir temelde değerlendirilerek onların geleceğini inşa etme yolunda gerekli önlemler alınabilir ve bir takım düzenlemeler yapılabilir.

KAYNAKÇA

Bayraktar, C. (1999). *Spor yapan öğrenciler ile spor tapmayan öğrencilerin uyum ve derslerindeki başarı düzeylerinin karşılaştırılması.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Gündoğan NÜ. (2005) . El tercihi ve dominant göz (Hand Choice and Dominant Eye). *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 25(2).

Gursoy, R. , Sahin, S. , Dalli, M. , Hazar, K. and Aggon, E. (2017) The examination of the relationship between left-handedness and success in elite female archers. *Advances in Physical Education*, 7, 367-376. doi: 10.4236/ape.2017.74030.

Kafkas, E. M., Kaçak M., Karademir, T. (2009). 12 haftalık düzenli aerobik ve direnç egzersizlerinin orta yaş erkek ve kadınların vücut kompozisyonu. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* Cilt:3. Sayı:3.

Linder, K.J. (1999). Sport participation and perceived academic performance of school children and youth, *Pediatric Exercise Science*, 11, 129-143.

Oldfield, R. C. (1971) The assessment and analysis of handedness: the Edinburgh inventory. *Neuropsychologia*, 9, 97-114

Pracontal, M. Çev: S. Toksoy. (1982). Solakların kısa devresi. *Bilim ve Teknik. TUBİTAK*. 15: 173.

Saygılı, G.,Atay, E., Eraslan, M.& Hekim, M.(2015). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.

Silliker, S.A.,Quirk, J.T. (1997). The effect of extra curricular activity participation on the academicperformance of male and female high school students, *The School Counselor*, 44 (4), 288-293.

Singh, A.,Uijtdewilligen, L., Twisk, J.W., Van Mechelen, W. Chinapaw, M.J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature ıncluding a methodological quality assessment. *Archives of Pediatricsand Adolescent Medicine*, 166 (1), 49-55.

Tan, Ü. (1991). Ağrı beyinde asimetri ve sağlaklık üzerine. *Bilim ve Teknik*.10, 246. S.4

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tatlı, İ. (2004). *Niğde ilinde ortaöğretimde okuyan lisanslı sporcular ile spor yapmayanların atılganlık, yalnızlık, depresyon ve akademik başarıları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde

Tosun, A., Demir, B., Uçkun, G. ve Konak, O. (2015). S*por aktivitelerinin üniversite öğrencilerinin başarı ve motivasyonu ile ilişkisi.* 4.Uluslararası Meslek Yüksek Okulları Sempozyumu, Cilt 2.

Van der Westhuizen, Philip C. Mosoge, M. J., Swanepoel, L. H., Coetsee, L. D.(2005). Organizational culture and academic achievement in secondary schools. *Education & Urban Society*, 38 (1), 89-109

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Lise Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

Tolga ALTUĞ[1], Özcan SAYGIN[1], Recep GÜRSOY[1]

[1]*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

ÖZET

Bu çalışma lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 74 kadın ve 227 erkek olmak üzere toplam 301 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmanın verileri Campbell ve ark. (2016) tarafından geliştirilen, Saygın ve ark. (2017) tarafından Türkçe' ye uyarlanan 5 boyut ve 26 maddeden oluşan Fiziksel Aktivite Yeterlilik Ölçeği (FAYÖ) ile Sarı v.d. (2007) tarafından geliştirilen 6 boyut ve 36 maddeden oluşan Lise Yaşam Kalitesi Ölçeği (LİSEYKÖ) uygulanarak elde edilmiştir. Elde edilen anket verilerinin analiz edilmesinde ise SPSS 20.0 istatistik programından yararlanılmıştır. Lise yaşam kalitesi ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi p< 0,05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; okulda fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi statü alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır (r=.164, p=.004). Ulaşımda fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi sosyal etkinlik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür (r=.-129, p=.025). Yine ulaşımda fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi okula yönelik olumlu duygular (r=.157, p=.006) ve statü (r=.207, p=.000) alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde ev içi fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi okula yönelik olumlu duygular (r=.251, p=.000) ve öğrenciler (r=.091, p=.114) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Boş zaman ve rekreasyon fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi statü alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (r=.235, p=.000). Okul içi gezinti ve ulaşımda fiziksel etkinlik alt boyutu ile lise yaşam kalitesi okula yönelik olumlu duygular alt boyutu (r=.182, p=.002), öğrenciler alt boyutu (r=.154, p=007) ve statü (r=.200, p=000) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; okul içinde, evde ve ulaşımda fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması okula yönelik olumlu duyguların gelişmesini de desteklediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Öğrenci, Yaşam kalitesi

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the quality of life and physical activity levels of high school students. A total of 301 students, 74 female and 227 male, participated in the study voluntarily. Data was obtained by applying from the Physical Activity Adequacy Scale was developed by Campbell et al. (2016) and adapted in Turkish by Saygın et al. (2017) which consists of 5 dimensions and 26 items with the High School Life Quality Scale was developed by Sarı et al. (2007) . SPSS 20.0 statistical program was used in the analysis of the obtained questionnaire data. Pearson Correlation test was used to examine the relationship between high school life quality and physical activity. The level of significance was accepted as p < 0,05. According to the results of the research; there was a significant positive correlation between physical activity subscale in school and high school quality of life status subscale (r = .164, p = .004). There was a significant negative correlation between transport physical activity subscale and high school quality of life social activity subscale (r = .- 129, p = .025). Positive relationship between physical activity sub-dimension in transportation and positive emotions towards high school quality of life (r = .157, p = .006) and status (r = .207, p = .000) Likewise, there was a significant positive correlation between the in-home physical activity subscale and the positive emotions towards high school quality of life (r = .251, p = .000) and students (r = .091, p = .114) subscales. There was a positive correlation between leisure time and recreational physical activity subscale and high school quality of life status subscale (r = .235, p = .000). The physical activity subscale and the high school quality of life index for school visits and transportation were positive emotional subscale (r = .182, p = .002), students subscale (r = .154, p = .007) and status (r =. 200, p = 000) were found to have a significant positive correlation between the subscales.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

As a result; it can be said that the high level of physical activity in school, at home and in transportation supports the development of positive emotions towards the school.

Key Words: Physical activity, Student, Life quality

GİRİŞ

Günümüzde hayat şartları insanların daha hareketsiz bir yaşam sürmelerine neden olmaktadır. 2002 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nun yayınlamış olduğu raporda dünya genelinde 1.9 milyon insanın ölümüne hareketsiz yaşamın sebep olduğuna yer verilmiştir. Toplumda genel bir anlayışla spor ve fiziksel aktivite eş anlamlı olarak kabul görmektedir. Fakat fiziksel aktivite kişilere göre farklı seviyelerde yorgunluğa sebep olan, kalp ve solunum hızının arttığı ve kaslarla eklemlerin kullanılmasıyla enerji harcanan etkinlikler olarak tanımlanabilir. Bu yönüyle gün içinde oynanan oyunlar, yapılan etkinlikler, egzersizler ve spor faaliyetlerini de kapsamaktadır. Kişilerin dört ana alanda fiziksel anlamda aktif olabileceklerini düşünürsek, bunlar; ulaşım, işyeri, boş zaman etkinlikleri, ev içi işlerdir (Akyol 2008).

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini (quality of life), "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlar. Başka bir ifadeyle; yaşam kalitesi, bireyin içinde bulunmuş olduğu sosyo kültürel yapı içinde kendi ile alakalı durumlara bakış açısını ifade eder (Zorba, 2008). Yaşam kalitesi sadece hastalık olmaması değil, tam bir fiziksel, bilişsel ve sosyal iyilik halidir (Başaran 2005). Yaşam kalitesinde asıl amaç, bireyin kendi fiziksel, psikolojik, sosyal işlevlerinden ve ekonomik durumlarından ne ölçüde memnun ya da rahatsız olduğunun saptanmasıdır (Dilbaz, 1996).

Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktiviteler, çocukların ve gençlerin fiziksel anlamda gelişimini ve sosyalleşmelerini, yetişkinlerin çeşitli hastalıklardan korunmasını, yaşlıların ise faal bir yaşlılık evresi geçirmelerini sağlamada yani tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin yükseltilmesinde önemli bir yere sahiptir(Bayrakçı 2008). Gençlerin düzenli fiziksel aktivitelere katılımı ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmaları kanser, kardiovasküler rahatsızlıklar ve osteoporoz gibi hastalıkların riskini azaltabileceği rapor edilmiştir (Remsberg, 2003).Fiziksel aktivite sağlık koruyucu hizmet politikalarının önemli bir bileşenidir (Wolin, 2007). Düzenli fiziksel aktivite psikolojik iyilik hali ve fiziksel işlevselliği güçlendirerek yaşam kalitesini destekler (Tessier, 2007).

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya 74 kadın ve 227 erkek olmak üzere toplam 301 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verileri Campbell ve ark. (2016) tarafından geliştirilen, Saygın ve ark. (2017) tarafından Türkçe' ye uyarlanan 5 boyut ve 26 maddeden oluşan Fiziksel Aktivite Yeterlilik Ölçeği (FAYÖ) ile Sarı v.d. (2007) tarafından geliştirilen 6 boyut ve 36 maddeden oluşan Lise Yaşam Kalitesi Ölçeği (LİSEYKÖ) uygulanarak elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen anket verilerinin analiz edilmesinde ise SPSS 20.0 istatistik programından yararlanılmıştır. Lise yaşam kalitesi ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1.

		Yaşam kalitesi statü
Okulda fiziksel aktivite	**r**	**,164**
	p	**,004**
***p<0,05, **p<0,01**		

Okulda fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi statü alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır (r=.164, p=.004).

Tablo 2.

		Yaşam kalitesi sosyal etkinlik
Ulaşımda fiziksel aktivite	**r**	**,-129**
	p	**,025**
***p<0,05, **p<0,01**		

Ulaşımda fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi sosyal etkinlik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür (r=.-129, p=.025).

Tablo 3.

		Yaşam kalitesi statü	Yaşam Kalitesi Okula Yönelik Olumlu Duygular
Ulaşımda fiziksel aktivite	r	,207	,157
	p	,000	,006
***p<0,05, **p<0,01**			

Yine ulaşımda fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi okula yönelik olumlu duygular (r=.157, p=.006) ve statü (r=.207, p=.000) alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 4.

		Yaşam kalitesi okula yönelik olumlu duygular
Ev içi fiziksel aktivite	r	,251
	p	,000

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

***p<0,05, **p<0,01**

Aynı şekilde ev içi fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi okula yönelik olumlu duygular (r=.251, p=.000).

Tablo 5.

		Yaşam kalitesi statü
Boş zaman ve rekreasyon fiziksel aktivite	r	,235
	p	,000

***p<0,05, **p<0,01**

Boş zaman ve rekreasyon fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi statü alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (r=.235, p=.000).

Tablo 6.

		Yaşam kalitesi öğrenciler	**Yaşam kalitesi statü**	**Yaşam kalitesi okula yönelik olumlu duygular**
Okul içi gezinti ve ulaşımda fiziksel etkinlik	r	,154	,200	,182
	p	,007	,000	,002
***p<0,05, **p<0,01**				

Okul içi gezinti ve ulaşımda fiziksel etkinlik alt boyutu ile lise yaşam kalitesi okula yönelik olumlu duygular alt boyutu (r=.182, p=.002), öğrenciler alt boyutu (r=.154, p=007) ve statü (r=.200, p=000) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Zorba (2008), sağlıkla ilgili yaşam kalitesini, bireyin genel anlamda sağlık durumunu ne şekilde algıladığı ve kendini iyi hissetmesi olarak değerlendirmiştir.

Fransa'da 2333 erkek ve 3321 kadın üzerinde yapılan bir araştırmada fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre uygun görülen seviyede çalışmaya katılan kadın ve erkekler katılmayanlara göre daha yüksek yaşam kalitesi sonuçları elde etmiştir (Vuillemin ve ark, 2005). Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki son yıllarda birçok araştırmaya konu olmuştur (Vural ve ark., 2010; Genç ve ark., 2011; Gabrielle ve ark., 2012; Heesch ve ark., 2015; Husson ve ark., 2015). Türkiye, Hırvatistan ve 27 Avrupa Birliği' ne üye ülkelerde 29193 kişiyle yapılan araştırmada boş vakitlerde yapılan fiziksel aktivitelerin sağlıklı bir yaşam için önemli olduğu ve desteklenmesi gerektiği belirtilmiştir (Abu-Omar K, 2008).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Campbell, Converse ve Rodgers (1976) yaşam kalitesi ile ilgili yaptıkları araştırmada, insanların genel mutluluk ve doyum duygularını özetleyen farklı doyum alanlarını kapsayan bir gösterge oluşturmayı amaçlamışlar ve önem sırasına göre 11 farklı doyum alanı tespit etmişlerdir.

Sonuç itibariyle bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması, dinamik bir hayat sürme, kendine güven duyma, saygınlık, toplumsal yaşam normlarına uyum sağlama, sorumluluk ve görev üstlenme gibi yaşam kalitesi parametrelerini destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Bu bağlamda gençlerin fiziksel aktivitelere katılımları daha kaliteli bir yaşam sürmeleri bakımından desteklenebilir.

KAYNAKÇA

Abu-Omar, K., & Rütten, A. (2008). Relation of leisure time, occupational, domestic, and commuting physical activity to health indicators in Europe. Preventive Medicine, 47(3), 319-323.

Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Ankara: Klasmat Matbaacılık; 2008. p.7.

Campbell, A., P. E. Converse, and W. L. Rodgers. (1976). The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions. New York: Russell Sage Foundation

Gabrielle P, Rodrigo SR, Cassiano RR, Pedro CH. (2012). Quality of life and physical activity among adults: population-based study in Brazilian adults. Qual Life Res. DOI 10.1007/s11136-011-0083-5.

Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. Kocatepe Tıp Dergisi. 12: 145-150.

Heesch KC, van Gellecum YR, Burton NW, van Uffelen JG, Brown WJ. (2015). Physical activity, walking, and quality of life in women with depressive symptoms. Am J Prev Med. doi: 10.1016/j.amepre.2014.09.030. [Epubahead of print]

Husson O, Mols F, Ezendam NP, Schep G, van de Poll-Franse LV. (2015). Health related quality of life is associated with physical activity levels among colorectal cancers urvivors: a longitudinal, 3-year study of the PROFILES registry. J CancerSurviv. [Epubahead of print]

Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). İş yerinde fiziksel aktivite, Fiziksel aktivite bilgi serisi. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Saygın, Ö , Göral, K , Bingöl, E , Ceylan, H., (2017). Turkish adaptation of the physical activity efficacy scale: the study of validity and reliability". International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS 3 (2017): 44-54

Vuillemin, A., Boini, S.,Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, j.M., Hercberg S., Guillemin, F., Briancon, S. (2005) Leisure time physical activity and health related quality of life. Preventive Medicine 41: 562– 569

Vural, Ö., Eler, S. & Güzel, A. N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VIII (2) 6975

Zorba, E. (2008). Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10Th. International Sports Sciences Congress, 82–85, Bolu.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN SINIF YÖNETİMİNDE YAŞADIĞI SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

[1]Fikret ALINCAK, [2]Mehmet Ali ÖZTÜRK

[1]Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

[2]Karabük Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

Özet

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminde yaşadığı sorunları belirlemek ve çözüm önerileri ile ilgili görüşlerini ortaya koymaktır. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin; sınıf yönetiminde ne tür sorunlarla karşılaştıkları, ders esnasında karşılaşmış olduğu davranışların sıklığı, etkili bir sınıf yönetimi için yapılması gerekenler ve sınıf yönetiminde sorunların çözümüne ilişkin önerilerinin neler olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen açık uçlu sorular beden eğitimi öğretmenlerine sunulmuştur. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan mülakat yöntemi kullanılarak, Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapmakta olan 15 beden eğitimi öğretmeninden elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir.

Araştırma sonucunda beden eğitimi öğretmenleri derste en çok karşılaştıkları sorunlar arasında, öğrencilerin derse ilgisiz olduğunu, derste çok konuştuklarını ve fiziki yetersizliğin olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan öğretmenler derste karşılaşmış olduğu davranış sıklığı hakkında; öğrencilerin derse hazırlıksız gelmesi, davranış bozuklukları, iletişim problemleriyle karşılaştıklarını söylemişlerdir. Ayrıca araştırma grubu etkili bir sınıf yönetimi için, farklı etkinlikler yapılması gerektiğini, öğrencinin daha aktif olması gerektiğini, dersin daha verimli hale getirilmesi ve öğrenciye zaman zaman görev ve sorumluluk verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Araştırma grubunun sınıf yönetiminde karşılaşılan sorunların çözümüne ilişkin; veli-okul işbirliği, derse ve öğretmene değer verilmesi gerektiği, öğrencinin derse yönelik teşvik edilmesi gerektiği ve ders ile ilgili araç-gereçlerin temin edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, öğretmen, sınıf yönetimi

PROBLEMS OF LIVING IN CLASSROOM MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND SOLUTION PROPOSALS

ABSTRACT

The purpose of this study is to identify the problems faced by physical education teachers in classroom management and to express their views on the solution proposal. In the study, physical education teachers; the problems encountered in classroom management, the frequency of behaviors they encountered during the course, what needs to be done for effective classroom management, and the suggestions for solving problems in classroom management. The open-ended questions developed by the researcher as data collection tool in the research were presented to physical education teachers. The data obtained from 15 physical education teachers working in schools affiliated to the Gaziantep Provincial Directorate of National Education were analyzed by content analysis method using the interview method which is one of the qualitative research methods in the research.

As a result of the research, the physical education teachers indicated that the students most frequently encountered problems in the study, that the students were not interested in the course, that they had a lot of talk and physical inadequacy. The teachers who participated in the study were about the frequency of behavior that they faced; students were told that they were coming to school without preparation, behavioral disorders, communication problemsIn addition, the research group stated that for effective classroom management, different activities should be done, the student should be more active, the lesson should be made more efficient and the student should be given responsibility and responsibility from time to time. For the solution of the problems encountered in the classroom management of

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

the research group; parent-school cooperation, the importance of teaching and teaching should be given, the student should be encouraged towards the lesson, and the tools and equipment related to the course should be provided.

Keywords: Physical Education, Teacher, Classroom Management

GİRİŞ

Okul, eğitim sisteminin en önemli parçası, eylemsel sınırları ve çevresini belirleyen ve ilk düzeydeki üretim amaçlı somut örgütlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Ekinci,2010). Okulun öğrenci üzerindeki etkileri sadece sınıf ortamı içerisinde değerlendirilmemesi gerekir. Okul çok yönlü olarak öğrenci üzerinde etkide bulunmaktadır. Okul aynı zamanda grup etkileşimi için uygun bir ortam sağlar (Çiftçi, 2015). Okul yöneticisi okulun veya öğretimin nerede olduğuna, nereye gideceğine karar vermek gibi önemli liderlik davranışları göstermekle vazifelidir. Okul yönetiminin kaliteli olması sınıf yönetiminin de kaliteli olmasına katkı sağlayacaktır. (Ilgar, 2005). Bireyin gelecek yaşamını etkileyen eğitim sisteminin en önemli unsuru olan öğretmendir. Sınıf yönetimi, öğretmenin akademik ve sosyal-duygusal öğrenmeyi kolaylaştıracak ve destekleyecek bir ortam yaratmak için yaptığı etkinlikler olarak özetlenebilir (Evertson ve Weinstein, 2006). Bir başka tanımlamada ise sınıf yönetimi, öğretmenin sınıf düzenini, öğrencilerin derse katılımlarını ve öğrenciler arasında işbirliğini sağlamak için yaptığı eylemlerin bütünü olarak ele alınmaktadır (Emmer ve Stough, 2001). Etkili sınıf yönetiminin anahtarı, öğretmenin, öğrencinin akademik etkinlikler üzerinde çalışırken harcadığı zamanı artırma ve hiçbir şey yapmadan ya da uygunsuz işlerde harcadığı zamanı en düşük düzeyde tutma becerisi olarak kabul edilmektedir (Brophy, 1988). Öğretmen, öğretimi gerçekleştiren aynı zamanda öğrencinin kişiliğinin gelişmesinde de etkili olan kişidir (Özgan ve ark., 2011). Öğretmenlerin yaşadıkları tükenmişliğin başlıca sebeplerinden biri olan sınıf yönetimi, toplum tarafından günümüz okullarının karşı karşıya olduğu en önemli sorun olarak görülmektedir (Evertson ve Weinstein, 2006).Öğretmenlerin özellikle sınıf yönetimi konusunda yeterli bilgi ve beceriye sahip olması gerekir. Çünkü öğretmenin sınıf içinde yapmış olduğu her davranış doğrudan ya da dolaylı olarak sınıf yönetimi üzerinde etkili olabilir (Ada, 2000).

Sınıf yönetimi genellikle sınıfta disiplini sağlamak olarak düşünülmektedir (Üstün ve Demirbağ, 2003; Ustun ve Eres, 2009). Etkili sınıf yönetimi stratejilerine sahip olan bir öğretmenin sınıfında problem davranışlar daha az, öğrencilerin derse katılım davranışları ise daha fazla olmaktadır (Anderson, Evertson ve Emmer, 1979; Anderson ve Brophy, 1979; Emmer ve Stough, 2001; Evertson, 1989; Evertson, Emmer, Sanford ve Clements, 1983). Etkili bir eğitim-öğretim ortamının oluşturulması ise sınıf yönetiminin başarısına bağlıdır. Bu nedenle sınıf yönetiminin iyi olması eğitim alanında da başarıya ulaşmadaki ilk basamağı oluşturur (Şentürk, 2010). Ancak günümüzde sınıf yönetimi, sınıf yöneticisi olan öğretmenin disiplini sağlamakla kalmayıp aynı zamanda sınıf ortamının fiziksel düzenini sağlaması, sınıf içi iletişimini düzenlemesini kısaca sınıfta eğitim öğretim faaliyetleri için de uygun ortam sağlamayı içerir (Seyfullahoğulları, 2010). Sınıfı yönetmek, öğretmenin otoritesinin sınıfta hâkim olması ile değil, daha çok öğrenmeyi sağlayıcı bir sınıf ikliminin oluşturulması demektir (Tertemiz, 2006). Sınıf yönetimini etkileyen birçok değişken vardır. Özgan ve diğerleri (2011)'ne göre gelişmiş ülkelerde sınıf yönetimi sadece öğretmen odaklı ele alınmamaktadır. Nitelikli eğitim ve öğretim ortamları oluşturmak etkili bir okul ve sınıf yönetimine bağlanabildiği gibi, etkili bir okul ve sınıf yönetimi de öğretmenlerde sınıf yönetimi becerilerinin bulunmasına bağlanabilir. Bu nedenle, eğitimin kalitesi büyük ölçüde, sınıf yönetiminin kalitesine bağlıdır (Demirel, 2005).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bu çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin, sınıf yönetiminde yaşadığı sorunları belirlemek ve çözüm önerileri ile ilgili görüşlerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

Beden eğitimi öğretmenleri(nin);

1.Sınıf yönetiminde yaşamış olduğu sorunlar nelerdir?

2. Sınıf yönetiminde yaşamış oldukları sorunların çözümüne yönelik olarak önerileri nelerdir?

YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan durum çalışması deseni kullanılmıştır. Nitel araştırmalar nicel araştırmalara göre araştırmacıya esnek hareket imkânı sunan, veri toplama yöntemi, analizi ve araştırmanın desenlemesi konularında daha farklı yaklaşımlar sunan bir yöntemdir (Gay, Mills ve Airasian, 2006).

Durum çalışması, araştırılan olguyu kendi yaşam çerçevesi içinde inceleyen, olgu ve içinde bulunduğu ortam arasındaki sınırların kesin hatlarla belirgin olmadığı ve birden fazla kanıt veya veri kaynağının mevcut olduğu durumlarda kullanılan bir araştırma desenidir (Yin, 1984; Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Araştırma Grubu

Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminde yaşadığı sorunları belirlemek ve çözüm önerileri ile ilgili görüşlerini belirlemek amacıyla hazırlanan açık uçlu soru formu, Gaziantep il Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi okullarda görev yapmakta olan 15 beden eğitimi öğretmenine uygulanmıştır. Araştırma grubu ile ilgili veriler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1: Araştırma Grubuna (N = 15) Ait Kişisel Özellikler

Değişkenler	Guruplar	n	%
Görev Süreleri	1 – 5 Yıl	4	26.7
	6 – 10 Yıl	4	26.7
	11 – 15 Yıl	2	13.3
	16 – 20 Yıl	3	20
	21 – 30 Yıl	2	13.3
Cinsiyet	Erkek	9	60
	Kadın	6	40
Eğitim	Lisans	9	93.3
	Lisansüstü	1	6.7

Tablo 1'de araştırma grubuna ait bazı kişisel özellikler verilmektedir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin görev sürelerine baktığımızda, 4 (% 26.7) öğretmen 1–5 yıl arası, 4 (% 26.7) öğretmen 6–10 yıl arası, 2 (% 13.3) öğretmen 11–15 yıl arası, 3 (% 20) öğretmen 16–20yıl arası, 2 (% 13.3) öğretmenin ise 21-30 yıl arasında görev yaptığı görülmektedir. Cinsiyete baktığımızda 9 (% 60) öğretmenin erkek, 6 (% 40) öğretmenin kadın olduğu görülmektedir. Eğitim durumuna baktığımızda, 14 (% 93.3) öğretmenin lisans mezunu olduğu, 1 (% 6.7) öğretmenin de lisansüstü eğitime sahip olduğu görülmektedir.

Açık Uçlu Soru Formunun Hazırlanması ve Uygulanması

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Araştırmada kullanılacak görüşme formunun oluşturulması amacıyla, öncelikli olarak 75 beden eğitimi öğretmeni ile yüz yüze sınıf yönetiminde yaşadığı sorunları belirlemek ve çözüm önerileri ile ilgili görüşlerinin neler olduğu ile ilgili birer kompozisyon yazmaları istenmiştir. Toplanan kompozisyonlardan ve ilgili literatürden edinilen bilgiler sonucunda görüşme formunun taslak hali elde edilmiştir. Araştırma için hazırlanan ölçme aracının kapsam geçerliğini test etmede kullanılan mantıksal yollardan biri uzman görüşüne başvurmaktır (Büyüköztürk, 2006).Görüşme formu alan uzmanlarının görüşlerine sunulmuş ve alınan görüşler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak 3 adet kişisel özellikleri belirleyici soru ve 2 adet açık uçlu sorudan oluşan görüşme formuna son hali verilmiştir. Hazırlanan sorular şunlardır; Beden eğitimi öğretmenleri(nin);

1.Sınıf yönetiminde yaşamış olduğu sorunlar nelerdir?

2. Sınıf yönetiminde yaşamış oldukları sorunların çözümüne yönelik olarak önerileri nelerdir?

Hazırlanan görüşme formunun son hali Gaziantep İlinde görev yapan toplam 15 beden eğitimi öğretmenine uygulanarak veriler elde edilmiştir. Uygulama esnasında araştırmanın amacı katılımcılara açıklanmış, verecekleri cevapların önemi hakkında bilgilendirilme yapılmıştır. Katılımcıların ölçme aracına vermiş oldukları cevaplar neticesinde birden çok ifadeler ortak temalar altında toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan görüşme formundan elde edilen veriler, nitel araştırmalarda kullanılan içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Nitel araştırmalarda içerik analizi kuramsal anlamda belirgin olmayan temalar ve eğer varsa alt temaların oluşturularak analiz edilmesinde kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Elde edilen veriler ayrı ayrı kaydedilmiş ve gruplandırılıp kodlanmıştır. Bu gruplamalar ve kodlamalar alan uzmanlarına sunulmuş, uzmanların değerlendirilmelerine göre son halleri verilip analize hazırlanmıştır. Yapılan içerik analizi ile her soru için temalar belirlenmiş ve verilen temaların frekans ve yüzdeleri hesaplanarak tablolar oluşturulmuştur. Verilerin değerlendirilmesinde betimsel analiz kullanılmıştır. Son olarak raporlama yapılmış ve bulgular ortaya konulmuştur.

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminde yaşadığı sorunları belirlemek ve çözüm önerileri ile ilgili görüşlerini tespit etmek amacıyla öğretmenler ile yapılan görüşmeler neticesinde elde edilen bulgulara yer verilmiştir**.**

Tablo 2. Araştırma gurubunun sınıf yönetiminde yaşamış olduğu sorunlar hakkında genel olarak düşüncelerine ilişkin görüşlerinin dağılımı.

Temalar	**n**	**%**
Öğrencinin derse ilgisiz olması	13	50
Fiziki ve çevre şartlarının yetersiz olması	5	19.2
Öğrenci beklentilerinin farklı olması	5	19.2
Öğrencilerin derste çok konuşması	3	11.6

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Toplam	**26**	**100**

Tablo 2'de araştırma gurubunun sınıf yönetiminde yaşamış olduğu sorunlar hakkında genel olarak düşüncelerine ilişkin görüşlerinin dağılımı verilmektedir. Katılımcıların sınıf yönetiminde yaşamış olduğu sorunlar hakkında genel olarak düşüncelerine bakıldığında 4 tema ortaya çıkmıştır. Katılımcıların birden fazla tema ifade ettikleri görülmüştür. Bu temalar arasında yüzde sıralamasına göre; öğrencinin derse ilgisiz olması (%50), fiziki ve çevre şartlarının yetersiz olması (%19.2), öğrenci beklentilerinin farklı olması (%19.2), öğrencilerin derste çok konuşması (%11.6) temalarının ön plana çıktığı görülmüştür.

Tablo 3.Araştırma gurubunun sınıf yönetiminde yaşamış oldukları sorunların çözümüne ilişkin önerileri hakkındaki verilerin dağılımı.

Temalar	**N**	**%**
Veli-okul işbirliği sağlanmalı	7	21.9
Farklı öğretim metodları uygulanmalı	6	18.8
Fiziki ve çevre şartları düzeltilmeli	5	15.6
Öğrenci derse karşı teşvik edilmeli	5	15.6
Öğrenci derste daha aktif hale getirilmeli	5	15.6
Öğretmene ve derse değer verilmeli	4	12.5
Toplam	**32**	**100**

Tablo 3'de araştırma gurubunun sınıf yönetiminde yaşamış oldukları sorunların çözümüne ilişkin görüşlerinin dağılımı verilmektedir. Katılımcıların Sınıf yönetiminde yaşamış oldukları sorunların çözümüne ilişkin önerilerinden 6 tema ortaya çıkmıştır. Katılımcıların birden fazla tema ifade ettikleri görülmüştür. Bu temalar arasında yüzde sıralamasına göre, veli-okul işbirliği sağlanmalı (%21.9), farklı öğretim metodları uygulanmalı (%18.8), fiziki ve çevre şartları düzeltilmeli (%15.6), öğrenciye derse karşı teşvik edilmeli (%15.6), öğrenci derste daha aktif hale getirilmeli (%15.6), öğretmene ve derse değer verilmeli (%12.5) temalarının ön plana çıktığı görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminde yaşadığı sorunları belirlemek ve çözüm önerileri ile ilgili yapılan görüşmeler neticesinde elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Araştırma gurubunun sınıf yönetiminde yaşamış olduğu sorunlar hakkında genel olarak düşüncelerine ilişkin görüşlerine baktığımızda, büyük oranı öğrencilerin derse karşı ilgisiz olduğunu ifade etmektedirler. Ayrıca araştırma gurubu fiziki ve çevre şartlarının yetersiz olması ve öğrenci beklentilerinin farklı olmasından dolayı derslerde sorun yaşadıklarını belirtmişlerdir. Beden eğitimi öğretmenlerinin bu görüşlerinden hareketle; okulun fiziki koşullarının yetersizliği ve materyal eksikliği gibi konuların dersin amaçlarına uygun bir şekilde işlenmesinde sorunlar

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ortaya çıkardığı söylenebilir. Ayrıca sınıf yönetiminde sorunları biraz daha azaltmak ve dersi verimli hale getirmek için öğrencilerin özelliklerine göre farklı etkinlikler yapılması gerektiğini ve okulun fiziki şartlarının düzeltilmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlarla benzerlik gösteren çalışmalar da mevcuttur. Sadık ve Arslan, (2015) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sınıf içerisinde sürekli olarak huzursuzluk çıkardıklarını ve derse karşı ilgisiz olduklarını belirtmişlerdir. Bir başka araştırmada ise Uğurlu ve Ark. (2014) sınıf içinde istenmeyen davranışların başında öğrencilerin kendi aralarında konuşma davranışı olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminde yaşamış oldukları sorunların çözümüne ilişkin önerilerine baktığımızda, okul ve veli işbirliğinin sağlanması gerektiğini belirtirken, farklı öğretim metodlarının geliştirilmesi gerektiği ve öğrencinin derse karşı teşvik edilmesi gerektiği görülmüştür. Ancak, araştırma grubu öğretmene ve derse önem verilmesi gerektiği yönünde görüş bildirmiştir. Bu noktadan hareketle, sınıf içindeki sorunların azaltılması veya ortadan kalkması için veliler ile dönem içerisinde belli zamanlarda seminerler düzenlenebilir. Ayrıca beden eğitimi dersinin önemli bir ders olduğu yönünde vurgu yapılması gerektiği söylenebilir. Yapılan araştırmalar etkili bir sınıf yönetimi için okul ve veli işbirliğini göstermektedir (Paliç ve Keleş 2011) Bir başka araştırmada da Öğretmenlerin disiplin problemlerini önlemeye yönelik olarak, aile ve rehber öğretmenlerle işbirliği yapılması ilk sırada yer almıştır (Sadık ve Arslan, 2015) .

Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenleri derste en çok karşılaştıkları sorunlar arasında, öğrencilerin derse ilgisiz olduğunu, derste çok konuştuklarını ve fiziki yetersizliğin olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan öğretmenler derste karşılaşmış olduğu davranış sıklığı hakkında; öğrencilerin derse hazırlıksız gelmesi, davranış bozuklukları, iletişim problemleriyle karşılaştıklarını söylemişlerdir. Ayrıca araştırma grubu etkili bir sınıf yönetimi için, farklı etkinlikler yapılması gerektiğini, öğrencinin daha aktif olması gerektiğini, dersin daha verimli hale getirilmesi ve öğrenciye zaman zaman görev ve sorumluluk verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Araştırma grubunun sınıf yönetiminde karşılaşılan sorunların çözümüne ilişkin; veli-okul işbirliği, derse ve öğretmene değer verilmesi gerektiği, öğrencinin derse yönelik teşvik edilmesi gerektiği ve ders ile ilgili araç-gereçlerin temin edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

Ada, S. (2000). Sınıf Yönetimini Etkileyen Faktörler. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi,12,1-8.

Anderson, L. M., Brophy, J. (1979) An experimental study of reading group ınstruction: Data from teacher ınterventions. The Educational Resources Information Center (ERIC) veri tabanından 15 Ağustos 2009'da alınmıstır.

Anderson, L. M., Evertson, C. M., Emmer, E. T. (1979). Dimensions in classroom management derived from recent research. The Educational Resources Information Center (ERIC) veri tabanından 15 Ağustos 2009'da alınmıstır.

Brophy, J. (1988). Educating teachers about managing classrooms and students. Teaching and Teacher Education. 4(1), 1–18.

Büyükozturk, S. (2006). Data Analysis for Social Sciences. Ankara: PegemA Publications.

Çiftçi, A. S. (2015). İlkokul Öğretmenlerinin Sınıf Yönetim Tarzları ile Demokratik Değerlere İlişkin Görüşleri Arasındaki İlişki, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi,18 Mart Üniversitesi, Çanakkale, Turken.

Demirel, Ö. (2005). Öğretimde planlama ve değerlendirme: Öğretme sanatı. Ankara: Pegem A Yayınları.

Ekinci, A.(2010). İlköğretim Okullarında Çalışan Müdür ve Öğretmenlerin Mesleki Sorunlarına İlişkin Görüşleri. İlköğretim Online, 9/2, 734-748.

Emmer, E.T., Stough, L. M. (2001). Classroom management: A critical part of education. Educational Psychologist, 36(2).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Emmer, E.T., Stough, L. M. (2001). Classroom management: A critical part of education. Educational Psychologist, 36(2).

Evertson, C. M. (1989). Improving elementary classroom management: A school based training program for beginning the year. Journal of Educational Research, 83(2), 82–90.

Evertson, C. M., Emmer, E. T., Sanford, J. P., Clements, B. S. (1983). Improving classroom management: An experiment in elementary school classrooms. The Elementary School Journal, 84(2), 173-188.

Evertson, C.M., Weinstein, C.S. (2006). Classroom management as a field of ınquiry. Evertson, C.M. & Weinstein, C.S. (Ed.), Handbook of classroom management: Research, practice and contemporary ıssues, 3–15. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Gay, L., Mills, G., & Airasian, P. (2006). Educational Research: Competencies for Analysis and Application. New York: Prentice Hall.

Ilgar, L. (2005). Eğitim yönetimi, okul yönetimi, sınıf yönetimi. İstanbul: Beta.

Özgan, H., Yiğit, C., Aydın, Z. & Küllük, M. (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimine İlişkin Algılarının İncelenmesi ve Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Dergisi, 10, 617-635.

Paliç, G. & Keleş, E. (2011). Sınıf Yönetimine İlişkin Öğretmen Görüşleri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 2, 199- 220.

Sadık, F. & Aslan, S.(2015).İlkokul Sınıf Öğretmenlerinin Disiplin Problemleri ile ilgili Görüşlerinin İncelenmesi. Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic Volume 10/3,115-138, Ankara-Turkey.

Seyfullahoğulları, A.(2010). İlköğretim Okullarında Büyük Sınıfların Yönetiminde Karşılaşılan Sınıf İçi Sorunlara Öğretmen Yaklaşımı Üzerine Bir Araştırma. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü dergisi,7/14, 21-40.

Şentürk, E. (2010). İlköğretim Okullarında Sınıf İçinde Gözlenen İstenmeyen Öğrenci Davranışlarına Yönelik Öğretmen Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, Turken.

Tertemiz, N. (2000:2006). Sınıf Yönetimi ve Disiplin. Küçükahmet, L.(Ed), Sınıf Yönetimi. Ankara: Nobel (ss. 67-91).

Uğurlu, C.T., Doğan, S., Şöförtakımcı, G., Ay, D., Zorlu, H. (2014).Öğretmenlerin Sınıf Ortamında Karşılaştıkları İstenmeyen Davranışlar Ve Bu Davranışlarla Baş Etme Stratejileri, Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 9/2 Winter 2014, p. 577-602, Ankara-Turkey.

Ustun, A. & Eres, F. (2009). Disciplinary problems in secondary education: a sample of Amasya. Proc. Social and Behavioral Sciences, 1717-1725.

Üstün, A. ve Demirbağ H. (2003). Sınıfta Demokratik Disiplin Anlayışı. Eğitim Araştırmaları. 3 (11), 87-95.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2006). Qualitative Research Methods in Social Sciences. Ankara: Seckin Publications.

Yin, R.K. (1984). Case study research: Design and methods. In Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2006). Qualitative Research Methods in Social Sciences, Ankara: Seckin Publications.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

YILDIZ ERKEK BASKETBOLCULARINA UYGULANAN ÇABUK KUVVET ÇALIŞMALARININ BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİLERİ

Ömer Zambak

Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Dede Korkut Kampüsü 69000 / Bayburt

ÖZET

Bütün spor dallarında olduğu gibi basketbol için de çabuk kuvvet hızlı koşmak, savunma yapmak için önemlidir. Sürat koşuları, 5 m içerisinde çıkış, hızlanma koşuları ile durarak uzun atlama performansı arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğu alan yazında bildirilmiştir. Buna karşılık, hakim olan görüşe karşılık yine alan yazında dikey sıçrama ve sürat performansı arasında zayıf korelasyon olduğu bildirilmiştir.

Araştırmamızın amacı 2007-2008 Ankara Basketbol İl ligi periyodunda 8 hafta süreli yıldız erkekler basketbolcularına uygulanan çabuk kuvvet çalışmalarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkilerini araştırmaktır. Bununla birlikte Bir kapasitenin değişmesi halinde diğer ilişkili olduğu kapasite arasında aynı yönde değişme beklenmektedir.

GİRİŞ

Bütün takımlar yaptıkları her bir spor karşılaşmaların da oyunu domine etmek için etkili, yüksek performans ortaya koyarak maçı baskılamak ister. Ligler başlamadan önce hedefler belirleyip bunlara ulaşmak için ekipler çok kapsamlı planlama yapmalıdır. Bu dikkatli ve titiz hazırlanmış antrenman programlarının, disiplinli ve düzenli bir şekilde yıl içerisin de uygulanması gerekir. Takımlar başarılı olmak adına ortaya koydukları çalışmalarının tümünü, bilimsel araştırmalar ile desteklemelerinin yararlı olacağı bilim çevreleri tarafından ifade edilmektedir. Bununla beraber uluslararası düzey de başarı kazanmak için profesyonel seviye de hazırlıklara ve konusun da gerçek uzman kişilere ihtiyaç duyulmaktadır.

Ülkemiz de basketbolun köklü ve uzun bir tarihi olmasına karşın dikkate değer başarıları maalesef 1990'lı yıllardan sonra peşin sıra yakalamış bulunmaktayız. Takım oyunlarının bir parçası olarak basketbolun sporcu da öz güveni geliştirirken, kolektif düşünme ile yardıma dayalı olarak ortak hareket etmeyi, uygun zaman da hızlı harekete geçerek kontrollü davranmayı da öğreten bir yönü bulunmaktadır. Basketbol seri biçim de, çabuk ve hızlı oynanan bir spordur. Rakibinin sayı yapmasına güçlü bir defans yaparak engel olmaya çalışırken, topa sahip olduktan sonra en doğru şekil de hücum yapmak için sporcu bazı kapasitelere ihtiyaç duyar. Diğer sporalar da olduğu gibi kuvvet basketbolda da önemli bir yere sahiptir. Çabuk ve seri biçimde gelişen oyun esnasın da üretilen sayılar, aynı disiplinle yapılacak savunmayla maçı kazandırır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma grupları ağırlıkları 54kg ile 84kg, boyları 1.63cm, 1.91cm arasında dağılan yaş 16-17 yaş aralığın da 30 deney, 30 kontrol grubu olmak üzere 60 basketbolcu öğrenciden oluşturuldu. Deney grubu sporcuları 8 hafta süreli hafta da 3 gün çabuk kuvvet antrenmanları yaparken kontrol grubuyla birlikte teknik, taktik antrenman yapmışlardır. Deneklerin sağlık açısından engelleri olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan denekler uygulanılacak antrenmanın amacı ve

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

önemiyle ilgi bilgilendirilmiştir. Antrenman, ön-test ve son-test ölçümlerin de deneklerden en üst seviyede performans ortaya koymaları istenmiştir. Ön-testler antrenmanlara başlamadan 5gün önce uygulanmıştır. Son-testler antrenman programının bitmesiyle birlikte 5 gün sonra uygulanmıştır. Antrenman ve motorik özellikler ölçümleri öncesinde ısınma ve esnetme çalışmaları uygulanmıştır. Denekler çalışmalara gönüllü olarak katılmıştır.

Kontrol grubu haftada 3 günlük teknik ve taktik içerikli antrenman çalışması yapmıştır. Deneklerin fiziksel ve fizyolojik değerleri bilimsel yönden geçerliliği kabul görmüş laboratuar ve alan testleri ile tespit edilmiştir. Deneklerden antrenmanlar öncesi ve sonrası elde edilen bulgulara aritmetik ortalama (X), standart sapma (S.D) yüzde değişim ve t-testi analiz hesaplamaları uygulanarak sporcuların gelişim sonuçları belirlenmiştir. Deneklerin değerleri Tablo1 de verilmiştir.

Veri Toplama Metodu

Önceden uygulanmış farklı araştırmalar da 18 yaş altı ve özellikle yıldızlar kategorisindeki basketbolcular için çabuk kuvvet antrenmanlarının en geçerli kuvvet antrenmanı olduğu bildirilmiştir (Erol, 1992, Sevim, 2002). Uygulanılan Çalışma da denekler kontrol grubu ve deney grubu olarak 2 gruba ayrılmıştır. Deney grubu sporcuları 8 hafta süreli hafta da 3 gün çabuk kuvvet (istasyon metodu) ile birlikte gün teknik, taktik antrenman yapmıştır. Kontrol grubu ise hafta da 3 gün teknik ve taktik içerikli antrenman yapmıştır.

Teknik ve Taktik antrenmanlar

Kontrol grubuna uygulanılacak teknik antrenmanlar öncesinde deney ve kontrol gruplarına birlikte ısınma, esnetme açma ve germe çalışmaları uygulanmıştır.

Kontrol grubuna uygulanılan taktik çalışmalar hafta da 2 gün konferans salonunda gösterim, slayt, video materyalleri kullanılarak sunum yöntemiyle yapılmıştır.

Kontrol grubu a uygulanılan teknik çalışmalar hafta da 1 gün kapalı spor salonun da yapılmıştır.

Teknik çalışmalar;

Temel duruş ile önden el değiştirme
Tek zamanlı stop
Çift zamanlı stop
Arkadan el değiştirme
Topla dönüş (reverse)
Sağ turnike
Sol turnike

Taktik Çalışmalar
1 ‘e 1 savunma ve hücum drilleri
Antrenman drilleri/video ve animasyon
Hücum drilleri

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

1-3-1 Hücum seti
Antrenman ısınma drilleri sunumlu

Çabuk Kuvvet Antrenmanları:

Çabuk kuvvet antrenmanlarının yüklenme oranı %40 - %60 aralığında, tekrar sayısı 'orta', temposu ise patlayıcıdır (Açıkada, C , Ergen (1990), Sevim, Y (1991).

Deneklerin tek tekrarlı maksimum kuvvet değerleri belirlenerek 8 hafta süreli istasyon çalışması metodu oluşturularak çabuk kuvvet antrenmanları uygulanmıştır. Üst ekstremiteler için uygulanılacak çalışma chest-press, alt ekstremiteler için leg press hareketi uygulanarak maksimum kuvvet değerleri belirlenmiş ve çabuk kuvvet programları için uygulanılacak çalışma ağırlık programı için kullanılmıştır.

Çabuk kuvvet çalışmaları tek set olarak uygulanmıştır.

Çabuk kuvvet ağırlık çalışmaları öncesinde ısınma, esnetme ve germe egzersizleri uygulanmıştır.

Hareketler arası deneklere 30 sn. dinlenme verilmiştir.

Setler arası deneklere 3 dakikalık dinlenme verilmiştir.

Tablo 1 de Deneklere uygulanılan antrenman programı verilmiştir

Deney grubu sporcuları 8 hafta süreli hafta da 3 gün çabuk kuvvet (istasyon metodu) ile birlikte teknik, taktik antrenman yapmıştır. Kontrol grubu ise hafta da 3 gün teknik ve taktik içerikli antrenman yapmıştır.

Tablo 1 Deneklere uygulanılan antrenman programı

Uygulama Metodu	Drilller						
	Leg press	Triceps Push Down	Standing Calf Raise	Chest-press	Cable Curls	Laterall Pul down (Close grip)	Military Sit Ups
Tekrar / Yüklenme Yüzdesi	14x%60	14x%60	14x%60	14x%60	14x%60	14x%60	24
	14x%60	14x%60	14x%60	14x%60	14x%60	14x%60	24
	12x%55	12x%55	12x%55	12x%55	12x%55	12x%55	26
	12x%55	12x%55	12x%55	12x%55	12x%55	12x%55	26
	10x%50	10x%50	10x%50	10x%50	10x%50	10x%50	28

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Veri Analizi

Deney ve kontrol grubu ön-test ve son-test verilerinin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları t-testi uygulanarak analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2 Basketbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Ölçümleri

Ölçümler	Gruplar	Ön test X ± SD	Son test X ± SD	S.E	T	P
Kilo	Araştırma grubu	62,3 ± 6,9	63,1 ± 6,7	2,72	4,81	0,11
	Kontrol Grubu	65,1 ± 6,1	66,3 ± 6,7	8,99	1,34	0,27
Vücut Yağ Ağırlığı	Araştırma grubu	6,3 ± 2,6	6,3 ± 2,4	4,81	7,26	0,09
	Kontrol Grubu	8,1 ± 3,1	8,7 ± 2,5	1,05	1,91	0,63
Yağsız vücut ağırlığı	Araştırma grubu	53,8 ± 6,8	53,1 ± 6,0	4,67	1,67	0,19
	Kontrol Grubu	61,7 ± 2,3	62,2 ± 2,8	5,78	,78	0,33
Vücut Yağ Yüzdesi	Araştırma grubu	9,1 ± 2,9	9,5 ± 2,7	6,32	6,81	0,17
	Kontrol Grubu	11,9 ± 3,1	11,8 ± 3,2	2,55	2,12	0,41
Vücut yoğunluğu	Araştırma grubu	1,8 ± ,07	1,9 ± ,09	4,05	6,19	0,15
	Kontrol Grubu	1,3 ± ,07	1,3 ± ,06	6,02	,44	0,45
Dikey sıçrama	Araştırma grubu	41,6 ± 5,4	42,8 ± 5,7	0,88	16,97	0,11
	Kontrol Grubu	43,4 ± 5,1	43,7 ± 5,3	3,95	1,87	0,52
Dominant Pençe Kuvveti	Araştırma grubu	39,6 ± 7,1	40,2 ± 5,7	8,43	9,48	0,18
	Kontrol Grubu	37,1 ± 5,7	37,8 ± 6,6	5,64	1,43	0,42
Non-dominant pençe kuvveti	Araştırma grubu	35,4 ± 6,2	35,6 ± 5,9	5,51	2,92	0,29
	Kontrol Grubu	36,8 ± 6,8	35,6 ± 7,1	0,85	1,38	0,58
İstirahat Kalp atım Seviyesi	Araştırma grubu	68,6 ± 4,2	67,1 ± 3,8	7,19	2,64	0,09
	Kontrol Grubu	70,2 ± 5,2	70,6 ± 4,6	5,43	1,84	0,59

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Durarak uzun atlama	Araştırma grubu	1,6 ± 1,8	1,6 ± 1,5	6,43	15,63	0,17
	Kontrol Grubu	1,5 ± ,08	1,5 ± 1,8	3,85	1,89	0,64
30m. Sürat	Araştırma grubu	4,6 ± ,01	4,6 ± ,39	6,47	11,78	0,14
	Kontrol Grubu	4,7 ± ,512	4,6 ± ,77	5,26	,95	0,78

Uygulanılan antrenman programları sonucunda edinilen değerlere göre deney ve kontrol grubu sporcularının fiziksel ve fizyolojik değerlerinde istatistiksel yönden anlamlı gelişme görülmedi P >0.05.

TARTIŞMA & SONUÇ

Bu çalışma da 8 haftalık uygulanılan çabuk kuvvet antrenmanlarının fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkileri araştırılmıştır. Deney grubu sporcuları 8 hafta süreli hafta da 3 gün çabuk kuvvet ile birlikte teknik, taktik antrenman yapmışlardır. Kontrol grubu haftada 3 günlük teknik ve taktik içerikli antrenman çalışması yapmıştır.

Uygulanılan çabuk kuvvet antrenmanlarının sonuçlarına göre deney ve kontrol grubu sporcularının fiziksel ve fizyolojik değerlerinde istatistiksel yönden anlamlı gelişme görülmedi P >0.05.

Çabuk kuvvet antrenmanlarının sporcular da maksimal kuvvet artışına etkisi olduğu alan yazın ile benzerlik gösterdiği bildirilmiştir (Erol, 1992; Çimen, 1994; Erdoğan & Pulur 2000).

Chelly ve ark. (2010) nın bölgesel genç futbol takımına uyguladığı çalışmadan farklı olarak Norveç milli futbol takımının dikey sıçrama, 10 m ve 30 m sürat değerleri arasında anlamlı korelasyon görülmüştür (Wisloff ve ark. 2004). Uyguladığımız çalışma da dikey sıçrama, 10 m. ve 30 m sürat değerlerinde gelişmeye rastlanmamıştır. Bu değerler arasında bu sebeple korelasyon incelenmemiştir.

Sonuç olarak, çabuk kuvvet antrenmanı uygulayan araştırma grubunun fiziksel ve fizyolojik parametrelerin de gelişme görülmesi ve kontrol grubunun fiziksel ve fizyolojik değerlerin de gelişme görülmemesi alan yazın ile uygun düşmektedir. Basketbolun hızlı oynanan, ani gelişen ve sürekli dinamik bir spor olması fiziksel ve fizyolojik parametre gelişimlerinin bu sporda önemli yer tutması yaptığımız çalışmanın değerini ortaya koymaktadır. Çabuk kuvvet antrenmanları akut gelişimlere neden olurken, uzun dönem antrenman programlarında da yer verilmektedir.

Bununla beraber, ileride yapılacak araştırmalar da farklı yaş grubu ve liglerden sporculara yer verilirken, sporcu yaşının da dikkate alınması önerilmektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

1. Açıkada, C , Ergen E.: Bilim ve Spor, S169, Büro Tek Matbaacılık, Ankara (1990)
2. Chelly MS, Cherif N, Amar MB, Hermassi S, Fothloun M, Bouhlel E, Tabka Z, Shephard RJ. (2010). Relationships of peak leg power, 1 maximal repetition half back squat and leg muscle volume to 5-M sprint performance of junior soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, 24 (1): 266-271.
3. Çimen, O. (1994) "Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 16-18 Yaş Erkek Masa Tenisçilerindeki Etkisi". Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Yüksek Lisans Tezi, s.22-29
4. Erdoğan, M., Pulur, A. (2000) Havuzda Ve Salonda Yapılan Çabukkuvvet Çalışmalarının 15-18 Yaş Grubudenekleın Fızıksel Gelışımıne Etkısının Araştırılması, Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi Besbd), V, 1 :13 - 20
5. Erol, E. (1992). Çabuk Kuvvet Çalışmalarının 16-18 Yaş Grubu Genç Basketbolcuların Performansı Üzerine Etkisinin Deneysel Olarak İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara
6. Sevim, Y: Kondisyon Antrenmanı, S.7, Gazi Büro, 1. Baskı, Ankara (1991).
7. Sevim, Y. (2002). Basketbol Teknik-Taktik-Antrenman, Geliştirilmiş 5. Baskı, Nobel Yayınevi, Ankara.
8. Wisloff U, Castagna C, Helgerud J, Jones R, Hoff, J.(2004). Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. British Journal of Sports Medicine. 38 (3): 285-288.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

SPOR EĞİTİMİ ALMA VE KİLO DÜŞMEDE ÖĞRENCİLERİN NEDENSEL YÜKLEMELERİ

Feyzullah KOCA* Osman İMAMOĞLU** M Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL**

** Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Kayseri/TÜRKİYE*

***OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun /TÜRKİYE*

Özet

Araştırmanın amacı, Spor eğitimi alma ve kilo düşme durumunda öğrencilerinin başarı ve başarısızlıklarına yaptıkları nedensel yüklemelerin boyutlarını tespit etmektir. Çalışmada Spor Bilimler Fakültesinden 124 erkek, 91'i kadın olmak üzere 215 kişinin doldurduğu nedensellik anketi değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlemlerde t-test, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır.

Cinsiyet değişkeni, takım ve ferdi spor yapma durumuna göre spor eğitimi alan öğrencilerin nedensellik odağı, kişisel kontrol ve kişisel istikrarlılık boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0,05$). Cinsiyete göre dışsal kontrol boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Gelir durumuna göre kişisel kontrol ve istikrarlılık boyutunda ise önemli farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Her zaman kilo düşenlerin nedensellik odağı, dışsal kontrol, kişisel kontrol ve istikrarlılık boyutunda bazen kilo düşenler ve kilo düşmeyenlere göre daha düşük puan almaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$).

Sonuç: Spor eğitimi alan öğrencilerin başarıya yapılan yüklemelerde nedensellik odağı boyutunda daha içsel, kişisel kontrol boyutu açısından kişinin kendi tarafından kontrol edilebilen, istikrar açısından nedenin değişmeyen/daimi ve dışsal kontrol açısından ise genellikle dışardan kontrol edilemez olduğunu söyleyebiliriz. Yine devamlı kilo düşen sporcuların kontrol edilebilirliği azalmaktadır. Spor eğitimi alan ve almayan öğrencilerin bu yüklemeleri yaparken nasıl düşündükleri ve neleri dikkate aldıkları öğrenci penceresinden daha ayrıntılı incelenmelidir.

Anahtar kelimler: Spor, Nedensel boyutlar Ölçeği II, Kilo düşme

CAUSES OF SPORT TRAINING AND CALL INDUCTION STUDENTS

ABSTRACT:

The aim of the study was to determine the dimensions of the causal attributions of the students to achievement and failure in the case of sport training and weight loss. In the study, the causality questionnaire filled by 215 persons, 124 male and 91 female, was evaluated from the Faculty of Sports Sciences. T-test, one-way analysis of variance, and LSD tests were used for statistical analysis.

There was no significant difference in the causality dimension, personal control and personal consistency dimensions of the students who received sports training according to gender change, team and individual sport situation ($p> 0, 05$). A significant difference was found in the dimension of external control according to sex ($p <0, 05$). Significant differences were found in the level of personal control and stability according to income status ($p <0, 05$). It was statistically significant that those who always lose weight had lower scores in the causality dimension, external control, personal control and stability dimensions than those who did not lose weight and weight sometimes ($p <0,05$ and $p <0,001$).

Conclusion: We can say that the students who are trained in sports can be controlled by the self in terms of the more internal, personal control dimension in the causality dimension of succeeding loads and cannot be controlled from outside in terms of stability because of constant / permanent and external control. Again, the controllability of the athletes who are constantly weight loss is reduced. The way in which students who receive and do not receive sports education doing thinks and cares about these loads should be examined in more detail in the student window.

Key Words: Sports, Causal Dimensions Scale II, Weight loss

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ VE AMAÇ:

Yükleme kuramı, başarı ve başarısızlığın nedenleriyle ilgilenen bir kuramdır. İnsanların bir işin başarı ya da başarısızlık gibi çıktılarına yönelik belirttikleri sebeplere yüklemeler denmektedir (Nokelainen, Tirri, Merenti-Välimäki, 2007). Başarı sonuçlarının nedeninin algılanmasına nedensel yüklemeler denmektedir (Koçyiğit,2011). Yüklemeler, kişinin hem kendi davranışlarının hem de diğer insanların davranışlarının nedenlerine ilişkin olarak yaptıkları yorum ve açıklamalardır (Çebikkurt ,2011). Yükleme biçimi, olayların nedenlerine ilişkin yapılan açıklamalardır. İnsanlar farklı olay ve davranışlara yönelik açıklamalarda bulunurken geçmiş deneyimlerini ve son zamanlardaki beklentilerini göz önünde bulundurarak benzer açıklamalar yaparlar (Volpe ve Levin,1998). İnsanlar kendi davranışlarının sonuçlarını ya kişisel ya da çevresel faktörlere atfederler İçsel yükleme, kişinin başına gelen olayların ya da ortaya koyduğu davranışın nedenlerinin kişisel özeliklerinden kaynaklanır. Kişisel özellikler, tutum, yetenek ve çaba gibi tamamen kişinin kendisi ile ilgili niteliklerini ifade etmektedir. Dışsal yüklemede ise davranışın nedeni kişinin dışında gerçekleşen herhangi bir durum ya da davranışla açıklanır. İnsanlar başarı ve başarısızlıklarını yetenek, çaba, görevin güçlüğü ve şans olmak üzere dört temel nedenden birine yüklemektedirler. Onlar, bu dört temel nedenin de istikrarlılık ve nedensellik odağı olmak üzere iki boyutta sınıflandırılabileceğini belirtmişlerdir. İstikrarlılık boyutu, yüklemelerin durumdan duruma değişen işlevidir. Diğer bir deyişle ifade edilen nedenlerin (yüklemelerin) zaman içerisinde değişip değişmeyeceğini anlatır(Çebikkurt ,2011)

Nedensellik algısı başarı odaklı aktivitelerde yaşanan duygulanımı etkilediği için, kişinin başarıyı ya da başarısızlığı yorumlaması sırasındaki nedensel önyargıları başarı çabası için önemli ipuçları taşımaktadır. Başarı çabalarının kısmen nedensel yüklemelerle belirlendiği ve başarma gereksinmesindeki bireysel farklılıkların sistematik bir şekilde nedensellik algısındaki farklılıklarla ilişkili olduğu yorumunda bulunmak akla yatkındır (Yapıcı ve Koçyiğit,2012). Nedensel yüklemeler, sporcuların gelecekteki motivasyonunu ve onların performans düzeylerini etkilediğinden oldukça önemlidir (Roberts,1984). Kontrol edilebilirlik boyutu başarı ya da başarısızlığa yol açtığı düşünülen nedenin kişinin kontrolü altında olup olmamasını ifade etmektedir (Çebikkurt ,2011). Nedensellik odak boyutu; nedenin kaynağına; içsel veya dışsal gönderme yapar (Yapıcı ve Yapıcı, 2010). Kişilerin başarı ve başarısızlığa ilişkin yaptıkları nedensel yüklemelerin bir diğer sonucu da duygusal tepkilerdir. Kişilerin davranışlarının ya da performanslarının sonuçlara bağlı olarak yaptıkları yüklemeler duygu veya heyecanlarla yakından ilişkilidir. İçsel yüklemeler dışsal yüklemelere nazaran duygular üzerinde daha etkilidir (Cox,1998). Eğer başarı veya başarısızlığa yapılan nedensel yüklemeler başarı uğraşılarını belirliyorsa, mantıksal olarak bu inançlarda oluşacak değişiklikler başarı davranışında da değişimler oluşturacaktır (Feshbach ve Weiner, 1991). Nedensel istikrar bir nedenin istikrarı o nedenin gelecekte değişip değişmeyeceği ile ilgilidir. Nedensel kontrol boyutu ise bireyin neden üzerinde denetim sahibi olup olmadığına gönderme yapar (Stipek, 1988). Gerekli değişikliklerin yapılmasına ortam hazırlamak ve başarı motivasyonunu yüksek seviyede tutabilmek için öğrencilerin nedensel yüklemelerinin bilinmesi önemlidir (Koçyiğit,2011).

Sporcular bir sezon boyunca çeşitli müsabakalarda gerçekleştirdikçe, kilo verme prosedürlerini müsabaka kariyerleri boyunca defalarca tekrarlarlar (Brito ve ark., 2012; Kazemi ve ark., 2011). Hızlı kilo kaybı nedeniyle ortaya çıkabilecek sağlık riskleri, kötü beslenme durumu, fiziksel performans, büyüme ve gelişme bozukluğunu içerir (Berkovich ve ark., 2016). Hızlı kilo verme yöntemlerinin sporcularda depresyon eğilimi, saldırganlık, yorgunluk ve öfke düzeyini

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

arttırdığı; kısa süreli hafızada, özgüvende ve konsantrasyon düzeyinde azalmaları neden olduğu bildirilmektedir (Franchini, Brito ve Artioli, 2012;Hall ve Lane,2001).

Bu çalışmada Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin başarı ve başarısızlıklarına yaptıkları nedensel yüklemelerin boyutlarını tespit etmektir. Ayrıca kilo düşen ve düşmeyen sporcuların nedensel boyutlardaki durumun tespit etmek amaçlanmıştır.

YÖNTEM:

Bu çalışma betimsel bir araştırmadır. Çalışmada 2016-2017 akademik yılında OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimler Fakültesinden 124 erkek, 91'i kadın olmak üzere 215 kişinin doldurduğu nedensellik anketi değerlendirilmiştir. Anketler rastgele ve gönüllülük esasına göre doldurulmuştur.

Nedensel Boyutlar Ölçeği: Ölçek nedensel yüklemeleri 4 alt boyutta (nedensellik odağı (1-6-9. maddeler),dışsal kontrol (5-8-12. maddeler), istikrar (3-7-11. maddeler), kişisel kontrol (2-4-10. maddeler)) ölçen 12 maddeli bir ölçektir. Ölçek 9'lu likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Her alt boyutta bulunan üçer maddeden alınabilecek en yüksek puan 27, en düşük puan ise 3'tür. Bu alt boyutlarda alınan yüksek puan nedenin içsel, istikrarlı ve kişisel olarak kontrol edilebilir olduğunu göstermektedir (Yapıcı ve Koçyiğit,2012). Alt boyutların içsel tutarlık katsayıları r=.70 ile r=.92 arasında değişmektedir. Ölçekten toplam puan elde edilememekte, sadece alt ölçeklere ilişkin toplam puanlar kullanılmaktadır (Çebikkurt ,2011) Bu çalışmada ölçeğin cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.77 olarak bulunmuştur.Beden Kitle İndeksleri (BKİ); BKİ = Ağırlık (kg) / Boy (m^2) formülü kullanılarak hesaplanmıştır.

İstatistiksel işlemler

İstatistiksel verilerde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bağımsız t- testi, Tek yönlü varyans analizi ve farklı olan grubun belirlenmesi için LSD testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmada antropometrik özellikler tablo 1'de ve ölçekle ilgili karşılaştırmalar diğer tablolarda verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların antropometrik özellikleri

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Yaş Yıl)	Erkek	124	21,97	2,51	1,20
	Kadın	91	21,37	1,81	
Boy uzunluğu (cm)	Erkek	124	176,67	5,80	13,95**
	Kadın	91	165,71	5,53	
Vücut Ağırlığı (kg)	Erkek	124	71,72	9,95	12,01**
	Kadın	91	57,40	6,41	
BKİ (kg/m2)	Erkek	124	22,93	2,57	5,99**
	Kadın	91	20,91	2,24	

**p<0,001

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 2: Cinsiyete göre göre başarı hedefleri ölçek puanları karşılaştırılması

	Branş	N	Ortalama	St sapma	t-test
Nedensellik	Erkek	124	19,05	4,06	0,95
	Kadın	91	18,55	3,42	
Dışsal kontrol	Erkek	124	15,12	2,74	2,85*
	Kadın	91	14,09	2,47	
Kişisel kontrol	Erkek	124	18,00	3,62	-0,78
	Kadın	91	18,38	3,46	
İstikrarlılık	Erkek	124	18,03	3,64	1,07
	Kadın	91	17,53	3,10	

*p<0,05

Tablo 3: Branşa göre göre başarı hedefleri ölçek puanları karşılaştırılması

	Branş	N	Ortalama	St sapma	t-test
Nedensellik	Takım sporlar	110	18,95	3,52	0,46
	Ferdi sporlar	105	18,71	4,09	
Dışsal kontrol	Takım sporlar	110	15,21	2,56	2,94*
	Ferdi sporlar	105	14,16	2,65	
Kişisel kontrol	Takım sporlar	110	18,59	3,10	1,82
	Ferdi sporlar	105	17,71	3,93	
İstikrarlılık	Takım sporlar	110	17,75	3,01	-0,29
	Ferdi sporlar	105	17,89	3,82	

*p<0,05

Tablo 4. Gelir durumuna göre

	Gelir durumu	n	Ortalama	St sapma	FL/SD
Nedensellik	Düşük (1)	45	18,71	3,43	0,22
	Orta (2)	152	18,81	3,89	
	Yüksek (3)	18	19,39	4,12	
Dışsal kontrol	Düşük (1)	45	14,69	1,94	1,34
	Orta (2)	152	14,59	2,64	
	Yüksek (3)	18	15,67	4,01	
Kişisel kontrol	Düşük (1)	45	17,29	3,29	4,04*
	Orta (2)	152	18,20	3,57	1,2<3
	Yüksek (3)	18	20,06	3,39	
İstikrarlılık	Düşük (1)	45	17,59	2,86	2,62*
	Orta (2)	152	17,93	3,59	1<3
	Yüksek (3)	18	19,50	2,90	

*p<0,05

Tablo 5. Kilo düşme durumuna göre ölçek puanları

	Kilo düşme durumu	n	Ortalama	St sapma	FL/SD
Nedensellik	Her zaman kilo düşen (1)	24	16,17	4,55	8,36**
	Bazen kilo düşen (2)	103	18,79	3,29	1<2,3
	Kilo düşmeyen (2)	88	19,63	3,85	

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Dışsal kontrol	Her zaman kilo düşen (1)	24	13,25	2,77	4,69*
	Bazen kilo düşen (2)	103	14,70	2,51	1<2,3
	Kilo düşmeyen (2)	88	15,09	2,68	
Kişisel kontrol	Her zaman kilo düşen (1)	24	14,83	3,91	13,44**
	Bazen kilo düşen (2)	103	18,45	3,33	1<2,3
	Kilo düşmeyen (2)	88	18,74	3,24	
İstikrarlılık	Her zaman kilo düşen (1)	24	14,58	3,40	13,68**
	Bazen kilo düşen (2)	103	18,10	2,94	1<2,3
	Kilo düşmeyen (2)	88	18,38	3,51	

*p<0,05 ve ** p<0,001

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan spor eğitimi alan öğrenciler erkekler 21,97 ve kadınlar 21,37 yaş ortalamasına sahiptir. Öğrencilerin Beden Kitle indeks değerlerine bakıldığında erkekler 2,93 kg/m^2 ve kadınlar 20,91 kg/m^2 olarak bulunmuştur. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı Beden Kitle İndeksi sınıflamasında < 18,5 zayıf, 18,5-24,9 arası normal, 25-29,9 fazla kilolu, >30 şişmanlık olarak kabul edilmiştir (İmamoğlu ve ark.,2010). Bu değerlendirmeye göre öğrencilerin formda oldukları kabul edilebilirler.

Çebikkurt (2011) araştırmada, Nedensel Boyutlar Ölçeği-II' nin nedensellik odağı, istikrarlılık ve kişisel kontrol alt boyutlarında cinsiyet açısından fark çıkmadığına dair elde edilen bulguların, daha önce yapılan bazı araştırma bulgularıyla çelişmesine karşın, son yıllarda yapılan bazı çalışmaları da desteklemektedir. Koçyiğit (2011) çalışmasında sadece nedensellik odağı boyutunda cinsiyete göre istatistiksel bir fark bulurken diğer boyutlarda bulmamıştır. Bulunmayan boyutlarda cinsiyet yüklemeleri etkilememektedir. Nedensellik odağı boyutunda maddelerden alınan yüksek puan yüklemenin odağının içsel olduğunu, düşük puan ise dışsal olduğunu belirtir (Koçyiğit,2011). Ölçekten bu boyutta alınabilecek en yüksek puan 27'dir. Bu araştırmada nedensellik odağı boyutunda erkelerin puanı 19,05 ve kadınların 18,55 bulunmuştur. Alınan puanlar en yüksek puana daha yakındır. O halde her iki cinste de yüklenme odağının içsel olduğunu söyleyebiliriz. Dış kontrol boyutunda alınan yüksek puan yüklemenin (diğer insanlar tarafından) kontrol edilebilirliğine işaret ederken alınan düşük puan kontrol edilemez bir yükleme olduğuna işaret eder (Koçyiğit,2011). Ölçekten bu boyutta alınabilecek en yüksek puan 27'dir. Bu araştırmada dışsal kontrol boyutunda erkelerin puanı 15,12 ve kadınların 14,09 bulunmuştur. Bu farklılıkta istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Her iki cinsteki öğrenciler kontrol edilebilirliği orta olarak kabul edilme yanında kadınlar erkeklere göre daha az kontrol edilebilir durumdadır. Kişisel kontrol boyutunda da alınan yüksek puan yüklemenin bu sefer kişinin kendisi tarafından kontrol edilebildiğine, alınan düşük puan ise kontrol edilemez olduğuna işaret eder (Koçyiğit,2011). Bu araştırmada kişisel kontrol boyutunda erkelerin puanı 18,00 ve kadınların 18,30 ile birbirine benzer bulunmuştur(p>0,05). Spor eğitimli öğrenciler kişisel olarak kontrol edilebilir özelliği taşımaktadırlar diyebiliriz. İstikrar boyutunda alınan yüksek puan yükleme

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

nedeninin daimi olduğunu, düşük puan ise değişken olduğunu gösterir (Koçyiğit,2011). Bu araştırmada İstikrarlılık boyutunda erkelerin puanı 18,03 ve kadınların 17,53 ile birbirine benzer bulunmuştur($p>0,05$). Yüksek puana yakın değerler alındığı görülmektedir. Bu nedenle yüklenme nedenlerinin genelde sabit olmakla birlikte kadın ve erkek öğrencilerde benzer olduğunu söyleyebiliriz. Cinsiyet açısından dışsal kontrol dışında fark olmamasının nedenleri arasında artık kadın öğrenciler ile erkek öğrenciler spor eğitimi konusunda aynı eğitimi almalarının da etkisi olabilir. Yine aktiviteye katılım konusunda kadın öğrencilerin toplum tarafından cesaretlendirilmeleri, bu alanda tecrübe sahibi olmaları ve dolayısıyla başarılı performansları konusunda daha fazla yetenek algısına sahip olmaları gibi nedenler sıralanabilir. Dolayısıyla, kadın ve erkek spor eğitimli öğrencilerin benzer nedensel açıklamalarda bulunmaları beklenebilir.

Koçyiğit (2011) çalışmasında en yüksek ortalamaya nedensellik odağı boyutunun sahip olduğunu tespit etmiştir. Boyutlar arasında ikinci en yüksek ortalamaya sahip olan kişisel kontrol boyutudur. Bu boyutlardan sonra en yüksek ortalamaya sahip boyutun istikrar boyutu olduğunu tespit etmiştir. En düşük ortalamaya sahip boyut ise dışsal kontrol boyutudur. Bu çalışmada da nedensellik odağı boyutunda en yüksek puan alınmıştır. Onu kişisel kontrol ve istikrarlılık takip etmiştir. En düşük puan ise dışsal kontrol puanıdır. Bu nedenle spor eğitimi alan öğrencilerin başarıya yapılan yüklemelerde nedensellik odağı boyutunda daha içsel, kişisel kontrol boyutu açısından kişinin kendi tarafından kontrol edilebilen, istikrar açısından nedenin değişmeyen/daimi ve dışsal kontrol açısından ise genellikle dışardan kontrol edilemez olduğunu söyleyebiliriz.

Çebikkurt (2011) araştırmada, Hentbolcuların Nedensel Boyutlar Ölçeği- II alt ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde kazanan takımların istikrarlılık, kişisel kontrol ve nedensellik odağı alt ölçeklerinden aldıkları puanların kaybeden takımların aldıkları puanlardan daha yüksek olduğu ve dışsal kontrol puanlarının ise benzer olduğu bulunmuştur. Nedensel Boyutlar Ölçeği II'nin sırasıyla istikrarlılık, kişisel kontrol ve nedensellik odağı alt ölçek ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Kazanan takımlardaki hentbolcuların kaybedenlere göre performans sonuçlarını daha istikrarlı, kişisel kontrollerinde olan ve daha içsel nedenlerle (yani kendileriyle ilişkili) açıkladıkları belirtilmiştir. Bu araştırmada takım sporcuları dışsal kontrol puanı erkeklerde 15,21 ve kadınlarda 14,16 olarak bulunmuştur. Dışsal kontrol boyutunda takım sporcularının puanı ferdi sporcuların puanından anlamlı şekilde yüksektir ($p<0,05$). Alınan puanlara göre takım sporcuları ferdi sporculara göre daha fazla kontrol edilebilir bulunmuşlardır. Nedensellik odağı, kişisel kontrol ve istikrarlılık puanlarına göre takım ve ferdi spor yapanlar arasında önemli bir farklılık bulunmamıştır

Bu araştırmada gelir durumuna göre nedensellik odağı ve dışsal kontrol boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Kişisel kontrol ve İstikrarlılık boyutunda ise gelir durumuna göre önemli farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Yüksek gelir seviyesinde olanların Orta ve düşük gelir seviyesinde olanlara göre kendilerini daha iyi kontrol edilebildiğini söyleyebiliriz. Yine düşük gelir seviyesinde olanların istikrarlılığı yüksek gelir seviyesinde olanlara göre yüklenme nedenler daha değişkendir diyebiliriz.

Bu araştırmada her zaman kilo düşenlerin nedensellik odağı, dışsal kontrol, kişisel kontrol ve istikrarlılık boyutunda bazen kilo düşenler ve kilo düşmeyenlere göre daha düşük puan almaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Nedensellik odağı boyutunda her zaman kilo düşenler bazen kilo düşen ve hiç düşmeyenlerden daha düşük puan almaları anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Bu nedenle devamlı kilo düşenlerin nedensel yüklenmeleri dışsal nedenlere ve kilo düşmeyenler veya bazen düşenler içsel nedenlere bağladıklarını söyleyebiliriz. Dışsal kontrol açısından bakıldığında alınan puanın yükselmesi kontrol

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

edilebilirliği ve düşük olması kontrol edilmede zorlukların arttığını (Çebikkurt,2011) belirttiğine göre kilo düşen sporcuların bazen kilo düşen ve düşmeyen sporculara göre kontrol edilebilirliği daha az olduğunu söyleyebiliriz. Kişisel kontrol boyutunda da alınan yüksek puan yüklemenin kişinin kendisi tarafından kontrol edilebildiğine, alınan düşük puan ise kontrol edilemez olduğuna işaret ettiği dikkate alınırsa her zaman kilo düşenlerin kişisel olarakta kontrol edilebilirliği azalmaktadır diyebiliriz. Bu kontrol edilebilirliğin düşmesi sporcunun kendisini zor durumlara sokmakla birlikte antrenörler ve takım arkadaşlarını sıkıntılara sokabilir. İstikrar boyutunda her zaman kilo düşenlerde bezen kilo düşen ve düşmeyenlere göre düşük puan almaları nedensel yüklenmelerinin onlara göre daha değişken olduğunu gösterebilir. Kilo vermenin tıbbi boyutu, fizyolojik kısmı ve genetik faktörleri kadar psikolojik boyutu da önemlidir. Kilo vermek ya da verememek hayatın merkezine yerleştiğinde, buradaki başarı ya da başarısızlık giderek daha fazla kişisel algılanmaya, kısıtlayıcı ve stres yaratıcı duruma yol acar (http://deryaozcelik.com). Ciddi kilo değiştirmenin olası negatif etkileri arasında elektrolitlerin kısa süre tükenmesi, glikojen depolarının azalması, hormonsal durum değişkenliği, proteinsel beslenme azalması, psikolojik ve fizyolojik performansın zayıflaması, pulmoner arter tıkanıklığı ve pankreas iltihabı oluşumu ve bağışıklık fonksiyonunun zayıflaması vardır (İmamoğlu ve ark.,2008)).

Can (2005), araştırmasında başarıyla ilgili nedensel yüklemelerin, başarısızlıkla ilgili nedensel yüklemelere göre daha içsel, değişmez ve kontrol edilebilir olduğu sonucuna ulaşmıştır. Taşkıran (2010)' ın araştırmasında, katılımcılar başarı durumuna kıyasla başarısızlık durumu için daha fazla nedensel yükleme yapmışlardır. Bu nedenlerle devamlı kilo düşenlerin başarısızlıkla ilgili daha çok nedenler ileri sürebileceği ve bunların birçoğunun dışsal etkenlere bağlanacağını söylemek mümkündür.

Sonuç: Spor eğitimi alan öğrencilerin başarıya yapılan yüklemelerde nedensellik odağı boyutunda daha içsel, kişisel kontrol boyutu açısından kişinin kendi tarafından kontrol edilebilen, istikrar açısından nedenin değişmeyen/daimi ve dışsal kontrol açısından ise genellikle dışardan kontrol edilemez olduğunu söyleyebiliriz. Yine devamlı kilo düşen sporcuların kontrol edilebilirliği azalmaktadır. Gelecekte öğrencilerin nedensel yüklemeleri hakkında kalite ve sayıyı dikkate alarak geniş kapsamlı araştırmalar yapılabilir. Spor eğitimi alan ve almayan öğrencilerin bu yüklemeleri yaparken nasıl düşündükleri ve neleri dikkate aldıkları öğrenci penceresinden daha ayrıntılı incelenmelidir.

KAYNAKLAR

Berkovich BE, Eliakim A, Nemet D, Stark AH & Sinai T., (2016). Rapid weight loss among adolescents participating in competitive judo. Int J Sport Nutr Exerc Metab 26(3): 27684.

Brito, C. J., Roas, A. F., Brito, I. S. S., Marins, J. C. B., Córdova, C., & Franchini, E., (2012). Methods of body mass reduction by combat sport athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab, 22(2), 89-97.

Can, B. ,(2005). An Analysis of Elementary School Teachers' Causal Attributions Related to Self-Identified Success and Failure, Boğaziçi Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Cox R H., (1998). Sport Psychology: Concept and Applications. 4th Ed., Boston: McGraw-Hill,

Çebikkurt F.,(2011).Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Kaygı Düzeyleri İle Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Doktora tezi

Feshbach, S., Weġner, B., (1991). Personality (3. Baskı). A.B.D.: D. C. Heath and Company.

Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. G., (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 9(1), 1.

Hall, C. J., & Lane, A. M., (2001). Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. British journal of sports medicine, 35(6), 390-395.

İmamoğlu, O., Çoknaz, H.,Gölünük, S., Yamaner, F.,(2008); Bayan Elit Judo ve Güreşçilerde Kilo Düşme Davranışları, 10. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

İmamoğlu O, Ağaoğlu S, Eker H.,(2010). Değişik illerde beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(4),sh.1-12

Kazemi M, Rahman A, De Ciantis M., (2011). Weight cycling in adolescent Taekwondo athletes. J Can Chiropr Assoc. 55:318–324.

Koçyiğit M.,(2011). Üniversite Öğrencilerinin Nedensel Yüklemeleri Ve Öğrenme Stilleri, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Nokelaġnen, P., Tġrrġ, K., Merentġ-Välġmäkġ, H. L., (2007). Investigating the Influence of Attribution Styles on the Development of Mathematical Talent. *Gifted Child Quarterly (51)* 1, 64-81

Roberts G C.,(1984). Achievement motivation in children's sport. In: Nicholls J. Ed. Advances in Achievement Motivation, Greenwich, CT: JAI.

Stipek, D. J., (1988). Motivation to Learn From Theory to Practice. Allyn and Bacon.

Taşkıran, A.,(2010). Exploring EFL Students' Causal Attributions of Perceived Success and Failure in Language Learning Process. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Volpe N, Levin R.,(1998). Attributional style, dreaming and depression. Personality and Individual Differences,; 25: 1051-1061.

Yapıcı, Ş., Yapıcı, M.,(2010). Eğitim Psikolojisi (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık

Yapıcı Ş., Koçyiğit M.,(2012).Üniversite Öğrencilerinin Nedensel Yüklemeleri, International Journal of Social Science, Volume 5, Issue 2, p. 349-368.

http://deryaozcelik.com/kilo-vermenin-psikolojik-yonu/

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

KADIN TEKVANDO VE KARATECİLERDE KİLO DÜŞME DAVRANIŞLARI

Osman İMAMOĞLU* Feyzullah KOCA** Hasan TAT*

**OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun /TÜRKİYE*

*** Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri/TÜRKİYE*

Özet

Bu araştırmanın amacı kadın Tekvando ve karatecilerde kilo düşme davranışlarının belirlenmesidir. Çalışmaya 88 Tekvando ve 78 karateci dahil edilmiştir. İstatistiksel olarak t -testi ve ki kare testi kullanılmıştır. Yaş ortalamaları Tekvandocuların 21,09 ± 0,30 ve karatecilerin 21,87± 0,25 yıl bulunmuştur. Kilo düşmeye başlama yaşları Tekvandocularda ortalama 14,15±0,49 iken Karatecilerde 14,18±0,41 yıl bulunmuştur. İlgili spora başlama yaşı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve kilo düşmeye başlama yaşları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0,05). Müsabakalar öncesi devamlı kilo düşenler Tekvandocularda % 45,45 ve karatecilerde %48,72 ve toplamda %46,99 bulunmuştur. Kilo düştüğü maçlarda başarılı olanlar toplamda %42,26 iken kilo düşmediği maçlarda başarılı olanların toplam oranı %45,16'dir. Kilo düşenlerin %30,97'si rakiplere karşı güçlü olmak için ve %35,42'si kazanma şansını artırmak için kilo düştüklerini belirtmişlerdir. Branşlar arasında kilo düşme nedenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Sonuç: Tekvando ve karateciler de kilo düşme sırasındaki davranışları birbirine benzerdir. Her iki spordaki sporcuların kilo kaybetme konusunda doğru bir yaklaşımı olmadığı söylenebilir. Yarışma öncesi dönem, kilo verme veya kilo kontrolü konusunda bilinçlendirme eğitimleri yapılmalıdır.

Anahtar kelimeler: Tekvando, Karate, Kilo düşme

WEIGHT DESCENDING BEHAVIORS OF FEMALE TAEKWONDO AND KARATE

ABSTRACT

This study aims to find the weight descending behaviors of female Taekwondo and karate athletes. 88 Taekwondo and 78 karate female athletes answered the questionnaire prepared by the researchers. Statistically t-test and chi-square test were used. Age average for Taekwondo was 21, 09 ± 0, 30 and for karate's it was 21, 08± 21, 87± 0, 25. Weight decrease age for Taekwondo is 14, 15±0, 49 on average and it is 14, 18±0, 41 years for karate's. There is a meaningful no difference between the starting age of the related sport, height, body weight, and weight loss decrease (p>0, 05). Continuous weight loss decreasing female athletes before competitions have a percentage of % 45, 16 for Taekwondo, %48, 72 for karate's and %46, 99 on total. Victorious female athletes who lost weight for the events have a percentage of %42, 26. The ones who did not lose weight have a percentage of %45,16. %30, 97 of the female athletes mentioned they lost weight in order to be powerful against their opponents and %35, 42 said they lost weight in order to increase their possibility of winning. No meaningful difference has been found between branches and their reasons of weight loss decreasing (p>.05).

Conclusion: Taekwondo and karate females have similar behaviors during weight decreasing. It can be said that the athletes in both sports do not have a correct approach towards losing weight. Period of before competitions, consciousness-raising trainings should be made about weight loss or weight control.

Key words: Taekwondo, Karate, Weight Loss

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ VE AMAÇ:

Sıklet sporcularının, sıkletinde yarışabilme, daha estetik görünme, ya da performans potansiyelini geliştirip bir alt sıklette daha zayıf ve daha ince yapılı rakibine karşı üstünlük sağlamak amacıyla bir haftadan daha kısa sürede vücut ağırlığının %5'inden daha fazlasını kaybettikleri bilinmektedir (Brito ve ark.,2012; Maughan,2000). 1970'lerden bu yana daha hafif bir ağırlık sınıfında mücadele etmek için vücut ağırlığının % 10'una kadar kaybetmek, sporcuların gıda ve sıvı alımının ciddi şekilde kısıtlanması, egzersiz şiddetini artırma, kauçuk ve plastik giysiler kullanımı, saunada kilo düşme, diyet hapları, idrar söktürücüler veya laksatifler ve kusma gibi ağır bir agresif kilo verme yöntemine dahil olduğu bilinmektedir (Artioli ve ark., 2010a; Artioli ve ark, 2010b; Sundgot-Borgen ve Garthe, 2011; Turocy ve ark., 2011). Hızlı kilo kaybı nedeniyle ortaya çıkabilecek sağlık riskleri, kötü beslenme durumu, fiziksel performans, büyüme ve gelişme bozukluğunu içerir (Berkovich ve ark., 2016). Tekvando sporcularının vücut ağırlığını hem hızlı hem de kademeli olarak azaltmasına rağmen, vücut yağının sadece kademeli olarak antrenmanla birlikte kilo düşme ile önemli ölçüde azaldığı bildirilmiştir (Yang ve ark., 2014). Daha hafif ağırlık kategorisinde kazanmak ve mücadele avantajı elde etmek için birçok sporcu, sağlığı ve performansı olumsuz yönde etkileyebilecek yöntemleri kullanır. Vücut kitle manipülasyonu, özellikle yüksek dereceli diyet, artan egzersiz ve sıvı kısıtlaması tüm mücadele sporu sporcuları tarafından genel olarak yapılmaktadır (Barley ve ark.,2017). Sporcular bir sezon boyunca çeşitli müsabakalarda gerçekleştirdikçe, kilo verme prosedürlerini müsabaka kariyerleri boyunca defalarca tekrarlarlar (Brito ve ark., 2012; Kazemi ve ark., 2011). Tekvando sporcularındaki vücut kütlesinin hızlı azaltılmasında (4 gün) kademeli azaltılmaya (4 hafta) göre egzersiz kapasitesinin daha fazla etkilendiğini gösteren kanıtlar vardır (Yang ve ark., 2014). Vücut kütlesinde hızlı azalma sıvı ve elektrolit dengesizliğini ortaya çıkarır (Yang ve ark., 2015). Hızlı kilo kaybı kırmızı kan hücrelerinde sinyal veren hematolojik parametreleri ve nitrik oksidi olumsuz etkiler (Yang ve ark. , 2014; Yang ve ark., 2015) ve Tekvando sporcularının tekme atma sıklığı olumsuz yönde etkilenmektedir (Yang ve ark. 2014). Dövüş sporlarında mücadele eden sporcularının pratikte hızlı kilo vermesine rağmen (Franchini ve ark., 2012) uzmanlar kademeli kilo verilmesini önerirler (Oppliger ve ark., 1996). Hızlı kilo verme yöntemleri sporcunun aerobik ve anaerobik performansına zarar vermekte, kas glikojen depolarının boşalmasını hızlandırmakta, ısı düzenleme sisteminde stress'e neden olmakta, plazma hacmini düşürmekte, sıvı-elektrolit dengesini bozmakta ve kalp atım sayısını arttırmaktadır (Franchini, Brito ve Artioli,2012). Aileler, spor ve sağlık uzmanları ciddi sıvı kaybını, kalori kısıtlamasını, idrar söktürücüleri, diyet haplarını, ishal

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ilaçlarını, naylondan antrenman giysilerini, kusmayı ve diğer metotlar gibi hızlı kilo vermek için kullanılan metotlara endişe ile bakmaktadırlar (İmamoğlu ve ark.,2008). Tekvando sporcularında hızlı kilo verme yöntemlerinin mukozal bağışıklığı baskıladığı ve yarışma sonrasında üst solunum yolu enfeksiyonlarına sıkça rastlandığı bildirilmektedir (Tsai, Chang ve Fang,2010). Diğer yandan, hızlı kilo verme yöntemlerinin sporcularda depresyon eğilimi, saldırganlık, yorgunluk ve öfke düzeyini arttırdığı; kısa süreli hafızada, özgüvende ve konsantrasyon düzeyinde azalmaları neden olduğu bildirilmektedir (Franchini, Brito ve Artioli, 2012;Hall ve Lane,2001). Sıvı kısıtlaması, şiddet ve kapsamı arttırılmış antrenman, ısısı arttırılmış salonda antrenman, sauna, kat kat giyinme hızlı kilo vermede en çok tercih edilen yöntemlerdir (Brito ve ark.,2012;Kiningham ve Gorenflo,2011;Artioli ve ark.,2010). Fleming ve Costarelli (2009), hızlı kilo verme yöntemlerinin aşırı sıvı kaybı temelli olduğunu; aşırı sıvı kaybının böbrek, kalp ve ısı düzenleme sisteminin fonksiyonlarını bozarak sporcunun yaşamı için ciddi tehlike oluşturduğunu belirtmektedir. Son zamanlarda, bazı çalışmalar Tekvando sporcularının müsabakalar için vücut ağırlığını azalttığını göstermekle birlikte (Brito ve ark., 2012; Drummond ve ark., 2014; Elsawy ve ark., 2014; Fleming ve Costarelli, 2009; Franchini ve ark., 2012; Kazemi ve arkadaşları, 2011), ancak bu popülasyonda yaygınlık, büyüklük ve hızlı kilo verme yöntemleri hakkındaki veriler yetersiz kalmaktadır (Brito ve ark., 2012). 1996 Atlanta Olimpiyat oyunlarından kısa bir süre önce bir judocunun saunada ölümü (Franchini, Brito ve Artioli, 2012) ve 1997 yılında 3 üniversiteli güreşçinin hızlı kilo verme nedenli hipertermi nedeniyle ölümü (Çatıkkaş,2016) sıklet sporcularının sağlıksız kilo verme yöntemlerini kullanmaya devam ettiklerini göstermektedir. Kurt ve Sağıroğlu (2015) hızlı kilo verme yöntemlerinin Türk sıklet sporcuları tarafından da yoğun olarak kullanıldığını bildirmektedir.

Bu çalışmanın amacı Türk kadın tekvando ve karate sporcuları tarafından kullanılan kilo verme yöntemlerinin tespit edilmesi ve değerlendirilmesidir.

YÖNTEM

Çalışmaya ulusal ve uluslararası düzeyde yarışmacı olan 88 kadın tekvando ve 78 kadın karate sporcusu katılmıştır. Çalışmada hazırlanan sorular gönüllülük esasına göre doldurtulmuştur. Çalışmaya ağır sıklet sporcuları dahil edilmemiştir. Sporcuların aktif olması yanında en az 5 yıl deneyimi olmasına dikkat edilmiştir. İstatistiksel olarak yüzde dağılımı yanında farklılıkların tespiti için t-test ve ki -kare yöntemleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi; $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BULGULAR

Tablo-1: Tekvando ve Karatecilerin Antropometrik Özellikleri (n= 88 Tekvandocu ve 78 Karateci)

	Branş	Ortalama	St. hata	t-test
Yaş (Yıl)	Tekvando	21,09	0,30	-1,12
	Karate	21,87	0,29	
Boy uzunluğu (cm)	Tekvando	164,92	1,01	-,069
	Karate	165,04	0,78	
Vücut ağırlığı (kg)	Tekvando	61,34	1,36	-,32
	Karate	61,57	0,99	
İlgili spora başlama yaşı(yıl)	Tekvando	10,95	0,55	-0,24
	Karate	10,4	0,38	
İlgili sporda kilo düşmeye başlama yaşı (Yıl)	Tekvando	14,15	0,49	-2,03*
	Karate	13,18	0,41	

*p<0,05

Tablo-2: Tekvando ve Karatecilerde Müsabaka Öncesi Kilo Düşme Durumu Dağılımı

	Devamlı kilo düşenler		Bazen düşenler		Kilo düşmeyenler		Toplam	
Branş	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tekvando	40	45,45	18	20,45	30	34,09	88	100
Karate	38	48,72	17	21,79	23	29,49	78	100
Toplam	78	46,99	35	21,08	53	31,93	166	100

Ki-kare,73 p>0,05

Tablo-3: Kilo düşen Tekvando ve Karatecilerde Kilo Düşme Miktarı

	3 kg ve daha az		4-6 kg		6 kg'dan fazla	
Branş	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tekvando	17	29,31	21	36,21	20	34,48
Karate	17	30,91	20	36,36	18	32,73
Toplam	34	30,11	41	36,29	38	33,60

Ki-kare 3,82 p>0,05

Tablo-4: Tekvando ve Karatecilere Göre Kilo Düşme ve Düşmemenin Başarıya Etkisi

	Kilo düştüğüm maçlarda başarılıyım		Kilo düşmediğim maçlarda başarılıyım		Diğer	
Branş	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tekvando	36	40,91	40	45,45	12	13,64
Karate	34	43,60	35	44,87	9	11,54
Toplam	72	42,26	75	45,16	21	12,59

Ki-kare 0,44 p>0,05

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo-5: Tekvando ve Karatecileri Kilo Düşmeye Motive Eden Nedenleri Dağılımı

	Rakiplere karşı güçlü olmak		Kazanma şansını artırmak		Üst sıklette yenilme korkusu		Diğer*	
Branş	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tekvando	18	31,03	20	34,48	11	18,97	6	10,34
Karate	17	30,91	20	36,36	11	20	7	12,73
Toplam	35	30,97	40	35,42	22	19,49	13	11,54

* (Antrenörün istemesi, takımın galibiyet şansını artırma ve rakiplerden çekinilmesi vs)

Ki-kare 3,08 p> 0,05

Tablo-6: Tekvando ve Karatecilerde Kimin kontrolünde Kilo İndirimi Yapma Durumu

	Antrenör kontrolünde		Doktor+ antrenör kontrolü		Tecrübeli sporcular kontrolünde		Kendi özel metodu	
Branş	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tekvando	20	34,48	11	18,97	6	10,34	18	31,03
Karate	20	36,36	9	16,36	5	9,09	21	36,18
Toplam	40	35,42	20	17,66	11	9,72	39	33,61

Ki-kare 2,80 p >0, 05

Tablo-7: Müsabakadan Önce Kilo Düşmeye Başlama Günü Durumu Dağılımı

	1-4 gün önce		5-8 gün önce		9 gün ve daha fazla	
Branş	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tekvando	23	39,66	18	31,03	17	29,31
Karate	12	21,82	27	49,09	16	29,09
Toplam	35	30,74	45	40,06	33	29,2

Ki-kare 4,72 p<0,05

Tablo-8: Tekvando Düşen Tekvando ve Karatecilerde Kilo Düşme Metotları

	Sadece Antrenman		Sauna		Sauna ve antrenman		Diyet+ İlaç kullanma	
Branş	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tekvando	18	31,03	10	17,24	12	20,69	18	31,03
Karate	12	21,82	11	20	27	49,09	5	9,09
Toplam	30	26,43	21	18,62	39	34,89	23	20,06

Ki-kare 7,61 p<0,05

Tablo-9: Kilo Düşen Kadın Tekvando ve Karatecilerin Yıllık Kilo Düşme Sıklığı

	1-3 kez		4-5 kez		6 ve daha fazla	
	n	%	n	%	n	%
Tekvando	27	46,55	20	34,48	11	18,96
Karate	26	47,27	19	34,55	10	18,18

Ki-kare 1,61 p>0,05

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada yaş ortalamaları Tekvandocuların 21,09 ± 0,30 ve karatecilerin 21,87± 0,25 yıl bulunmuştur. Genellikle federasyonlar, Tekvando da 10-11 yaşlarındaki çocuklarda yarışmalar düzenlemeye başlarlar (Casolino ve ark., 2012). Santos ve ark.,(2016) çalışmalarında tekvandocuların müsabakalara katılımı 13 ila 16 yaşlarında başladığı tespit edildi. Xiong ve ark., (2017) çalışmalarında boks, karate ve tekvando sporcularında kilo düşmeye başlama yaşını 15,9 yıl olarak bulmuşlardır. Bu çalışmada ilgili spora başlama yaşı tekvandocularda 10,95 ve karatecilerde 10,40 yıl olarak bulunmuştur. Spora başlama yaşı literatürle benzerdir. Kilo düşmeye başlama yaşları Tekvandocularda ortalama 14,15±0,49 iken Karatecilerde 14,18±0,41 yıl bulunmuştur. İlgili spora başlama yaşında anlamlı farklılık yokken ($p>0,05$), kilo düşmeye başlama yaşları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). İmamoğlu ve ark.,(2017) yaptıkları bir çalışmada judo ve güreşçilerde spora başlama yaşı ve kilo düşmeye başlama yaşları arasında anlamlı fark bulmuşlardır. Bunun nedenini judonun güreşe göre Türkiye'de bayanlarda daha eski geçmişi olması veya popüler olmasına bağlamışlardır. Yine buna paralel olarak güreşe geç başlama ortalaması yüksek olduğundan judoculara göre kilo düşmeye başlama yaşı da güreşçilerde anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çatıkkaş çalışmasında (2016) tekvandocularda hızlı kilo verme yöntemlerine başlama yaşının 14,51 yıl olduğunu tespit etmiştir. Brito ve ark.,(2012) ise karate ve tekvando da sırasıyla bu yöntemleri kullanmaya başlama yaşının sırasıyla 13,6 yıl ve 14,2 yıl olduğunu belirtmektedirler. Bu çalışmada tekvandocuların kilo düşmeye başlama yaşı 14,15 iken karatecilerde 13,18 bulunmuştur. Kilo düşmeye başlama yaşı literatürle uyumlu olmakla birlikte karatecilerde daha erken olduğu görülmektedir. Bunun nedenleri arasında karate branşındaki müsabaka süresinin kısa olması da olabilir.

Hızlı kilo verme yöntemlerinin sağlık ve performansa olumsuz etkilerine rağmen sıklet sporcuları tarafından bu yöntemlerin % 60-90 oranında kullanıldığı bildirilmektedir (Franchini, Brito, Artioli, 2012). Araştırmamızda müsabakalar öncesi devamlı kilo düşenler; tekvandocularda % 45,45 iken karatecilerde %48,72 ve toplamda %46,99 bulunmuştur. Bazen kilo düşenlerin oranı iki branşta birbirine yakın bulunmuştur. Tekvandocularda kilo düşmeyenler anlamlı farklılık olmasa da karatecilerden biraz daha fazladır. Toplamda kilo düşmeyenler %31,93 bulunmuştur. Tekvando ve karatecilerde müsabaka öncesi kilo düşme davranışları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Bu durum her iki spor branşının Türkiye'de aynı kültürel özelliklere sahip insanlar tarafından yapılmasından da kaynaklanabilir. Verilen bu literatürdeki kilo düşme yüzdesi judo ve güreşçi kadınların kilo düşme yüzdesine göre (İmamoğlu ve ark,2017) biraz daha düşüktür.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bu branş farkından ve müsabaka kuralları farklılığından kaynaklanabilir. Yine Karate ve tekvandoculardа kas glikojen depolarının dolu ve sıvı dengesinin iyi olmasının kilo düşmeyenlerde daha iyi olacağı bilincinin yaygınlaşmasından kaynaklanabilir. Santos ve ark.,(2016), hızlı kilo vermeye başlama yaşının adölesan döneme denk geldiğini ve bu durumda büyüme ve gelişme geriliklerinin ortaya çıkabileceğini, hormonal dengesizliklerin yaşanabileceğini belirtmektedir. Genel olarak bu çalışmada da tekvando ve karatecilerin kilo düşmeye başlama yaşları adelosan döneme ve kadınlarda adet düzensizlikleri olduğu döneme denk gelmektedir. Bu nedenle bu yaşlarda kilo düşmekten kaçınılması önerilir.

Aileler, spor ve sağlık uzmanları ciddi sıvı kaybını, kalori kısıtlamasını, idrar söktürücüleri, diyet haplarını, ishal ilaçlarını, naylondan antrenman giysilerini, kusmayı ve diğer metotlar gibi hızlı kilo vermek için kullanılan metotlara endişe ile bakmaktadırlar (İmamoğlu ve ark,2017). Kilo düşmeyenlerin oranı Tekvandoculardа %34,09 iken karatecilerde %29,96 ve toplamda %31,93 bulunmuştur. Santos ve ark.,(2016) çalışmalarında Tekvando sporcuları genellikle yaklaşık 2 kg kaybettiğini ve en çok kaybedilen ağırlığın 4-6 kg olduğunu bulmuşlardır. İmamoğlu ve ark, (2017) ve Aydoğan çalışmasında (2007); Türk güreşçilerinde 5-6 kg ağırlık indirimi yapanların oranınınım en fazla olduğunu bulmuşlardır. Xiong ve ark., (2017) çalışmalarında en çok düşülen kilo miktarı 5,1 kg'dır. Ortalama olarak düşülen kilo miktarı 2,9 kg olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada kilo düşen Tekvando ve Karatecilerin en fazla kilo düşme miktarları 4-6 kg olarak bulunmuştur. Kilo düşme miktarları arasında kilo düşen sporcularda branşa göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

İmamoğlu ve ark., (2017) tarafından yapılan bir çalışmada kadın judo ve güreşçilerde kilo düşülmeyen maçlarda başarılı olanların oranı daha fazla bulunmasına rağmen kilo düşenlerin bilinçsizce kilo düştükleri belirtilmiştir. Bu çalışmada ise kilo düştüğü maçlarda başarılı olduğunu söyleyenler toplamda %42,26 ve kilo düşmediği maçlarda başarılı olduğunu belirtenlerin oranı %45,15 bulunmuştur. Kilo düşmenin başarıya etkisinde iki branş sporcuları arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>.05$). Araştırmalarda branşlar farklı olmasına rağmen sonuçlar birbirine benzerdir. Bu durum sıklet sporlarının ve onları yapanların birbirine benzerliğine bağlanabilir. Araştırmamızda kilo düşülmeyen maçlarda başarılı olanların oranı daha fazla bulunması deneklerin bilinçli olması yanında, kuralların değişikliğinden veya sporcuların kendini öyle hissetmelerinden de kaynaklanabilir. Araştırmada kilo düşmeye motive eden nedenler olarak % 35,42 ile "kazanma şansını artırmak" ilk sırada ve %30,97 ile " Rakiplere karşı güçlü olmak" ikinci sıradadır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tekvando ve karatecilerde kilo düşmeye motive eden nedenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Tekvando ve karateciler sadece bir nedenden dolayı değil birçok nedenden dolayı müsabaka öncesinde kilo düşmektedirler.

Brito ve ark., (2012), tekvando sporcularında hızlı kilo verme yönteminin seçiminde antrenör ve takım doktorunun sırasıyla % 68,4 ve % 47,4 oranında etkili olduğunu bildirmektedir. Bu oran, anne ve babanın etkinliği konusunda ise % 43,2'dir. Kordi, Ziaee ve Wallace (2011), güreşçilerde hızlı kilo verme yöntemin seçiminde antrenörün % 57, diğer bir güreşçinin % 28, anne-babanın ise % 6 oranında etkili olduğunu belirtmektedir. Çatıkkaş (2016) çalışmasında genç Türk tekvandocular da hızlı kilo verme yöntemi seçiminde arkadaş ve antrenörün daha etkin olduğunu göstermiştir. Araştırmamızda kilo indirimi yapanların %35,42'si antrenör kontrolünde ve %33,61 kendi özel metodu ile kilo düşmektedirler. Kilo düşmede etkilenme durumlarında tekvando ve karate kadın sporcular arasında önemli bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Araştırmalarda farklı sonuçlar ülkelere göre sporcuların farklı olmasından ve kültürel farklılıklardan, kilo düşme konusunda farklı bilgilere sahip olmaktan kaynaklanabilir. Türkiye'de kadın Tekvando ve Karate sporcuları kilo düşmede en çok antrenörleri ve kendilerinden etkilendikleri sonucuna varılabilir.

Sporcular tarafından kilo kaybetme işlemi gerçekleştirilirken sporcuların bazıları yarışma tartısına yakın, kısa süre içerisinde kilo kaybetmekte, bazıları ise uzun vadede bu işlemi gerçekleştirmektedir (Yarar ve ark.,2016). Aydoğan çalışmasında(2007), güreşçilerin büyük bir kısmı müsabakadan 7 ile 9 gün önce kilo düşmeye başladıklarını belirtmişlerdir. İmamoğlu ve ark, (2017) müsabakalardan 9 gün ve daha fazla sürede kilo düşmeye başlayanların oranı %45,5 bulmuştur. Santos ve ark.,(2016) çalışmalarında değişik tekvandoculardа kilo düşmeye başlama gün sayısını 10-20 gün arasında bulmuşlardır. Xiong ve ark., (2017) çalışmalarında kilo vermeye başlama süresi 11,9 gün olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışmada 5-8 gün önce kilo düşmeye başlayanlar ise % 40,06'dir. Müsabaka öncesi kilo düşmeye başlama günlerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Tekvandocular müsabakadan 1-4 gün önce ve karateciler 5-8 gün önce daha fazla kilo düşmeye başlamaktadırlar. Hızlı kilo verme amacıyla en çok tercih edilen yöntemler; sauna, ısısı arttırılmış salonda antrenman, kat kat giyinme, idrar söktürücüler ve müshil kullanma gibi aşırı sıvı kaybına neden olan yöntemlerdir (Brito ve ark.,2012; Maughan,2000). Brito ve ark., (2012), genç tekvando sporcuları tarafından en sık tercih edilen hızlı kilo verme yöntemlerinin sırasıyla; fiziksel aktivite düzeyini arttırmak, düşük kalorili diyet, sauna,

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

karbonhidrat kısıtlaması, idrar söktürücü ya da ishal yapıcı ilaç kullanımı, yağ kısıtlaması ve sıvı kısıtlaması olduğunu belirtmektedir. Kurt ve Sağıroğluna göre (2015), Türk sıklet sporcuları tarafından en çok tercih edilen hızlı kilo verme yöntemleri; kat kat giyinme, öğün atlama, aç kalma ve sauna kullanımıdır. Santos ve ark.,(2016) çalışmalarında sporcular, sağlığa yönelik riskler oluşturacak plastik giysiler, müshil, diüretik ve diğer yöntemler gibi uygunsuz veya yasaklanmış çeşitli yöntemler kullandıklarını tespit etmişlerdir. Çatıkkaş çalışmasında (2016) Tekvandocuların %97,2'sinin hızlı kilo verme yöntemlerini kombine olarak uyguladığını tespit etmiştir. En çok tercih edilen yöntemler sırasıyla; aç kalma, kat kat giyinme ve sauna olarak belirlenmiştir. Bu çalışma da ise sadece antrenman yaparak kilo düşenler %26,43 iken sadece saunada kilo düşenler %18,62 bulunurken sauna ve antrenmanı beraber kullananlar %34,89 ve Diyet+ İlaç kullanarak kilo verenler % 20,06 olarak bulunmuştur. Kadın Tekvando ve karate sporcularında kilo düşme yöntemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Tekvandocular hemen hemen her yöntemi birbirine yakın oranda kullanmışlar iken karateciler çoğunlukla sauna ve antrenmanı beraber kullanmışlardır.

Artioli ve ark., (2010) hızlı kilo verme yöntemlerinin genç judocular tarafından yılda 2-5 kez kullanıldığını belirtmektedir. Robert ve ark., (1996) göre, bu yöntemler güreşçiler tarafından yılda 10 defadan daha fazla kullanılmaktadır. Santos ve ark.,(2016) çalışmalarında Tekvandocularda genellikle sezon boyunca 2-4 kez ağırlığını azalttığını belirtmişlerdir. Çatıkkaş çalışmasında (2016) Tekvandocuların % 57,1'i ağırlık azaltma yöntemleri yılda 1-3 kez, % 31,4'ü yılda 3-5 kez ve % 11,4'ü ise yılda 5-10 kez kullandığını tespit etmiştir. Bu çalışmada ise ağırlık azaltma yöntemlerini kadın sporcuların %47,27'si yılda 1-3 kez, %34,55'i yılda 4-6 kez ve %18,18'i ise yılda 6 ve daha fazla sayıda kullandıkları tespit edilmiştir.

Sonuç olarak Tekvando ve karateciler de kilo düşme sırasındaki davranışları birbirine benzerdir. Her iki spordaki sporcuların kilo kaybetme konusunda doğru bir yaklaşımı olmadığı söylenebilir. Yarışma öncesi dönem, kilo verme veya kilo kontrolü konusunda bilinçlendirme eğitimleri yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

A**rtioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E., Scagliusi, F. B., Takesian, M., Fuchs, M., & Lancha Jr, A. H., (2010a).** Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. Med Sci Sports Exerc, 42(3), 436-442.

Artioli GG, Franchini E, Nicastro H, Sterkowicz S, Solis MY & Lancha AH Jr (2010b). The need for a weight management control program in judo: a proposal based on the successful case of wrestling. J Int Soc Sports Nutr 7: 15

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Aydoğan A., (2007). Methoden zur Gewichtsabnahme und ihre Einflüsse auf die Leistungen in der Sportart Ringen, Zur Erlangung des akademischen Grades eines Doktors der Philosophie für das Fach Sportwissenschaften, an der Fakultät für Verhaltens- und Empirische Kulturwissenschaften der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Schifferstadt

Barley O. R. , Chapman D. W. , Abbiss C. R., (2017). Weight Loss Strategies in Combat Sports and Concerning Habits in Mixed Martial Arts, https://doi.org/10.1123/ijspp.0715

Berkovich BE, Eliakim A, Nemet D, Stark AH & Sinai T., (2016). Rapid weight loss among adolescents participating in competitive judo. Int J Sport Nutr Exerc Metab 26(3): 27684.

Brito, C. J., Roas, A. F., Brito, I. S. S., Marins, J. C. B., Córdova, C., & Franchini, E., (2012). Methods of body mass reduction by combat sport athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab, 22(2), 89-97.

Çatıkkaş F.,(2016). Genç Taekwondo Sporcularının Sağlıksız Kilo Verme Davranışları ,CBÜ Bed Eğt Spor Bil Dergisi / CBU J Phys Edu Sport Sci, 11(2),sh.125-130

Casolino E, Lupo C, Cortis C, Chiodo S, Minganti C, Capranica L.,(2012). Tessitore A. Technical and tactical analysis of youth Taekwondo performance. J Strength Cond Res,26:1489–1495.

Da Silva Santos, J. F., Takito, M. Y., Artioli, G. G., & Franchini, E. (2016). Weight loss practices in Taekwondo athletes of different competitive levels. Journal of Exercise Rehabilitation, 12(3), 202-208.

Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. G., (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 9(1), 1.

Fleming, S., & Costarelli, V., (2009). Eating behaviours and general practices used by Taekwondo players in order to make weight before competition. Nutrition & Food Science, 39(1), 16-23.

Hall, C. J., & Lane, A. M., (2001). Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. British journal of sports medicine, 35(6), 390-395.

Imamoğlu O., Soyguden A., Türkmen M., (2017). Comparison of Female Wrestler and Female Judokas Weight loss Situations, International Scientific and Professional Conference on Wrestling " Applicable Research in Wrestling, Proceedings Book, Zagrep/Novi Sad, pp.181-187

İmamoğlu, O., Çoknaz, H.,Gölünük, S., Yamaner, F.,(2008); Bayan Elit Judo ve Güreşçilerde Kilo Düşme Davranışları, 10. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu.

Kazemi M, Rahman A, De Ciantis M., (2011). Weight cycling in adolescent Taekwondo athletes. J Can Chiropr Assoc. 55:318–324.

Kiningham, R. B., & Gorenflo, D. W.,(2001). Weight loss methods of high school wrestlers. Medicine and science in sports and exercise, 33(5), 810-813.

Kordi, R., Ziaee, V., Rostami, M., & Wallace, W. A., (2011). Patterns of weight loss and supplement consumption of male wrestlers in Tehran. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 3(1), 1.

Kurt, C., & Sagiroglu, I., (2015). Rapid weight loss practice and perceived problems during reduction periods of Turkish young combat athletes. Journal of Physical Education and Sport, 15(4), 748.

Maughan,R.J., (2000). Nutrition on Sport. Wiley-Blackwell. Ohta, S., Nakaji, S., Suzuki, K., Totsuka, M., Umeda, T., & Sugawara, K. (2002). Depressed humoral immunity after weight reduction in competitive judoists. Luminescence, 17(3), 150-157.

Oppliger, R. A., Case, H. S., Horswill, C. A., Landry, G. L., & Shelter, A. C.,(1996). ACSM position stand: Weight loss in wrestlers. Medicine & Science in Sports & Exercise, 28(10), 135-138.

Sundgot-Borgen J & Garthe I (2011). Elite athletes in aesthetic and Olympic weightclass sports and the challenge of body weight and body compositions. J Sports Sci 29(Suppl 1): S101-114

Tsai, M. L., Chou, K. M., Chang, C. K., & Fang, S. H.,(2009). Changes of mucosal immunity and antioxidation activity in elite male Taiwanese taekwondo athletes associated with intensive training and rapid weight loss. British journal of sports medicine, bjsports62497.

Turocy PS, DePalma BF, Horswill CA, Laquale KM, Martin TJ, Perry AC, Somova MJ, Utter AC & National Athletic Trainers' Association (2011). National Athletic Trainers' Association position statement: safe weight loss and maintenance practices in sport and exercise. J Athl Train 46(3): 32236.

Xiong O.N., Xian C.Y., Karppaya H., Jin C.W.& Ramadas A.,(2017). Rapid Weight Loss Practices among Elite Combat Sports Athletes in Malaysia, Mal NUtr,23 (2), pp.199-209

Yang WH, Grau M, Kim P, Schmitz A, Heine O, Bloch W, Mester J., (2014).Physiological and psychological performance of Taekwondo athletes is more affected by rapid than by gradual weight reduction. Arch Budo,10:169–177.

Yang WH, Heine O, Pauly S, Kim P, Bloch W, Mester J, Grau M.,(2015). Rapid rather than gradual weight reduction impairs hemorheological parameters of Taekwondo athletes through reduction in RBC-NOS activation. PLoS One. 10:e0123767

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yarar, H., Eroğlu, H., Uzum, H., & Polat, E. (2016). "Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği": Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Journal of Human Sciences, 13(3), 6164-6175. doi:10.14687/jhs.v13i3.4212

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Üniversite Öğrencilerinin Beden Kompozisyonu ve Yaşam Kalitelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Değerlendirilmesi

Duygu YILDIRIM[1], Özcan SAYGIN[1], Recep GÜRSOY[1] Halil İbrahim CEYLAN[1]

[1]*Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi*

ÖZET

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin beden kompozisyonlarını ve yaşam kalitelerini fiziksel aktivite düzeylerine göre değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi ve Uludağ Üniversitesinin farklı bölümlerinde eğitim gören toplam yüz kırk altı (146) kadın üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi kısa formu, yaşam kalitelerini belirlemek için ise SF-36 (Short Form-36) kullanılmıştır. Katılımcıların toplam fiziksel aktiviteleri metabolik eşdeğer (MET) cinsinden hesaplanarak, "düşük", "orta" ve "yüksek" düzey şeklinde sınıflandırılmıştır. Katılımcıların boy ve vücut ağırlığı ölçümlerinden yararlanılarak beden kütle indeksi hesaplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 18.0 programı ile analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) olarak kabul edilmiştir. Öğrencilerin beden kompozisyonları ile yaşam kalitelerinin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi, farklılığın hangi fiziksel aktivite düzeyinden kaynaklandığını bulmak için ise Tukey-HSD testleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; yaşam kalitesi ölçeğinin sadece fiziksel fonksiyon ve duygusal rol alt boyutunda istatiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır ($p<0.05$). Tukey testi sonuçlarına göre; yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylerin orta fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylere göre fiziksel fonksiyon değerleri daha yüksek bulunmuştur. Yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylerin düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylere göre duygusal rol değerleri daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak; katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesinin alt boyutlarından sadece fiziksel fonksiyon ve duygusal rol üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Kalitesi, Fiziksel aktivite düzeyi, Beden Kompozisyonu, SF-36

GİRİŞ

Çağımızın en büyük sorunlarından biri olan hareketsizlik insan sağlığı üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. İnsanların teknolojiye bağımlı hale gelmesi, yoğun çalışma temposu , trafik, çevresel foktorler, açık alanlarda saldırıya uğrama korkusu ve bunun gibi bir çok nedenle hareketsiz yaşam tarzını alışkanlık haline getirmektedirler. Bu bağlamda Dünya Sağlık Örgütü'nün 2010 verilerine göre dünya çapında 18 yas ve üzeri yetişkinlerin %23'ünün, 11-17 yaş grubunu oluşturan bireylerin ise %81 inin ise yeteri kadar aktif olmadıkları belirtilmiştir (http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity).

Fiziksel olarak aktif olmayan kişilerin kalp-damar, şeker, tansiyon, obezite, eklem-kas, kanser gibi fizyolojik rahatsızlıkların yanı sıra psikolojik rahatsızlıklara da yakalanma riskleri artmaktadır. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde düzenli olarak yapılan egzersizin, depresyon gibi olumsuz psikolojik bozukluklar üzerinde pozitif yönde etki ettiğini gözlemlemek mümkündür. (Holmquist ve ark., 2017). Ayrıca düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin fizyolojik parametrelerindeki değişimin psikolojik durumları ile pozitif bir ilişki olması nedeniyle psikolojik durumlarının da pozitif yönde geliştiği bilinmektedir (Yerlisu Lapa ve Haşıl Korkmaz, 2017; Gallaway ve ark., 2017).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Düzenli yapılan fiziksel aktivite tüm bu sorunların çözümünde önemli bir etkendir. Aynı zamanda düzenli fiziksel aktivite kişinin kaliteli bir yaşam sürmesine neden olmaktadır. Günümüzde kaliteli bir yaşam sürmek, uzun bir yaşamı da ifade etmektedir. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için temel etkenlerden biri de fiziksel aktivitedir (Vural ve ark., 2010; Barengo ve ark., 2017; Stubbs ve ark., 2017; Lachman ve ark., 2018).

Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, daha sağlıklı ve mutlu bireyler ve dolayısıyla daha sağlıklı bir toplum için, bireylerin kendilerine uygun olan fiziksel aktivitelere teşvik edilmeleri gerekmektedir. Kaliteli, sağlıklı ve uzun bir yaşam için bunun gerekliliği yadsınamaz bir gerçektir (Vural ve ark., 2010). Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam davranışlarını özendirmek ve yaşam kalitesini arttırmak için yapılacak olan çalışmalara ışık tutması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin beden kompozisyonu ve yaşam kaliteleri fiziksel aktivite düzeylerine göre değerlendirilmiştir. Çalışma Muğla Sıtkı koçman Üniversitesi ve Uludağ Üniversitesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler ile yapılmıştır. Gönüllülük esasına dayalı olarak 146 kadın öğrenci çalışmaya katılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için uluslararası fiziksel aktivite anketinin kısa formu(IPAQ) (Öztuk, 2005; Karaca ve Turnagöl, 2007), yaşam kalitelerini belirlemek için ise SF-36 anketi katılımcılar ile yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır (Koçyiğit ve ark., 1999).

Veri Toplam Araçları

Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ): Katılımcıların son 1 hafta içerisinde; şiddetli fiziksel aktivite (futbol, basketbol, aerobik, hızlı bisiklet çevirme, ağırlık kaldırma, yük taşıma vb.) süresi (dk), orta dereceli fiziksel aktivite (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling, masa tenisi vb.) süresi (dk) ve yürüyüş yapılan gün sayısı ve bir günlük oturma süreleri (dk) sorgulandı. Şiddetli, orta dereceli aktivite süreleri ile yürüyüş yapılan gün sayısı ve süresi metabolik eşdeğer anlamına gelen MET'e çevrilerek toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) hesaplandı (Craig ve ark., 2003).

Hesaplama;

- Yürüme skoru için (MET-dk/hf) =3.3 *yürüme süresi* yürüme günü
- Orta şiddetli aktivite skoru için (MET-dk/hf) = 4.0 * orta şiddetli aktivite süresi * orta şiddetli aktivite günü
- Şiddetli aktivite skoru için(MET-dk/hf) = 8.0 * şiddetli aktivite süresi * şiddetli aktivite günü şeklinde yapılmıştır (Craig ve ark., 2003).

Toplam Fiziksel Aktivite skoru için ise (MET-dk/hf) = Yürüme + Orta şiddetli aktivite + Şiddetli aktivite skorlarının toplamı ile elde edilmiş ve toplam fiziksel aktivite skoruna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri "düşük, orta ve yüksek" olarak sınıflandırılmıştır. Fiziksel Aktivite düzeyleri 600 MET-dk/hafta

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

nın altı olanlar düşük düzey, 601-3000 MET-dk/hafta arası olanlar orta düzey ve 3000 MET-dk/hafta üstü olanlar yüksek düzey olarak adlandırılmıştır (Craig ve ark., 2003).

SF-36 Ölçeği: 36 maddeden oluşan sf*36 ölçeği ile katılımcıların son 4 hafta içerisindeki fiziksel ve mental sağlıkları incelenmiştir. Toplam sekiz alt boyuttan oluşan ölçek ile katılımcıların Fiziksel fonksiyon, Fiziksel sorunlara bağlı fiziksel rol kısıtlılıkları, vücut Ağrısı, Sağlığın genel algılanması, Enerji/vitalite, Sosyal fonksiyon, duygusal sorunlara bağlı fiziksel rol kısıtlılıkları ve Mental sağlık durumları hakkında bilgi alınmıştır ve katılımcıların boy ve vücut ağırlığı ölçümlerinden yararlanılarak beden kütle indeksi hesaplanmıştır. Katılımcıların fiziksel ve mental sağlık skorları, her bir grup için SF-36 alt ölçek puanlarının ortalamaları alınarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 18.0 programıyla analiz edilmiştir. Öğrencilerin beden kompozisyonları ile yaşam kalitelerinin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi, farklılığın hangi fiziksel aktivite düzeyinden kaynaklandığını bulmak için ise Tukey-HSD testleri kullanılmıştır. Çalışmamız %95 güvenle yapıldığı için anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya katılan bireylerin yaş, boy, kilo ve beden kütle indeksi değerleri

	Sayı	X	S.S.
Yaş (yıl)	146	20,40	2,13
Boy (cm)	146	172,13	9,22
Vücut Ağırlığı (kg)	146	66,06	13,42
Beden Kütle İndeksi	146	21,90	2,77

Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların beden kütle indeksleri ortalamasının 21,9±2,77 olmasından dolayı katılımcıların ortalama olarak ideal bir kiloya sahip oldukları belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre değerlendirilmesi

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Sayı	%
Düşük	8	5,5
Orta	100	68,5
Yüksek	38	26,0
Toplam	146	100,0

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre değerlendirilmesi sonucunda elde edilen bulgulara gore ise katılımcıların %5.5 ini oluşturan 8 kişinin düşük, %68.5'ini oluşturan 100 kişinin orta ve %26 'sını oluşturan 38 kişinin yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları gözlemlenmiştir (Tablo 2).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 3. Çalışmaya katılan bireylerin beden kütle indeksi ve yaşam kalitelerinin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması

	Fiziksel Aktivite Düzeyi	Sayı	X	S.S.	F	p	Tukey HSD
	Düşük	8	21,20	2,42			
Beden Kütle İndeksi	Orta	100	21,79	2,95	,896	,411	Anlamlı değil
	Yüksek	33	22,41	2,22			
	Düşük	8	83,12	19,62			Orta ile Yüksek
Fiziksel Fonksiyon	Orta	100	88,30	14,89	3,915	,022**	Arasında
	Yüksek	38	94,73	8,77			
	Düşük	8	40,62	39,94			
Fiziksel Rol	Orta	100	65,75	35,82	2,445	,090	Anlamlı değil
	Yüksek	38	71,05	33,14			
	Düşük	8	64,62	15,69			
Vücut Ağrısı	Orta	100	61,72	23,08	,070	,933	Anlamlı değil
	Yüksek	38	61,42	21,54			
	Düşük	8	64,75	21,06			
Genel Sağlık	Orta	100	61,22	18,47	2,078	,129	Anlamlı değil
	Yüksek	38	68,39	18,38			
	Düşük	8	54,37	11,47			
Zindelik	Orta	100	47,05	23,75	1,315	,272	Anlamlı değil
	Yüksek	38	53,15	18,13			
	Düşük	8	56,50	19,95			
Sosyal Fonksiyon	Orta	100	67,98	24,42	1,513	,224	Anlamlı değil
	Yüksek	38	72,15	21,95			
	Düşük	8	24,87	34,46			Düşük ile Yüksek
Duygusal Rol	Orta	100	51,33	43,04	3,899	,022**	arasında
	Yüksek	38	66,68	39,54			
	Düşük	8	61,50	12,45			
Zihinsel Sağlık	Orta	100	53,96	22,50	1,284	,280	Anlamlı değil
	Yüksek	38	59,36	15,65			
	Düşük	8	56,12	11,21			
Yaşam Kalitesi	Orta	100	62,15	17,15	2,964	,055	Anlamlı değil
	Yüksek	38	68,40	13,64			

Çalışmaya katılan bireylerin beden kütle indeksi ve yaşam kalitelerinin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması sonucunda elde edilen bulgularda ise yaşam kalitesi ölçeğinin 8 alt boyutundan sadece iki alt boyutta yani fiziksel fonksiyon ve duygusal rol üzerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Anlamlı farklılık yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylerin orta fiziksel aktivite düzeyine sahip

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

olan bireylere göre fiziksel fonksiyon değerlerinin daha yüksek ve yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylerin düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylere göre duygusal rol değerlerinin daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır (Tablo 3).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüzde özellikle ünlülerin egzersiz yaparken ya da egzersiz sonrası fotoğraflarını sosyal medya aracılığı ile paylaşmaları egzersizi bir trend haline getirerek gençleri egzersiz yapmaya, fiziksel olarak daha aktif olmaya ve daha kaliteli bir yaşam sürmeye yönlendirmiştir. Bu bağlamda son zamanlarda fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi anlamak adına birçok araştırma yapılmaktadır (Gill ve ark., 2013; Bermejo-Cantarero ve ark., 2017; McMahon ve ark., 2017; Wu ve ark., 2017; Koolhaas ve ark., 2018)

Çalışmaya katılan bireylerin beden kütle indeksi ve yaşam kalitelerinin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması sonucunda elde edilen bulgularda ise yaşam kalitesi ölçeğinin 8 alt boyutundan sadece iki alt boyutta yani fiziksel fonksiyon ve duygusal rol üzerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Anlamlı farklılık yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylerin orta fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylere göre fiziksel fonksiyon değerlerinin daha yüksek ve yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylerin düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylere göre duygusal rol değerlerinin daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır (Tablo 3).

Araştırmamızın bulgularını destekleyen çalışmalar incelendiğinde; Tekkanat (2008) öğretmenlik bölümlerinde okuyan öğrencilerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesinin bedensel alanı (Ağrı ve rahatsızlık, Canlılık-bitkinlik, Uyku ve dinlenme) üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu tespit edilmiştir. Daşkapan ve ark., (2005) üniversitedeki lisans öğrencilerinin fiziksel aktivite alışkanlık düzeyi ile sağlık ilişkili yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesinin, fiziksel fonksiyon, zindelik, sosyal fonksiyon ve mental sağlık alt boyutlarında etkili olduğunu saptamışlardır. Genç (2011) yaptığı çalışmada, yaşam kalitesini artırmada fiziksel aktivitenin önemli olduğunu belirtmiştir. Yıldırım ve ark., (2016) üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmadan elde edilen bulgularda spora dayalı fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasında (0.57) anlamlı bir ilişki ($p<0.01$) olduğunu saptamışlardır.

Sonuç olarak; katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesinin alt boyutlarından sadece fiziksel fonksiyon ve duygusal rol üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Üniversite öğrencilerinin fiziksel olarak aktif olması ve daha aktif bir yaşam tarzını benimsemeleri onların hem fiziksel hem de duygusal olarak kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu yüzden gerek üniversite dışında, gerekse üniversite içerisinde öğrencileri fiziksel aktivite yapmaya teşvik edici programların düzenlenmesinin yaşam kalitelerine pozitif yönde katkı sağlaması açısından önemlidir. Bu alanda sonraki yıllarda yapılacak çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyiyle ilgili farklı yaş gruplarını içeren farklı örneklemlerde (yetişkin ve yaşlılarda) çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

Barengo, N. C., Antikainen, R., Borodulin, K., Harald, K., & Jousilahti, P. (2017). Leisure-time physical activity reduces total and cardiovascular mortality and cardiovascular disease incidence in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, *65*(3), 504-510.

Bermejo-Cantarero, A., Alvarez-Bueno, C., Martinez-Vizcaino, V., Garcia-Hermoso, A., Torres-Costoso, A. I., & Sanchez-Lopez, M. (2017). Association between physical activity, sedentary behavior, and fitness with health

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

related quality of life in healthy children and adolescents: A protocol for a systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 96(12), e6407. doi:10.1097/md.0000000000006407

Craig, C.L., Mashall, A.L., Sjostrom, M., et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12- country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35, 1381-1395.

Daskapan, A., Tuzun, E.H., Eker, L., (2005). Relationship between physical activity level and health related quality of life among university students, *Saudi Med. J*., 26, (6), 1027.

Gallaway, P. J., Miyake, H., Buchowski, M. S., Shimada, M., Yoshitake, Y., Kim, A. S., & Hongu, N. (2017). Physical activity: a viable way to reduce the risks of mild cognitive impairment, Alzheimer's disease, and vascular dementia in older adults. *Brain Sciences*, 7(2), 22. doi:10.3390/brainsci7020022

Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., Üçok, H., (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki farklılıkların araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi,* 12(3), 145-150

Gill, D. L., Hammond, C. C., Reifsteck, E. J., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M. M., ... & Shang, Y. T. (2013). Physical activity and quality of life. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(1), 28-34

Holmquist, S., Mattsson, S., Schele, I., Nordström, P., & Nordström, A. (2017). Low physical activity as a key differentiating factor in the potential high-risk profile for depressive symptoms in older adults. *Depression and anxiety*, *34*(9), 817-825.

Karaca, A., Turnagöl, H.H. (2007). IPAQ anketinin geçerlilik ve güvenirlilik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68-84.

Koolhaas, C. M., Dhana, K., Van Rooij, F. J. A., Schoufour, J. D., Hofman, A., & Franco, O. H. (2018). Physical activity types and health-related quality of life among middle-aged and elderly adults: the Rotterdam study. *The journal of Nutrition, Health & Aging*, 22(2), 246-253.

Lachman, S., Boekholdt, S. M., Luben, R. N., Sharp, S. J., Brage, S., Khaw, K. T., ... & Wareham, N. J. (2018). Impact of physical activity on the risk of cardiovascular disease in middle-aged and older adults: EPIC Norfolk prospective population study. European Journal of Preventive Cardiology, 25(2), 200-208.

McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... & Balazs, J. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-122.

Koçyigit, H., Aydemir, O., Olmez, N., Memis, A. (1999). SF-36'nin Türkçe için güvenilirliği ve geçerliliği. *Ege Fiz Ted Reh Derg*, 12, 102-106.

Öztuk, M. (2005). *A research on reliability and validity of international physical activity questionnaire and determination of physical activity level in university students*. Master's Thesis. Healt Sciences Institute, Hacettepe University, Ankara.

Stubbs, B., Chen, L. J., Chung, M. S., & Ku, P. W. (2017). Physical activity ameliorates the association between sedentary behavior and cardiometabolic risk among inpatients with schizophrenia: a comparison versus controls using accelerometry. *Comprehensive Psychiatry*, *74*, 144-150.

Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri.* Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Vural, Ö., Eler, S., Atalay Güzel, N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010, 8(2), 69-75.

Yerlisu Lapa, T., Haşıl Korkmaz, N. (2017). Fiziksel aktivite düzeyinin pozitif ve negatif duygu durumuna etkisinin cinsiyete göre karşılaştırılması: Akdeniz ve Uludağ Üniversiteleri örneği. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3177- 3187.

WHO (2010). http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity, Erişim tarihi: 28.08.2018.

Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PloS One*, 12(11), 1-29.

Yıldırım, M., Bayrak, C. (2017) Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-22. doi: 10.16986/HUJE.2017032928

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ LİDERLİK STİLLERİNİN İNCELENMESİ

Öznur AKPINAR, Selahattin AKPINAR, Hacı Murat ŞAHİN, Figen ŞAHİN

ÖZET

Bu araştırma; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin liderlik stillerini tespit ederek, liderlik stillerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada, 2017-2018 Eğitim Öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği Birinci ve ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerden 249'una, Deniz, Hasançebioğlu(2003) tarafından hazırlanmış Öğretmen Demokratik Liderlik Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistiki değerlendirilmesinde nonparametrik dağılım göstermesinden dolayı($p<0,05$) Man-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri uygulanmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda; araştırmaya katılan öğretmen adaylarının liderlik stilleri toplam puanı $\overline{X}$ =60,1365 olarak tespit edilmiştir. Araştırma kapsamına alınan araştırmacıların liderlik stilleri ölçeği toplamından almış oldukları $\overline{X}$ =60,1365 puan ölçekten alınabilecek değerler(ölçekten elde edilen topla puan 17-64 Aralığında olanlar otokratik, 65-76 Aralığında olanlar yarı demokratik ve 77-85 arasında olanlar ise demokratik liderlik stillerine sahiptir.) göz önüne alındığında öğretmen adayları otokratik liderlik stillerine sahip oldukları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Liderlik,Öğretmen, Beden Eğitimi ve Spor

A SCRUTINY ON THE LEADERSHIP STYLES OF THE PROSPECTIVE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ABSTRACT

This study has been conducted for determining the leadership styles of the prospective teachers of physical education and sports and of revealing whether their leadership styles vary in line with demographic aspects.

In the study, Scale of Teacher Democratic Leadership Styles prepared by Deniz, Hasançebioğlu (2003) was applied to 249 of the students studying at the Teacher Training and Sports Management Departments of Physical Education and Sports School of Higher Education, Karamanoğlu Mehmetbey University, in the evening and daytime classes in the 2017-2018 school year. In the statistical assessment of the data obtained, Whitney U and Kruskal-Wallis H tests were used as they exhibited a nonparametric distribution ($p<0,05$).

In consequence of the study conducted, the total leadership styles point of the prospective teachers taking part in the study was found as $\overline{X}$ =60,1365. It appears that the prospective teachers taking part in the study have autocratic leadership styles in consideration of the lowest and highest values that can be received from the leadership styles scale and their total point average of $\overline{X}$ =60,1365 they received from the scale (the leadership styles of those who have total points between 17 and 64 are autocratic, between 65 and 76 are semi- democratic, and between 77 and 85 are democratic).

Keywords: Leadership, Teacher, Physical Education and Sports

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Eğitim sisteminin en önemli kurumu okuldur. Okulun sistem içindeki en önemli kişisi ise öğretmendir. Öğretmenin nitelikleri eğitim sisteminin başarısını etkileyen bağlayıcı bir özellik taşır (Bursalıoğlu, 2008). Hiçbir sistem kendisini oluşturan insan kaynaklarının önünde hizmet üretemez. Eğitim sistemi de milyonlarca öğrencisiyle dev bir sektör olarak kendisini işleten insan kaynaklarının niteliği ölçüsünde verimli olacaktır (Şişman, 2013). Bu anlamda eğitimin temel taşı konumundaki yönetici ve öğretmenlerin nitelikleri sistemin başarısını etkileyen en önemli unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğretmenin niteliği verdiği hizmetin belirleyicisi olmaktadır.(akt. Kızılkaya 2017)

Hızla gelişmekte olan teknoloji ile birlikte değişime ayak uydurabilecek nitelikli insan gücü yetiştirmek kaçınılmaz hale gelmektedir. Nitelikli insan gücünün yetiştirilmesi de etkili ve kaliteli bir eğitimden geçmek ile olacaktır. Bu durumda kaliteli bir eğitimin nitelikli öğretmenlerle sağlanacağı bir gerçeği ortaya çıkacaktır(Kadak,2008).

Liderlik araştırmalarının uzun bir geçmişi olmasına karsın, okullarda ve diğer örgütlerde liderlik üzerine yapılan araştırmalarda genellikle liderlik, belirli bir makamda bulunan bireylerin yapacağı bir dizi eylem ve işlemler olarak değerlendirilir. Liderlik; belirli bir makamda bulunan bireylerin ne yaptıklarından çok, örgütün yasaması, gelişmesi ve etkili olabilmesi için yerine getirilmesi gerekli görevlerin ve liderlik işlevlerinin neler olduğu açısından incelenir (Karip, 1998).Liderlik, belirli şartlar altında, belirli kişisel veya grup amaçlarını gerçekleştirmek üzere, bir kimsenin başkalarının faaliyetlerini etkilemesi ve yönlendirme süreci olarak tanımlanabilir. (Koçel,1999)(akt.Kadak, 2008).

Izgar (2005) lider bir kişiyi grup içinde gösterdiği davranışa göre belirlendiğini ifade etmektedir. Liderliğin lider olabilme inancına bağlı olduğunu bu inançla liderlik davranışlarının şekillendiğini belirtmektedir. Koçel (2011) ise liderlik tanımlamasında önde giden ve takip edenler vurgusu çerçevesinde belli amaçları gerçekleştirmek için bir grubun takip ettikleri kişiyi lider olarak tanımlamaktadır(Akt. Kızılkaya 2017)

Öğretmenlik, devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleğidir. Öğrenci üzerinde aileden sonra en etkili kişi öğretmendir. Öğretmenin öğreticilik rolünün yanında yöneticilik rolünü de üstlenmesi ve yerine getirmesi gerekmektedir.(Kadak, 2008). Öğrencinin göstermesi gereken davranışlar konusunda ona en yakın örnek görüntü, öğretmenden gelmelidir. Öğretmem her davranışı ile öğrenciye model olmalıdır. İlk öğrenim yıllarından başlayarak çocuklar, giyiminden yürüyüşüne, konuşmasına kadar her davranışında öğretmem örnek almaya yatkındırlar. Bu, öğretmen için, sürekli özen gerektiren yorucu bir durum olsa bile, öğrenci davranışını değiştirmenin etkili bir yolu olarak, sürekli kullanılmalıdır (Özyurt,1999).

Öğretimsel liderlik mevcut liderlik yaklaşımları içinde eğitim alanına özgü olarak geliştirilen bir liderlik kuramıdır. Öğretimsel liderlik davranışının temelini, öğretim yönelimli davranış oluşturmaktadır. Öğretimsel lider bütün enerjisini okuldaki öğretimin geliştirilmesi doğrultusunda harcar (Çelik, 2000). Okul müdürünün, okulda beklenen sonuçlara ulaşabilmek için hem kendisinin yerine getirmek durumunda olduğu, hem de kendisi dışındaki insanları etkileyerek onlar aracılığıyla yerine getirilmesini sağladığı davranışları kapsamaktadır (Şişman, 2004). Okulda eğitim ve öğretim faaliyetlerinin verimli bir şekilde yerine getirilmesinde en önemli görev

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

kuşkusuz okul yöneticilerine düşmektedir. Okul yöneticisi bürokratik işler arasında boğulmamalı, okulun asıl varlık nedeni olan öğrencilerin gelişimini destekleyen eğitimsel ve öğretimsel faaliyetlere daha fazla zaman ayırmalıdır. Yönetici, zamanını okul içerisindeki çeşitli eğitsel mekanlarda geçirmeli ve öğretim konusunda hem öğrencilere hem de öğretmenlere liderlik yapmalıdır. Bir okul ancak bu şekilde gelişme gösterir ve başarılı olur (Doğan, 2005).(Güllü, 2009).

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor yüksekokullarda öğrenim gören öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ne olursa olsun formasyon hakları olmaları münasebetiyle her bir öğrenci potansiyel beden eğitimi ve spor öğretmen adayıdır. Öğretmen olduktan sonra öğretmenin diğer özellikleri yanında liderlik stilleri de önem arz etmektedir

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel tarama ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 20017-2018 eğitim öğretim yılında, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden 85, Spor Yöneticiliği I. Öğretim 83 ve Spor Yöneticiliği II. Öğretimden de 81 toplam 249 öğrenciye anket uygulanmıştır.

Araştırmada Deniz ve Hasançebioğlu (2003) tarafından öğretmenlerin liderlik stillerinin ortaya çıkarmak üzere geliştirilen Öğretmen Demokratik Liderlik Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Öğretmen Demokratik Liderlik Stilleri Ölçeği toplam 17 sorudan oluşan 5'likert tipinde seçenek bulunmaktadır. Ölçekte 7 madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan 17-64 aralığında olan öğretmenlerin liderlik stilleri Otokratik, 65-76 arası olanların Yarı demokratik ve 77-85 arası olanların ise Demokratik liderlik stillerine sahiptir(Deniz,Hasançebioğlu (2003 akt.Kızılkaya 2017).

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri şu şekilde yorumlanmıştır. Öğrencilerin 96 (%38,55)'ı kadın ve 153(%61,45)'ü erkektir. Öğrencilerin yaşlara göre dağılımları ise; 76(%30,5)'sı 20 yaşa kadar, 95(%38,1)'i 21-22 yaş arası ve 78(%31,4)'i 23 yaş ve üzeri şeklindedir. Öğrencilerin 85(%34,1)'i beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde, 83(%33,3)'ü spor yöneticiliği birinci öğretimde ve 81(%32,6)'i ise spor yöneticiliği ikinci öğretimde öğrenim görmektedirler. Öğrencilerin 65(%26,1)'i birinci sınıfta, 63(%25,3)'ü ikinci sınıfta, 61(%24,5)'i üçüncü sınıfta ve 60(%24,1)'ı ise dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre dağılımları ise; 15(%6,1)'i okuryazar değil, 16(%6,4)'sı okuryazar, 90(%36,2)'ı ilkokul, 51(%20,5)'i orta okul, 57(%22,8)'si lise ve 20(%8,0)'si ise üniversite mezunudur. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımları ise; 38(%15,3)'i okuryazar değil, 19(%7,6)'u okuryazar, 110(%44,2)'u ilkokul, 56(%22,5)'sı ortaokul ve 26(%10,4)'sı ise lise mezunu şeklindedir. Öğrencilerin 33(%13,3)'ü gelir düzeylerini düşük, 191(%76,7)'sı orta ve 25(%10,0)'i yüksek hissetmektedirler. Öğrencilerin 42(%16,9)'si yaşamlarının büyük bir kısmını büyükşehirde, 70(%28,1)'i ilde, 90(%36,1)'ı ilçede ve

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

47(%18,9)'si ile köy veya kasabada geçirmişlerdir. Öğrencilerin 125(%50,2)'i aktif olarak spor yaparken 124(%49,8)'u ise aktif olarak spor yapmamaktadırlar.

Tablo:1 Öğrencilerin Liderlik Stilleri Düzeylerini gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	Liderlik stilleri
n	249
Mean	60,1365
Std Deviation	9,71102
Kolmogorov- Smirnov Z	1,542
p	,017

Tablo 1'de öğrencilerin liderlik stilleri düzeylerini gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları görülmektedir. Buna göre; p değeri (P<0.05) olduğundan dolayı analizlerin normal olmayan dağılım yani nonparametrik dağılım olduğu görülmektedir. Nonarametrik dağılım olmasından dolayı man-whitney U ve Kruskal- Wallis H tesleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo:2 Araştırmacıların Genel Olarak Liderlik Stilleri Toplam Puanına Ait $\overline{X}$,Ss, Min ve Max Değerlerine İlişkin Sonuçlar

	n	$\overline{X}$	Min	Max	Ss	Ölçekten Alınabilecek En Düşük ve En Yüksek Puan
Liderlik Stilleri Toplam	249	60,1365	37,00	81,00	9,71102	17-85

Tablo 2'de araştırmacıların geneline ait liderlik stilleri toplam puan dağılımları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; araştırmacıların liderlik stilleri toplam puanı $\overline{X}$ =60,1365 olarak tespit edilmiştir. Araştırma kapsamına alınan araştırmacıların liderlik stilleri ölçeği toplamından almış oldukları $\overline{X}$ =60,1365 puan ölçekten alınabilecek değerler(ölçekten elde edilen topla puan 17-64 Aralığında olanlar otokratik, 65-76 Aralığında olanlar yarı demokratik ve 77-85 arasında olanlar ise demokratik liderlik stillerine sahiptir.) göz önüne alındığında öğretmen adayları otokratik liderlik stillerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo:3 Araştırmacıların Cinsiyet Değişkenine Göre Liderlik Stilleri Toplam Puanına Ait man-whitney u testi Sonuçlar

	Cinsiyet	n	Main Rank	Man-Whitney u	z	p-değeri
	Kadın	96	136,54	6236,000	-2,004	,045

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Liderlik Stilleri Toplam	Erkek	153	117,76			

Tablo 3'de araştırmacıların liderlik stillerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı man-whitnet U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; kadınların liderlik puan ortalamaları $\overline{X}$ = 136,54 erkeklerin ise, $\overline{X}$ =117,76 olarak elde edilmiş ve liderlik toplam puan açısından kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel bir fark bulunmuştur.(p>0,05). Buna göre kadınların liderlik puan ortalamaları erkeklere oranla daha yüksek tespit edilmiştir.

Tablo:4 Araştırmacıların Yaş Değişkenine Göre Liderlik Stilleri Toplam Puanına Ait Kruskal-Wallis H testi Sonuçlar

	Yaş	n	Main Rank	X^2	p-değeri	Fark
Liderlik Stilleri Toplam	20 yaşa kadar	76	160,22	27,389	,000	1-2 1-3
	21-22 yaş	95	104,09			
	23 yaş ve üzeri	78	116,15			

Tablo 4'de araştırmacıların yaş değişkenine göre liderlik stillerinin farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; 20 yaşa kadar olanların liderlik stilleri toplam puan ortalamaları $\overline{X}$ = 160,22, 21-22 yaş arası olanların $\overline{X}$ = 104,09 ve 23 yaş ve üzeri olanların ise $\overline{X}$ = 116,15 olarak tespit edilmiş ve yaş değişkenine göre liderlik stillerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir(p>0,05). Buna göre 20 yaşa kadar olanların liderlik stilleri 21-22 yaşa ve 23 yaş ve üzeri olanlara oranla daha yüksek tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle yaş yükseldikçe liderlik stillerinin de düştüğü söylenebilinir.

Tablo:5 Araştırmacıların Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre Liderlik Stilleri Toplam Puanına Ait Kruskal-Wallis H testi Sonuçlar

	Öğrenim Gördüğü Bölüm	n	Main Rank	X^2	p-değeri	Fark
Liderlik Stilleri Toplam	Öğretmenlik	85	103,22	11,893	,003	1-2 1-3
	Yöneticilik I.	83	137,79			
	Yöneticilik II.	81	134,75			

Tablo 5'de araştırmacıların öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre liderlik stillerinin farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin liderlik stilleri puan ortalamaları $\overline{X}$ = 103,22, spor yöneticiliği birinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerin liderlik stilleri puan ortalamaları $\overline{X}$ = 137,79 ve yöneticilik ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerin ise $\overline{X}$ = 134,75 olarak tespit edilmiş ve öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre liderlik stillerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir(p>0,05). Buna göre; spor yöneticiliği birinci ve ikinci öğrenimde öğrenim gören

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

öğrencilerin liderlik stilleri puan ortalamaları beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo:6 Araştırmacıların Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkenine Göre Liderlik Stilleri Toplam Puanına Ait Kruskal-Wallis H testi Sonuçlar

	Öğrenim Gördüğü Sınıf	n	Main Rank	X^2	p-değeri	Fark
Liderlik Stilleri Toplam	1.Sınıf	65	161,72	52,853	,000	1-2 1-3 1-4 2-3 2-4 3-4
	2.Sınıf	63	139,25			
	3.Sınıf	61	71,69			
	4.Sınıf	60	124,46			

Tablo ’da araştırmacıların öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre liderlik stillerinin farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin liderlik stilleri puan ortalamaları $\overline{X}$ = 161,72, ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin $\overline{X}$ = 139,25, üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin $\overline{X}$ = 71,69 ve dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ise $\overline{X}$ = 124,46 olarak tespit edilmiş ve öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre liderlik stillerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir(p>0,05). Buna göre birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin liderlik stilleri puan ortalamaları daha yüksek tespit edilmiş bu sonuç yaş değişkenine göre liderlik stilleri puan ortalamalarıyla paralellik arz etmektedir.

Araştırmacıların baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, gelir düzeylerini hissetme durumları,yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer ve aktif olarak spor yapıp yapmama değişkenlerinde ise liderlik stillerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Beden eğitimi öğretmen adaylarının liderlik stillerinin tespit etmek amacıyla yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir. Öğretmen adaylarının liderlik stilleri toplam puanı $\overline{X}$ =60,1365 olarak tespit edilmilş ölçekten alınabilecek değerler(ölçekten elde edilen topla puan 17-64 Aralığında olanlar otokratik, 65-76 Aralığında olanlar yarı demokratik ve 77-85 arasında olanlar ise demokratik liderlik stillerine sahiptir.) göz önüne alındığında öğretmen adayları otokratik liderlik stillerine sahip oldukları görülmektedir. Öğretmen adaylarının liderlik stillerinde cinsiyet, yaş öğrenim gördüğü bölüm ve yaş değişkenlerinde anlamlı bir fark tespit edilirken, ele alınan diğer değişkenlerde ise anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Kadak (2008) tarafından yapılan öğretmenlerin liderlik stiller ile sınıf yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında, İlköğretim okulu öğretmenlerinin liderlik stilleri ile sınıf

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

yönetimi davranışlarının öğretim etkinliği boyutu arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman pozitif yönde bir ilişki olduğu ayrıca ilişkinin düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğunu saptamıştır.

Özşen (2014) tarafından yapılan öğretmenlerin liderlik stilleri ile toplam kaliteye ilişkin tutumlarının incelenmesi çalışmasında toplam 341 öğretmene anket uygulamış çalışmanın sonucunda da öğretmenlerin 185(%54,3)'i otokratik, 134(%39,3)'ü yarı demokratik ve 22(%6,4)'si ise demokratik liderlik stillerine sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Çakır (2015) tarafından yapılan öğretmenlerin liderlik stilleri ile sınıf içi öğretmen davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında öğretmenlerin liderlik stillerinin otokratik/baskıcı düzeyde olduğu ve otokratik tutumun öğretmenlerin arasında en çok benimsenen liderlik stili olduğu belirtmiştir. Öğretmenlerin liderlik stilleri farklı demografik değişkenler açısından incelenmiş olup, kıdem değişkenine göre anlamlı farklılık ortaya çıkarken cinsiyet, medeni durum, branş veya sınıf öğretmeni olması ve görev yapılan okul düzeyi değişkenlerine göre farkın anlamlı olmadığı tespit etmiştir.

KAYNAKLAR

Bursalıoğlu, Z. (2008) Okul Yönetiminde Yeni Yapı ve Davranış, Pegem A. Ankara

Çakır, M.(2015). Öğretmenlerin Liderlik Stilleri ile Sınıf İçi Öğretmen davranışları arasındaki ilişkinin İncelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu.

Çelik, V. (2000). Eğitimsel Liderlik. Pegem A Yayıncılık. Ankara.

Doğan, S. (2005). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Liderlik Stilleri ile Kullandıkları Çatışma Çözüm Stratejileri Arasındaki İlişki., Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara.

Deniz, L. Hasançebioğlı, T.(2003). Öğretmen Liderlik Stillerini Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Çalışması. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı 17, İstanbul.

Güllü, E. (2009). Sınıf Öğretmenlerinin Algılarına Göre İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Liderlik Stilleri İle Öğretmenlerin İş Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Ankara.

Izgar, H.(2005).Öğretmenin Dünyası"Eğitim Liderliği"(ed: Sünbül Murat Ali). Odunpazarı Belediyesi Yayınları 10, Mikro Yayıncılık, 2005.Ankara.

Kadak, Z.(2008). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Liderlik Stilleri ile Sınıf Yönetimi arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yeditepe Üniversitesi, sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Karip, E.(1998). Dönüsümcü Liderlik. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi, s:16

Kızılkaya, C.(2017). Ortaokulda Çalışan Öğretmenlerin Liderlik Özellikleri İle Sınıf Yönetim Becerileri arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Koçel, T.(1999) İşletme Yöneticiliği, Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş. Yedinci Baskı, İstanbul.

Koçel, T. (2011).İşletme Yöneticiliği, Beta Basım A.Ş. İstanbul.

Özşen, A.U.(2014) Öğretmenlerin Liderlik Stilleri ile Toplam Kaliteye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, İstanbul.

Özyurt, S. Öğretmenlik Mesleğine Giriş. Değişim Yayınları, Adapazarı , 1999

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Şişman, M. (2004). Öğretim Liderliği. Pegem A Yayıncılık. Ankara.

Şişman, M.(2013). Türk eğitim Sistemi. Pegem A. Ankara.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Selahattin AKPINAR, Öznur AKPINAR, Murat BAY, Sinan DİNÇ

ÖZET

Bu araştırma; Spor Yöneticiliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin atılganlık düzeylerini tespit ederek atılganlık düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin atılganlık düzeylerini ortaya koymak için 2017-2018 eğitim öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yöneticilik I.ve II. Eğitimde öğrenim gören 183 öğrenciye, Rathus(1973) tarafından geliştirilen Voltan (1980) Türkçeye uyarlanan Rathus Atılganlık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistikî değerlendirilmesinde parametrik dağılım göstermesinden dolayı t ve anova testleri uygulanmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin atılganlık düzeyleri $\overline{X}$ =14,5355olarak tespit edilmiş ve ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek değer göz önüne alınarak öğrencilerin atılganlık düzeyleri atılgan davranış olarak tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Atılganlık, Yöneticilik, Öğrenci

(A SCRUTINY ON THE ASSERTIVENESS LEVELS OF THE STUDENTS STUDYING AT THE SPORTS MANAGEMENT DEPARTMENT)

ABSTRACT

This study has been conducted for determining the assertiveness levels of the students studying at the Sports Management Department and of revealing whether their assertiveness levels vary in line with demographic aspects.

Rathus Assertiveness Scale developed by Rathus (1973) and adapted to Turkish by Voltan (1980) was applied to 183 students studying in the daytime and evening classes at the Department of Sports Management at Karamanoğlu Mehmetbey University Physical Education and Sports School of Higher Education, in the 2017-2018 school year for determining the assertiveness levels of the students taking part in the study.

In consequence of the study conducted, the assertiveness levels of the students were found as $\overline{X}$ =14,5355 and the assertiveness levels of the students were determined as assertive behaviors in consideration of the lowest and highest value that can be received from the scale.

Keywords: Assertiveness, Management, Student

GİRİŞ

Toplumsal bir varlık olan insanın en önemli özelliklerinden birisi, kişilerle ilişki kurma ve kurmuş olduğu ilişkilerde duygu ve düşüncelerini karşıdaki bireye aktarmasıdır(Duman ve Ark. 2003). Birey kişilerle iletişim kurarken duygu ve düşüncelerini açık olarak ifade etmekte zorlanabilirler(Alberti,Emmons 2002). İnsanların gereksinimlerini karşılamak için kullandıkları iletişim biçimleri, onların davranış örüntüsünü oluşturur (Voltan, 1980). Bazı bireyler çekingendirler, kendini ifade etme hakkını inkar ederler, duygularını göstermekte tutuk davranırlar. Bu kişiler, başkalarının kendileri yerine seçim yapmasına izin verdikleri için kendilerini sık sık kırılmış ve endişeli hissederler, dolaylı iletişim kurduklarından nadiren istedikleri hedefe ulaşırlar.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bazı insanlar da çevreleriyle ilişkilerinde saldırgandırlar. Saldırgan davranışlarda bulunan kişi için, karşısındaki kişi ile ilişkisinden çok amacına ulaşması
Önemlidir. Amacına ulaşmak için başkalarını küçük görür, onların duygu ve düşüncelerini dikkate almaz, karşısındakini hiçe sayar. Sonunda amacına ulaşsa bile insanlara seçim hakkı tanımadığı ve onları değersiz gördüğü için insanları kırar, üzer (Voltan 1980, Akt. Yatağan, 2005). İnsanların ilişkilerinde genel olarak; boyun eğici (çekingen), saldırgan (agresif), insanları yönlendirici (manipulatif) ve atılgan olmak üzere dört farklı temel davranış biçimlerinden birini seçerek tepkide bulunduğu belirtilmektedir (Özcan 1996, Akt.Arslantaş ve Ark. 2013).

Atılganlık kavramı, ilk kez Wolpe ve Lazarus (1966) tarafından tanımlanmıştır. Wolpe ve Lazarus, duyguların ve hakların sosyal olarak kabul edilebilir tüm ifadelerinin atılgan davranışlar olarak değerlendirilebileceğini belirtmişlerdir. Buna ek olarak atılgan davranış, öfkenin, şiddetin, anlaşmazlığın, sıkıntı ve üzüntünün, sevincin, övgünün ve sevginin olumlu ifadesini içermektedir. Atılganlık kavramının bugün kullanılan tanımı Alberti ve Emmons (1970) tarafından yapılmıştır. Alberti ve Emmons atılgan kişiyi kendi haklarını iyi bilen ve savunabilen kişi olarak betimlemişlerdir Jakubowski ve Spector (1973) atılganlığın, başkalarının haklarını küçük görmeden ve zedelemeden kişinin kendi haklarını koruması, düşünce, duygu ve inanışlarını doğrudan, dürüst ve uygun yollarla ifade etmesi olduğunu belirtmişlerdir(Akt. Yatağan, 2005).

Atılgan davranış ise; kişinin kendi ve diğer kişilerin haklarını kabul etmesidir. Atılganlık kişinin düşünce, inanç ve isteklerini karşısındakilerin haklarını çiğnemeden ifade edebilmesidir. Birey duygu ve düşüncelerini karşısındakine doğrudan ve dürüst bir şekilde ifade eder. Atılganlık başkalarını küçük görmeden, onların haklarını da tanıyarak, bireyin kendi haklarını koruyabilme, duygu ve düşüncelerini açıkça anlatabilme yolu olarak geliştirilen, bir çeşit kişiler arası ilişkiler biçimi olarak tanımlanabilir. Atılganlık, beceridir, birinin sahip olduğu ya da yoksun olduğu bir özellik değildir. Atılganlık iki tür saygı içerir. Kendine saygı; kişinin kendi ihtiyaçlarını belirlemesi ve haklarını savunmasıdır. Diğerlerine saygı; kişinin diğerlerinin ihtiyaçlarına ve haklarına saygı göstermesidir(Kamaraj 2004)

Atılgan davranış biçimi, insan ilişkilerinde eşitliği gözetir ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, kendi çıkarlarımız doğrultusunda hareket edebilmemizi, kendimizi savunabilmemizi; duygularımızı dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmemizi ve başkalarının haklarını çiğnemeden, kendi haklarımızı kullanabilmemizi mümkün kılar(Turhan 2003).

Lazarus (1973), atılgan davranışın dört ayrı ve özgün tepki örüntüsüneayrılabileceğini öne sürmektedir. Bunlar: Hayır diyebilme yeteneği, Bir istekte bulunabilme yeteneği,Olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği, Genel tartışmaları başlatabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilme yeteneğidir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel tarama ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılında, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu, Spor yöneticiliği birinci ve ikinci öğrenimde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden 183'üne anket uygulanmıştır.

Araştırmada Kişiler arası atılganlığın ölçülmesi amacıyla Rathus(1973) tarafından geliştirilen Voltan (1980) Türkçeye uyarlanan Rathus Atılganlık kullanılmıştır. Rathus Atılganlık

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Ölçeği toplam 30 sorudan oluşmakta ve her maddede 6'lı likert tipinde seçenek bulunmaktadır. Her bir soru (-3) ile (+3) arasında puan almakta ölçekten alınabilecek en düşük puan(-90) en yüksek puan ise (+90) dır. Ölçekten alına puana göre (-90) ile (+10) arası çekingen, (+10) ile (+90) arası atılgan davranış olarak değerlendirilmektedir (Akt. Esen 2012).

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri şu şekilde yorumlanmıştır. Öğrencilerin 57 (%31,1)'ı kadın ve 126(%68,9)'ü erkektir. Öğrencilerin yaşlara göre dağılımları ise; 45(%24,6)'sı 20 yaşa kadar, 80(%43,7)'i 21-22 yaş arası ve 58(%31,7)'i 23 yaş ve üzeri şeklindedir. Öğrencilerin 95(551,9)'i spor yöneticiliği birinci öğretimde ve 88(%48,1)'i ise spor yöneticiliği ikinci öğretimde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin 40(%21,9)'ı birinci sınıfta, 43(%23,5)'ü ikinci sınıfta, 48(%26,2)'i üçüncü sınıfta ve 52(%28,4)'i ise dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre dağılımları ise; 20(%10,9)'si okuryazar, 60(%32,8)'ı ilkokul, 45(%24,6)'i ortaokul, 45(%24,6)'i lise ve 13(%7,1)'ü ise üniversite mezunudur. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımları ise; 34(%18,6)'u okuryazar, 80(%43,7)'i ilkokul, 52(%28,4)'si ortaokul ve 17(%9,3)'si ise lise mezunu şeklindedir. Öğrencilerin 26(%14,2)'ı gelir düzeylerini düşük, 143(%78,1)'ü orta ve 14(%7,7)'ü yüksek hissetmektedirler. Öğrencilerin 87(%47,5)'i aktif olarak spor yaparken 96(%52,8)'sı ise aktif olarak spor yapmamaktadırlar.

Tablo:1 Öğrencilerin Saldırganlık Düzeylerini gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	Saldırganlık Düzeyi
n	183
Mean	14,5355
Std Deviation	17,27501
Kolmogorov- Smirnov Z	,738
p	,648

Tablo 1'de öğrencilerin liderlik stilleri düzeylerini gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları görülmektedir. Buna göre; p değeri (P>0.05) olduğundan dolayı analizlerin normal dağılım yani parametrik dağılım olduğu görülmektedir. Parametrik dağılım olmasından dolayı t ve one way anova tesleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 2:Öğrencilerin Genel Olarak Atılganlık Puanlarına Ait $\overline{X}$,Ss, Min. Ve Max Değerlerine İlişkin Sonuçları

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	n	$\overline{X}$	Ss	Min.	Max.	Envanterden Alınabilecek En Düşük ve En Yüksek Puan
Atılganlık	183	14,5355	17,27501	-24,00	86,00	-90 ile +90

Tablo 2'de öğrencilerin genel olarak atılganlık puan ortalamaları görülmektedir. Buna göre öğrencilerin atılganlık puan ortalamaları $\overline{X}$ =14,5355 olarak bulunmuştur. Atılganlık ölçeğinden alınabilecek puanlar göz önüne tutulduğunda (ölçekten alınabilecek en küçük değer -90 en yüksek değer +90) öğrencilerin atılganlık düzeyleri atılgan davranış (ölçekte -90 ile +10 arası çekingen atılganlık +10 ile +90 arası ise atılgan davranış olması münasebetiyle) olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin atılganlık düzeylerinde ele alınan demografik özelliklerden cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü bölüm, öğrenim gördüğü sınıf, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu gelir düzeylerini hissetme durumu ve aktif olarak spor yapıp yapmama değişkenlerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin atılganlık düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir. Öğrencilerin atılganlık düzeyleri $\overline{X}$ =14,5355 olarak bulunmuş ve buradan da öğrencilerin atılganlık düzeyleri atılgan davranış olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin atılganlık düzeylerinde ele alınan demografik özelliklerden cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü bölüm, öğrenim gördüğü sınıf, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu gelir düzeylerini hissetme durumu ve aktif olarak spor yapıp yapmama değişkenlerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Akpınar ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan üniversitelerde öğrenim gören basketbolcuların atılganlık düzeylerinin incelenmesi çalışmalarında basketbolcuların atılganlık düzeylerini atılgan davranış olarak tespit etmiş ve atılganlık düzeylerinde cinsiyet ve öğrenim gördükleri üniversite değişkenlerinde anlamlı bir fark tespit ederken, öğrenim gördüğü sınıf, kaldığı yer, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, baba mesleği, annelerinin herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumu aylık gelir durumları, spor yapma yılı ve oynadığı mevki değişkenlerinde ise anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Esen (2012) Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi çalışmasında Üniversitede öğrenim gören bireylerin çeşitli kişilik özellikleri, çevresel faktörler, arkadaş çevresi, okula uyum sağlayıp sağlayamadığı, yaşadıkları yer, karşı cinse karşı oluşan hisler, sportif aktivitelerle vakit geçirme gibi nedenlerden dolayı da benlik saygıları ve atılganlık seviyeleri arasında azalma ve artış gözlenmektedir.

Bozkurt (1989), tarafından yapılan Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerini Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler adlı çalışma sonucunda; erkek öğrencilerin kızlara; genç

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

öğrencilerin daha yaşlı öğrencilere; tıp, fen-edebiyat fakülteleri ve meslek yüksekokulları öğrencilerinin diğer öğrencilere; hayatlarının büyük çoğunluğunu büyük şehirlerde geçiren öğrencilerin diğer yerleşim birimlerinde yaşayanlara göre atılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına varmıştır.

KAYNAKLAR

Akpınar, Ö. Akpınar, S., Bay,M,(2016) Üniversitede Öğrenim Gören Basketbolcuların Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. ERPA International Congresses on Education Saraybosna/Bosna Hersek

Alberti, R. ve Emmons, M. (2002). Atılganlık hakkınızı kullanın. (çev. Katlan, Sibel) Ankara, Hyb Yayınları.

Arslantaş, H., Adana, F., Şahbaz M.,(2013). Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, Cilt:21 Sayı 2

Bozkurt, E.(1989).Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerini Etkileyen Sosyo- Ekonomik Faktörler, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Duman,B., Dede, Z.Y. ve Eryürekli, A. (2003). Her Şey İletişimle Başlar. Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi, 3(36)

Esen C.P.,(2012) Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi Yüksek Lisan Tezi Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla

Jakubowski, P. ve Spector, P. (1973). Facilitating the growth of women through assertiveness training. The Conseling Psychologist, 4, 75-86.

Kamaraj I (2004) Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Beş Yaş Çocuklarının Atılganlık Sosyal Becerisini Kazanmalarında Eğitimci Drama Programının Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Lazarus, A.A. (1973). On assertive behavior. Behavior Therapy,4,497-499.

Özcan, A. (1996). Hasta Hemşire İlişkisi ve İletişim. 1. basım, Saray Kitapevi, İzmir.

Turhan R (2003) Temel eğitimde atılganlık eğitimi. Empati Dergisi, 3(11): 1- 10.

Voltan, N. (1980). Grupla atılganlık eğitiminin bireyin atılganlık düzeyine etkisi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara. Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Wolpe, J. ve Lazarus, A.A. (1966). Behavior therapy techniques. Pergamon Press, Elmsford, NY.

Yatağan, T. (2005). Atılganlık eğitimi programının ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Farklı Mevkilerde Görev Alan Adölesan Kadın Voleybolcuların Sezinleme Zamanı ve Reaksiyon Zamanı Performansların Karşılaştırılması

Ahmet Rahmi GÜNAY[1], Halil İbrahim CEYLAN[1], Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU[2], Özcan SAYGIN[1]

1.Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

2. Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, farklı mevkilerde görev alan adölesan kadın voleybolcuların sezinleme zamanı ve reaksiyon zamanı performanslarını karşılaştırmaktır. Çalışmaya alt yapı liglerinde lisanslı olarak voleybol oynayan, haftada 5 gün düzenli olarak antrenman yapan, yaş ortalaması 15.0±0.94 yıl olan 28 kadın voleybol oyuncusu (Smaçör: 14 kişi, orta oyuncu: 14 kişi) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan voleybolcuların farklı uyarı hızlarında (3mph, 8mph) sezinleme zamanı performansı Bassin Anticipation Timer, görsel, işitsel ve karma reaksiyon zamanları ise Newtest 1000 aleti ile ölçülmüştür. Elde edilen veriler SPSS (18.0) programında istatiksel analiz için değerlendirmeye alınmıştır. Adölesan dönemi voleybol oyuncuların, mevkilere göre sezinleme zamanı ve reaksiyon zamanının karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem t Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p< 0.05$ olarak kabul edilmiştir. İstatiksel analiz sonucunda; 3mph ve 8 mph uyarı hızı için mutlak hata skoru ve reaksiyon zamanı mevkiler arası karşılaştırıldığında, mutlak hata skoru (8mph) ve karma reaksiyon zamanında istatiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmıştır ($t=-2.090$, $p=.047$, $t=-2.163$, $p=.040$). Sonuç olarak orta oyuncuların, smaçörlere göre sezinleme zamanı (8mph) ve karma reaksiyon zamanı daha iyi bulunmuştur. Bu durumun, oyun içinde orta oyuncuların smaçörlere göre sorumluluklarının daha farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Gerek hücum kombinasyonları, gerekse blok sorumluluklarının çok yönlü olması sebebiyle orta oyuncularda sezinleme ve reaksiyon zamanı oldukça büyük önem arz etmektedir. Üst düzeyde performansa ulaşmak adına, voleybol antrenmanlarına ek olarak sezinleme zamanını geliştirmeye yönelik bir takım özel egzersizlerin de yapılması gerektiği düşünülmekte, araştırmanın farklı yaş gruplarında, farklı kategorilerde ve farklı mevkilerde tekrarlanmasında yarar görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Mevki, Sezinleme Zamanı, Reaksiyon Zamanı, Voleybol

Comparison of Coinciding Anticipation Timing and Reaction Time Performances of Adolescent Female Volleyball Players in Different Playing Positions

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare coinciding anticipation timing (CAT) and reaction time performance of adolescent female volleyball players in different playing positions. Twenty-eight female volleyball players (Hitter player: 14, middle blocker: 14, who played volleyball in licensed infrastructure leagues and trained 5 days a week regularly, with an average age of 15.0 ± 0.94 years, participated voluntarily. Bassin Anticipation Timer was used for the CAT performance at different stimulation speeds (3mph, 8mph) of the volleyball players participating in the study, and visual, auditory and mixed reaction times were measured with the Newtest 1000 instrument. The obtained data were evaluated for statistical analysis in the SPSS (18.0) program. According to Shapiro Wilk; the data showed a normal distribution. Independent Sample t Test was used in the comparison of the CAT and the reaction time performance according to the playing position of volleyball players. Significance level was accepted as $p < 0.05$. As a result of statistical analysis; when compared to the absolute error scores for 3mph and 8mph stimulus speed and the reaction time performance according to playing positions, a statistically significant difference was found in absolute error score for 8mph stimulus speed and mixed reaction time performance, respectively ($t=-2.090$, $p=.047$, $t=-2.163$, $p=.040$). As a result, middle blockers had better CAT (8mph) and mixed reaction time performance than hitter players. This is thought to be due to the different responsibilities of middle blockers in the game as compared with hitter players. Because both offense combinations and block responsibilities are versatiled, CAT and reaction time performance of middle blockers are of great importance. In order to reach top level performance, in addition to volleyball training, it is thought that a number of special exercises should be done to improve the CAT performance and also it is useful to repeat the research in different age groups, different categories and different positions.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Keywords: Adolescent, Playing Position, Coinciding Anticipation Timing, Reaction Time, Volleyball

GİRİŞ

Sporda teknik verimliliğin artması, çeşitli hücum ve savunma kombinasyonlarının keşfedilip geliştirilmesiyle fiziksel güç ve özellikler oldukça fazla önem kazanmıştır (Baacke, 2005). Özellikle voleybol gibi takım sporlarında teknik özelliklerin üst seviyelere yükselmesiyle, takımların birbirlerine üstünlük kurabilmeleri için fiziksel ve motorik özelliklerin yüksek olması gerektiği düşüncesi devreye girmiş ve müsabakaların temposu olabildiğince hızlanmıştır (Almeida ve Soares, 2003). Spor performansındaki mükemmellik sadece fiziksel ve motor yetenekleri değil aynı zamanda duyusal bilişsel becerileri de gerektirir Bu duyusal ve bilişsel beceriler arasında sezinlenme ve reaksiyon zamanı önemli yer tutmaktadır (Nuri ve ark., 2013; Kuan ve ark., 2018).

Sezinleme zamanı, olayın kendisinden önce gerçekleşmesi muhtemel olanı tahmin etme yeteneğini ifade eder. Oyun okuma yeteneği olarak da tanımlanan sezinleme zamanı, bir rakibin eyleminden önce genellikle kararların hızlıca alınması gereken sporlarda oldukça önemlidir (Piras ve ark., 2014). Takım sporlarında sezinleme zamanının iki çeşidinden söz edilebilir. Bunlar reseptör ve efektör sezinlemedir. Örneğin, topu yakalama sırasında topun havada ne kadar mesafe ve süre kat edeceğinin tahmin edilmesi reseptör sezinleme olarak tanımlanırken, topu tutmak için ellerin ne zaman vücudun önüne getirileceğinin hesaplanması ise efektör sezinleme olarak tanımlanır (McMorris, 2004).

Reaksiyon zamanı, oyuncuların hareketlerinin sinyallerle, topun hareketiyle ya da rakibin hareketleriyle koşullandırıldığı sporlarda ve oyunlarda çok önemlidir. Diğer yarışmacılardan daha iyi başlayan bir yarışçı, topun hareket yönünde daha hızlı reaksiyon gösteren bir basketbol oyuncusu, doğru yerde doğru zamanda olan bir masa tenisi oyuncusu daha yavaş reaksiyon gösteren rakibine karşı belli bir avantaja sahiptir (Gavkare ve ark., 2013). Reaksiyon zamanı karar verme ve harekete geçme hızını ifade eder, çoğu aktivitenin önemli bileşenlerindendir. Çoğu hızlı hareketlerde başarı, sporcunun çevreden veya rakibinden gelen hareketlere karşı karar verme ve harekete geçme hızına bağlıdır (Schmidt, 1991). Müsabaka ortamında, sporcular genellikle çok fazla bilgi ile karşılaşırlar ve sınırlı bir sürede hızlı cevap vermeleri gerekir. Bu nedenle, sadece en uygun bilgi kaynaklarına yönelik seçici dikkat, başarılı performansın temelini oluşturmaktadır (Zhou, 2018)

Sezinleme ve reaksiyon zamanı özellikle oyuncuların aynı anda birden fazla oyuncunun etkinliklerini ve pozisyonlarını izlemeleri gereken voleybol (Nuri ve ark., 2013), basketbol (Wu ve ark., 2013) ve hentbol (Rojas ve ark., 2012) gibi takım sporlarında oldukça önemlidir. Dışsal bir uyarana karşı hızlı ve doğru tepkide bulunmak etkili performans için önemlidir. Topla oynanan sporlarda, uygun motor tepki hazırlayabilmemiz için top ile ilgili tüm bilgilerin algılanabilmesi esastır (Sors ve ark., 2017). Ayrıca takım sporu ile uğraşan sporcular, başka sporcunun vücut hareketlerindeki görsel bilgilere dayanarak, bir başka sporcunun hareket sonuçlarını sıklıkla tahmin edebilirler (Diaz ve ark., 2012). Buekers (1991) yılında yaptığı çalışmada voleybolda blok yaparken, doğru adım tekniği ile blok oyuncularının sezinleme zamanının iyi olması gerektiğini belirtmiştir. Literatüre bakıldığında voleybolcuların sezinleme zamanını ölçen çalışmalar olmakla birlikte (Nuri ve ark., 2013; Piras ve ark., 2014), farklı mevkilerde oynayan voleybolcuların sezinleme ve reaksiyon zamanını ölçüp karşılaştıran çalışmalar sınırlıdır. Yapılan bir çalışmada farklı atak tiplerini tahmin etme doğruluğunun farklı pozisyonlarda oynayan voleybol oyuncularında farklılık gösterdiği belirtilmiştir (Zhou ve ark., 2018). Bu çalışmanın amacı, farklı mevkilerde

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

oynayan adölesan kadın voleybolcuların sezinleme zamanı ve reaksiyon zamanı performanslarını karşılaştırmaktır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Kulübünde voleybol oynayan, haftada 5 gün düzenli olarak antrenman yapan, yaş ortalaması 15.0±0.94 yıl olan 28 kadın voleybol oyuncusu (Smaçör: 14 kişi, orta oyuncu: 14 kişi) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya, başlamadan önce İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Kulübünden izin alınmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan sporcular, Bilgilendirilmiş Onam Formunu imzalamıştır.

Veri Toplama Araçları

Bassin Anticipation Timer Aleti (Lafayette Instrument Company, Model 35575): Cihaz, kontrol konsolu, tepki anahtarı ve LED ışıklarının (49 lamba) doğrusal bir seri şeklinde hareket ettiği runway (set; LED ışıklarının hareket ettiği zemin) olarak adlandırılan 3 parçadan oluşur (Alaei, 2015). Katılımcı sessiz ve az aydınlık bir ortama alınarak test protokolü anlatıldı. Katılımcıdan hareket etmekte olan ışık sinyalini, elindeki tepki anahtarına basmak suretiyle önceden belirlenmiş olan noktada (hedef ışıkta) durdurması istendi. 2 farklı uyarı hızında randomsal (3mph: yavaş, 8 mph: hızlı) 10 ölçüm alındı ve sonuçlar (ms) cinsinden kayıt edildi. Sporcular, uyarı hızları hakkında bilgilendirilmedi. Elde edilen ham veriler mutlak hata skoruna dönüştürülerek istatiksel değerlendirmeye alındı.

Newtest 1000 Reaksiyon Aleti (Model 90220 Finland): Katılımcıların, dominant el görsel, işitsel ve karma reaksiyon zamanları Newtest 1000 Aleti ile ölçülmüştür. Reaksiyon zamanlarının ölçülmesinde katılımcıların dominant parmakları kullanılarak, ölçüm yapılan yerin gürültüsüz ve ışık alan bir ortam olmasına dikkat edildi. Her bir reaksiyon zamanı için, 10 kez ölçüm alındı ve en düşük 2 ve en yüksek 2 skor değerlendirilmeye alınmadı, birbirine yakın 6 skorun ortalaması reaksiyon süresi ms cinsinden olarak kaydedildi (Tamer, 2000).

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS (18.0) programında istatiksel analiz için değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır. Shapiro Wilk sonucuna göre veriler normal dağılım göstermiştir. Adölesan dönemi voleybol oyuncuların, mevkilere göre sezinleme zamanı ve reaksiyon zamanının karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem t Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p< 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya katılan sporcuların yaş, boy ve vücut ağırlığı değerleri

Gruplar	Sayı	X±S.S.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yaş (yıl)	Orta oyuncu	14	15,35±,92
	Smaçör	14	14,64±,84
Boy (cm)	Orta oyuncu	14	166,50±6,38
	Smaçör	14	162,53±7,36
Vücut Ağırlığı (kg)	Orta oyuncu	14	59,43±8,64
	Smaçör	14	57,40±11,37
Beden Kütle İndeksi (kg/m^2)	Orta oyuncu	14	21,34±1,93
	Smaçör	14	21,59±3,27

Tablo 2. Voleybolcuların farklı uyarı hızlarındaki sezinleme (mutlak hata skoru) ve reaksiyon zamanlarının ortalama ve standart sapma değerleri

Değişkenler	**Sayı**	**X±S.S.**
Mutlak Hata Skoru (3mph) (ms)	28	16,38±5,13
Mutlak Hata Skoru (8mph) (ms)	28	39,04±11,27
Görsel reaksiyon zamanı (ms)	28	408,21±64,00
İşitsel reaksiyon zamanı (ms)	28	326,42±58,70
Karma reaksiyon zamanı (ms)	28	437,85±72,64

Tablo 2' de gösterildiği gibi kadın voleybol oyuncularının 3mph uyarı hızındaki mutlak hata skoru 16,38±5,13 ms, 8mph uyarı hızındaki mutlak hata skoru 39,04±11,27ms olarak bulunmuştur. Newtest 1000 reaksiyon testi sonucuna göre, voleybolcuların sırasıyla görsel, işitsel ve karma reaksiyon zamanları 408,21±64,00ms, 326,42±58,70ms, 437,85±72,64ms şeklinde saptanmıştır.

Tablo 3. Orta oyuncu ve smaçörlerin farklı uyarı hızlarındaki mutlak hata skorları ve reaksiyon zamanlarının (görsel, işitsel, karma) karşılaştırılması

	Gruplar	**Sayı**	**X±S.S.**	**t**	**p**
Sezinleme Zamanı (3mph) (ms)	Orta oyuncu	14	16,00±4,43	-,391	,699
	Smaçör	14	16,77±5,89		
Sezinleme Zamanı (8mph) (ms)	Orta oyuncu	14	34,84±10,31	-2,090	**,047***
	Smaçör	14	43,24±10,93		
Görsel reaksiyon zamanı (ms)	Orta oyuncu	14	420,7±74,47	1,035	,310
	Smaçör	14	395,7±51,25		
İşitsel reaksiyon zamanı (ms)	Orta oyuncu	14	308,6±44,87	-1,661	,109
	Smaçör	14	344,3±66,76		

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Karma reaksiyon zamanı (ms)	Orta oyuncu	14	410±74,11	-2,163	**040***
	Smaçör	14	465,7±61,61		

*p<0.05

İstatiksel analiz sonucunda; mutlak hata skoru (3mph, 8mph) ve reaksiyon zamanı (görsel, işitsel, karma) mevkiler arası karşılaştırıldığında, mutlak hata skoru (8mph) ve karma reaksiyon zamanında istatiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmıştır (t=-2.090, p=.047, t=-2.163, p=.040).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sezinleme Zamanı

Sezinleme zamanı, görsel becerilerden etkilenen reaksiyon zamanının fizyolojik sınırlarını oluşturmaktadır (Meng ve ark, 2015). Literatüre bakıldığında voleybol branşında farklı mevkilerde sezinleme zamanı inceleyen çalışma sınırlıdır. Saygın ve ark., (2016) yılında yapmış oldukları çalışmada futbolcularda farklı mevkilerde sezinleme zamanı performanslarını incelemiş, kalecilerin, defans, orta saha ve forvet oyuncularına göre sezinleme zamanlarını daha iyi bulmuştur. Nuri ve ark., (2013) yaptıkları çalışmada, voleybol oyuncuları ile sprinterlerin sezinleme ve reaksiyon zamanlarını karşılaştırmışlardır. Voleybol oyuncularının, sprinterlere göre topun hızı ve zamanlamasını daha iyi tahmin ettiklerini gösterirken, işitsel reaksiyon zamanında ise sprinterlerin, voleybol oyuncularına göre daha iyi olduğunu bildirmişlerdir. Bunun sebebi ise, voleybol oyuncuları, topun nerede olacağını sürekli olarak tahmin etmek zorunda oldukları oldukça dinamik bir ortamda antrenman yapar. Dolayısıyla topun hızı ile ilgili tahmin yetenekleri gelişmiştir. Zhou (2018) yapmış olduğu çalışmada farklı rollerde oynayan voleybol oyuncularının görsel arama için farklı görsel arama stratejileri kullandığını belirtmiştir. Hücum ve hücumun destekleyen oyuncuların, serbest oyunculara göre bakış açısı için daha kısa arama süreleri kullandığını bunun da sporcuların tahmin ve karara verme doğruluğuna olumlu yönde etki gösterdiğini tespit etmişlerdir. Ayrıca, hücum ve hücumu destekleyen oyuncuların yüksek arama hızlarının, yüksek nöral aktivasyon yoğunluğu ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Reaksiyon Zamanı

Voleybolda reaksiyon zamanı gibi bilişsel özelliğin iyi olması, oyunun daha iyi anlaşılmasını sağlayarak, eylemlere karşı daha hızlı cevapların oluşturulmasına yol açar (Barcelos ve ark., 2009). Sporcuların, sporcu olmayanlara göre daha hızlı reaksiyon süresine sahip olmasının merkezi sinir sisteminde meydana gelen yapısal ve fonksiyonel adaptasyonlarla ilişkilidir. Ayrıca yüksek beceri seviyesinde performans gösteren sporcular için visuomotor reaksiyon performansı görsel süreçlere ve özellikle de görsel harekete duyarlı orta-temporal alanın yapısal ve fonksiyonel özelliklerine bağlıdır (Hülsdünker ve ark., 2018). Literatüre bakıldığında voleybolda reaksiyon zamanının önemini belirten çalışmalara rastlanılmaktadır (Barcelos ve ark., 2009; Maciel ve ark., 2009; Zhou, 2018). Maciel ve ark. (2009)'da farklı mevkilerde oynayan voleybolcuların reaksiyon zamanlarını karşılaştırmışlardır. Merkez atak ve pointers atak oyuncuları gibi davranan oyuncuların bulunduğu mevkinin hareket özelliklerinin gerekliliğinden dolayı reaksiyonlara karşı daha hızlı tepki gösterdiklerini tespit etmişlerdir. Merkez oyuncularının daha iyi performans göstermelerinin nedeni fonksiyonel özellikleridir. File bölümünde blok ve markaj konusunda endişelenmesi gerekir; smaçörün rakibinin niyetini nötralize edebilmesi için hızlı bir "okuma" yapmak zorundadır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bu araştırma sonuçlarına bakıldığında ise; orta oyuncuların, smaçörlere göre yüksek uyarılara karşı sezinleme ve karma reaksiyon zamanı performansları daha iyi bulunmuştur (Tablo 3). Bu durumun, orta oyuncuların smaçörlere göre oyun içerisinde çok yönlü görevlerinin olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Orta oyuncular, savunmada rakip takımın pasörünü kontrol etmenin yanı sıra, yapılacak olan çok farklı hücum varyasyonlarına da ilk ve en önemli savunma müdahalesini üç farklı bölgede blok ile yapacak olan oyuncudur. Gerçekleşmekte olan pozisyonları doğru bir şekilde analiz eder sezinleme ve reaksiyon gösterme kabiliyetini başarılı bir şekilde uygularsa, istenilen sonuca da kolay bir şekilde ulaşabilir. Smaçörler ise öncelikli olarak bulundukları mevkide file üstü savunma yapmakla sorumludurlar. Orta oyunculara göre, daha az sorumluluk alırlar. Orta oyuncuların hücum özellikleri ise, smaçörlerden farklıdır. Hücum türlerinde farklı varyasyonlar olmakla birlikte, "ani gelişen ve sonlanan" ataklar yaparlar. Bu bağlamda hem oyun kurucu olan pasörleri hem de diğer arkadaşları ile saniyeler içerisinde çok iyi iletişim kurmak zorundadırlar. Algısal yeteneklerinin son derece açık olması, motorik özelliklerinin de iyi gelişmiş olması şarttır. Smaçörlerin ise hücum özellikleri daha tek düzedir.

Sonuç olarak gerek hücum kombinasyonları, gerekse blok sorumluluklarının çok yönlü olması sebebiyle orta oyuncularda sezinleme ve reaksiyon zamanı oldukça büyük önem arz etmektedir. Üst düzeyde performansa ulaşmak adına, voleybol antrenmanlarına ek olarak sezinleme ve reaksiyon zamanı performanslarını geliştirmeye yönelik özel egzersizlerin de yapılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Alaei, F. (2015). Effects of exercise intensity and stimulus speed on coincidence anticipation timing with respect to gender in adolescent badminton players. Doctoral dissertation. Middle East Technical University.

Almeida TA, Soares EA. (2003). Nutritional and anthropometric profile of adolescent volleyball athletes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 9, 198 – 203.

Baacke H. (2005). Voleybol antrenmanı, üst düzey koç ve takımlar için el kitabı. (Çev, Pekünlü, E.) Cilt 1, s,12-13, İstanbul.

Barcelos, J. L., Morales, A. P., Maciel, R. N., Azevedo, M. M. D. A., & da Silva, V. F. (2009). Time of practice: a comparative study of the motor reaction time among volleyball players. Fitness & Performance Journal (Online Edition), 8(2), 103-109.

Buekers, M. J. (1991). The time structure of the block in volleyball: a comparison of different step techniques. Research Quarterly for Exercise and Sport, 62(2), 232-235.

Diaz, G. J., Fajen, B. R., & Phillips, F. (2012). Anticipation from biological motion: the goalkeeper problem. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 38(4), 848-864

Gavkare, A. M., Nanaware, N. L., Surdi, A. D. (2013). Auditory reaction time, visual reaction time and whole body reaction time in athletes. Ind Med Gaz, 6, 214-219.

Hülsdünker, T., Strüder, H. K., & Mierau, A. (2018). The athletes' visuomotor system–Cortical processes contributing to faster visuomotor reactions. European Journal of Sport Science, 18(7), 955-964.

Kuan, Y. M., Zuhairi, N. A., Manan, F. A., Knight, V. F., & Omar, R. (2018). Visual reaction time and visual anticipation time between athletes and non-athletes. Malaysian Journal of Public Health Medicine, 1, 135-141.

Maciel, R. N., Morales, A. P., Barcelos, J. L., Nunes, W. J., Azevedo, M. M. A., & Silva, V. F. (2009). Relation between reaction time and specific function in volleyball players. Fitness Performance Journal, 8(6), 395-399.

Meng, K. Y., Zuhairi, N. A., Manan, F. A., Knight, V. F., Padri, M. N. A., & Omar, R. (2015). Role of gender, age and ethnicities on visual reaction time and visual anticipation time of junior athletes. Australian Journal of Basic and Applied Sciences, 9(5), 129-134.

McMorris T. (2004). Acquisition and performance of sports skills. England: JohnWiley & Sons Ltd

Nuri, L., Shadmehr, A., Ghotbi, N., & Attarbashi Moghadam, B. (2013). Reaction time and anticipatory skill of athletes in open and closed skill-dominated sport. European Journal of Sport Science, 13(5), 431-436.

Piras, A., Lobietti, R., & Squatrito, S. (2014). Response time, visual search strategy, and anticipatory skills in volleyball players. Journal of Ophthalmology. http://dx.doi.org/10.1155/2014/189268.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Rojas, F. J., Gutierrez-Davila, M., Ortega, M., Campos, J., & Parraga, J. (2012). Biomechanical analysis of anticipation of elite and inexperienced goalkeepers to distance shots in handball. Journal of Human Kinetics, 34(1), 41-48.

Saygin, O., Goral, K., Ceylan, H. I., & Kocman, M. S. (2016). An examination of the coincidence anticipation performance of soccer players according to their playing positions and different stimulus speeds. Sport Journal, 1-11.

Schmidt, R.A. (1991). Motor learning and performance from principles to practice. California: Human Kinetics.

Sors, F., Murgia, M., Santoro, I., Prpic, V., Galmonte, A., & Agostini, T. (2017). The contribution of early auditory and visual information to the discrimination of shot power in ball sports. Psychology of Sport and Exercise, 31, 44-51.

Tamer, K. (2000). Sporda fiziksel ve fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Wu, Y., Zeng, Y., Zhang, L., Wang, S., Wang, D., Tan, X., et al. (2013). The role of visual perception in action anticipation in basketball athletes. Neuroscience, 237, 29-41.

Zhou, Y. (2018). Visual search, prediction ability and brain neural mechanisms of different of female volleyball players. NeuroQuantology, 16(6), 512-516.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bireysel ve Takım Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Yasemin Funda AKYÜZ[1] , Özcan SAYGIN[1] , Recep GÜRSOY[1] , Aykut AKSU[1]

1.Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı bireysel ve takım sporcularının beslenme alışkanlıklarının incelenmesidir. Çalışmaya Muğla ilinde takım sporları ile uğraşan 30'u kadın, 25'i erkek olmak üzere toplam 55 sporcu, bireysel spor yapan 24'ü kadın, 25'i erkek olmak üzere toplam 49 sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak katılımcılara Göral ve Saygın (2008) tarafından geliştirilen beslenme alışkanlığı anketi uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 17,0 programı kullanılmıştır. Beslenme alışkanlığının cinsiyet ve spor türlerine göre karşılaştırılmasında Chi-square (Ki- kare) analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. İstatistiksel analiz sonucunda; bir sporcu olarak öğün atladığınız oluyor mu? Sorusuna evet diyen bireysel sporcuların % 87,5'i kadın, % 88'i erkek iken, takım sporcularının ise % 73,3'ü kadın, % 88'i erkektir. Hangi öğünü atlıyorsunuz? Sorusuna öğle yemeği diyen bireysel sporcuların % 71,4 kadın, % 52,2'si erkek iken, takım sporcularının ise % 68,4'ü kadın, % 45,5'i erkektir. Antrenman öncesi ve sonrası beslenmenize dikkat eder misiniz? Sorusuna evet diyen bireysel sporcuların % 79,2'si kadın, % 88'i erkek iken, takım sporcularının ise % 70'i kadın, % 76'sı erkektir. Müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz? Sorusuna karbonhidrat diyen bireysel sporcuların % 50'si kadın, % 52'si erkek iken, takım sporcularının ise % 60'ı kadın, protein diyen takım sporcularının % 48'i erkektir. Öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz? Sorusuna su diyen bireysel sporcuların % 58,3'ü kadın, % 68'i erkek iken, takım sporcularının ise % 50'si kadın, % 52'si erkektir. Yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz? Sorusuna hayır diyen bireysel sporcuların % 62,5'i kadın, % 60'ı erkek iken, takım sporcularının ise % 69'u kadın, % 60'ı erkektir. Destekleyici ürün suplementleri alıyor musunuz? Sorusuna hayır diyen bireysel sporcuların % 79,2'si kadın, % 64'ü erkek iken, takım sporcularının ise % 73,3'ü kadın, % 64'ü erkektir.

Sonuç olarak, sporcuların yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilerek beslenme alışkanlıklarını geliştirmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Alışkanlığı, Bireysel Spor, Takım Spor, Sporcu.

Investigation of Nutrition Habits of Individual and Team Sports

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the eating habits of individual and team athletes. A total of 55 team athletes, 30 women and 25 men, and; 49 individual athletes, 24 women and 25 men, in Muğla province have participated in this study. Nutritional habits questionnaire developed by Göral and Saygın (2008) was used as a data collection tool. SPSS 17.0 program was used in the analysis of the data. Chi-square analysis was applied to compare eating habits according to gender and sport types. Significance level was accepted as $p<0.05$. As a result of statistical analysis; Can you skip meals as an athlete? 87.5% of the individual athletes who say yes are 88% male, 73.3% of the team athletes are female and 88% are male. What meal do you skip? Asking about lunch, 71.4% of the athletes who are dealing with individual sports are female and 52.2% are male, while 68.4% of team athletes are female and 45.5% are male. Would you pay attention to your nutrition before and after training? While the percentage of individual athletes, who answered this question as "yes", are 79,2% women and 88% men, among the team athletes the situation is 70% women and 76% men. What type of food do you consume before the competition? The percentage of individual athletes to answer this question "carbohydrates" is 50% women and 52% men, while among the team athletes it is 60% women and the team athletes to answer this question "protein" is 48% men. What do you mostly consume as a non-meal drink? The percentage of individual athletes to answer this question "water" is 58,3% women and 68% men, while among the team athletes it is 50% women and 52% men. Do you think you eat enough? 62,5% of the individual athletes to answer this question "no" are women and 60% men, while among the team athletes it is 69% women and 60% men. Do you take supplementary products? 79,2% of the individual athletes to answer this question are women and 64% men, while among the team athletes the ratio is 73,3 women and 64% men. In conclusion, it is thought that it is important for athletes to improve their eating habits by raising awareness about adequate and balanced nutrition.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Keywords: Nutrition Habits, Individual Sports, Team Sports, Sportsman.

GİRİŞ

Beslenme; hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme, sağlığın korunabilmesi kısaca yaşamın sürdürülebilmesi için dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesidir (Güneş, 2000).

Sporcu Beslenmesindeki Amaç: sporcunun cinsiyete, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır (Güneş, 2000). Sporcularda beslenmenin önemi, çalışma verimi ile beslenme arasındaki ilişki, yapılan araştırmalarla belirlenmiştir (Göral, 2008). Sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınması optimal performans için gereklidir (Yurtseven, 2016). Sporcunun beslenmesi planlanırken; sporcunun yaş, cinsiyet, boy, kilo, vücut kompozisyonu, beslenme alışkanlıkları ve olanakları, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları da dikkate alınmalıdır (Yurtseven, 2016).

Sporda başarı için yeterli ve dengeli beslenmenin önemi büyüktür. Yeterli ve dengeli beslenmek için ne zaman ne kadar besin tüketilmeli ve hangi besin öğelerine yer verilmeli gibi konuların yanı sıra, hangi spor dalı ile uğraşıldığının bilinmesi de önem taşımaktadır (Eskici, 2015).

Bu çalışma sporcuların beslenme alışkanlıklarının durumunu ortaya koyması bakımından önem taşımaktadır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya Muğla ilinde takım sporları ile uğraşan 30'u kadın, 25'i erkek olmak üzere toplam 55 sporcu, bireysel spor yapan 24'ü kadın, 25'i erkek olmak üzere toplam 49 sporcu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara Göral ve Saygın (2008) tarafından geliştirilen beslenme alışkanlığı ölçeği uygulanmıştır. Sporculara anket ile ilgili açıklamalar yapılmış, anketler antrenörler aracılığıyla ve doğrudan sporculara dağıtılmış, doldurulduktan sonra kontrol edilerek toplanmıştır. Sporculara, soruları dikkatli ve güvenilir bilgileri vermeleri konusunda uyarılmıştır. Veri toplamada kullanılan 4 demografik soru ve anket formunda yer alan 11 beslenme bilgi sorusu kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 17,0 programı kullanılmıştır. Sporcuların demografik özellikleri ile ilgili frekans analizi yapılmıştır. Beslenme alışkanlığının bireysel ve takım sporcularında cinsiyete göre karşılaştırılmasında Chi-square (Ki- kare) analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan sporcuların demografik özellikleri ve anket formundan elde edilen bilgiler ile ilgili analizler yapılarak yorumlanmıştır.

Tablo 1: Sporcuların Demografik Özellikleri

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Cinsiyet	f	%	**Aylık Gelir**	f	%
Kadın	54	51,4	500 tl ve altı	22	21,0
Erkek	50	47,6	500 tl -1000 tl arası	44	41,9
Toplam	104	99,0	1000 tl-2000 tl arası	25	23,8
			2000 tl ve üzeri	9	8,6
			Toplam	100	95,2

Yaş (yıl)			**Nerde kalıyorsunuz?**		
18-21 yaş	78	74,3	Ev	64	61,0
21-24	20	19,0	Yurt	27	25,7
25 yaş ve üzeri	6	5,8	Apart-pansiyon vb.	13	12,4
Toplam	104	99,1	**Toplam**	104	99,0

Araştırmaya katılan sporcuların %51,4'ü kadın, %47,6'sı erkektir. Sporcuların %74,3'ü 18-21 yaş arası, %19'u 21-24 yaş arası, %5,8'i ise 25 yaş ve üzeridir. Sporcuların %21'i 500 TL ve altı, %41,9'u 500 TL-1000 TL arası, %23,8'i 1000-2000 TL arası, %8,6'sı 2000 TL ve üzeri aylık gelire sahiptir. Sporcuların %61'i ev, %25,7'si yurt, %12,4'ü apart-pansiyonda kaldıklarını belirtmişlerdir (Tablo 1).

Tablo 2: Bireysel ve Takım Sporcularının " Bir sporcu olarak öğün atladığınız oluyor mu? " sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

		EVET		HAYIR	
		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
Bireysel Sporcular	f	21	22	3	3
	%	87,5	88	12	12
Takım Sporcuları	f	22	22	8	3
	%	73,3	88	26,7	12,0

Bir sporcu olarak öğün atladığınız oluyor mu? Sorusuna evet diyen bireysel sporcuların %87,5'i kadın, %88'i erkek iken, takım sporcularının ise %73,3'ü kadın, %88'i erkektir (Tablo 2).

Tablo 3: Bireysel ve Takım Sporcularının "Hangi Öğünü atlıyorsunuz?" sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

		Kahvaltı		Öğle Yemeği		Akşam Yemeği	
		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
Bireysel Sporcular	f	6	9	15	12	0	2
	%	28,6	39,1	71,4	52,2	0	8,7
Takım Sporcuları	f	6	8	13	10	0	4
	%	31,6	36,4	68,4	45,5	0	18,2

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Hangi öğünü atlıyorsunuz? Sorusuna öğle yemeği diyen bireysel sporcuların %71,4 kadın, %52,2 erkek iken, takım sporcularının ise %68,4'ü kadın, %45,5'i erkektir (Tablo 3).

Tablo 4: Bireysel ve Takım Sporcularının "Kahvaltı yapmadığınızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz? " sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

		Yorgunluk		Halsizlik		Dikkat Azlığı		Diğer		Hepsi	
		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
Bireysel sporcular	f	1	6	15	8	3	6	2	2	2	1
	%	4,3	26,1	65,2	34,8	13,0	26,1	8,7	8,7	8,7	4,3
Takım sporcuları	f	4	1	16	12	5	9	4	3	1	0
	%	13,3	4,0	53,3	48,0	16,7	36,0	13,3	12,0	3,3	0

Kahvaltı yapmadığınızda hangi sorunla karşılaşıyorsunuz? Sorusuna halsizlik diyen bireysel sporcuların %65,2'si kadın, %34,8'si erkek iken, takım sporcularının ise %53,3'ü kadın, %48'i erkektir (Tablo 4).

Tablo 5: Bireysel ve Takım Sporcularının "Antrenman öncesi ve sonrası beslenmenize dikkat eder misiniz? " sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

		EVET		HAYIR	
		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
Bireysel Sporcular	f	19	22	5	3
	%	79,2	88,0	20,8	12,0
Takım Sporcuları	f	21	19	9	6
	%	70,0	76,0	30,0	24,0

Antrenman öncesi ve sonrası beslenmenize dikkat eder misiniz? Sorusuna evet diyen bireysel sporcuların %79,2'si kadın, %88'i erkek iken, takım sporcularının ise %70'i kadın, %76'sı erkektir (Tablo 5).

Tablo 6: Bireysel ve Takım Sporcularının "Müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz?" sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

		CHO		PROTEİN		VİTAMİN		YAĞ	
		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
Bireysel sporcular	f	12	13	6	8	6	4	0	0
	%	50,0	52,0	25,0	32,0	25,0	16,0	0	0
Takım sporcuları	f	18	11	7	12	4	2	1	0
	%	60	44,0	23,3	48,0	13,3	8,0	3,3	0

Müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz? Sorusuna karbonhidrat diyen bireysel sporcuların %50'si kadın, %52'si erkek iken, takım sporcularının ise %60'ı kadın, protein diyen takım sporcularının %48'i erkektir (Tablo 6).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 7: Bireysel ve Takım Sporcularının "Planlı olarak karbonhidrat yüklemesi yaptınız mı?" sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

		EVET		HAYIR	
		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
Bireysel Sporcular	f	7	13	17	12
	%	29,2	52,0	70,8	48,0
Takım Sporcuları	f	2	28	10	15
	%	6,7	93,3	40,0	60,0

Planlı olarak karbonhidrat yüklemesi yaptınız mı? Sorusuna hayır diyen bireysel sporcuların %70,8'si kadın, evet diyen bireysel sporcuların %52'si erkek iken, hayır diyen takım sporcularının ise %93,3'ü kadın, %60'ı erkektir (Tablo 7)

Tablo 8: Bireysel ve Takım Sporcularının "Öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz?" sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

		KOLA		MEYVE SUYU		SU		ÇAY-KAHVE	
		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
Bireysel sporcular	f	0	0	1	1	14	17	9	7
	%	0	0	4,2	4,0	58,3	68,0	37,5	28,0
Takım sporcuları	f	1	0	5	6	15	13	9	6
	%	3,3	0	16,7	24,0	50,0	52,0	30,0	24,0

Öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz? Sorusuna su diyen bireysel sporcuların %58,3'ü kadın, %68'i erkek iken, takım sporcularının ise %50'si kadın, %52'si erkektir (Tablo 8).

Tablo 9: Bireysel ve Takım Sporcularının "Öğün dışında yiyecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz? " sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

		BİSKÜVİ		ÇİKOLATA		TOST		MEYVE		DİĞER	
		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
Bireysel sporcular	f	2	4	9	6	2	1	10	13	1	1
	%	8,3	16,0	37,5	24,0	8,3	4,0	41,7	52,0	4,2	4,0
Takım sporcuları	f	5	3	14	10	0	6	9	5	2	1
	%	16,7	12	46,7	40	0	24,0	30,0	20,0	6,7	4,0

Öğün dışında yiyecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz? Sorusuna meyve diyen bireysel sporcuların %41,7'si kadın, %52'si erkek iken, çikolata diyen takım sporcularının ise %46,7 kadın, %40'ı erkektir (Tablo 9)

Tablo 10: Bireysel ve Takım Sporcularının "Yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?" sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

	EVET		HAYIR	
	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bireysel Sporcular	f	9	10	15	15
	%	37,5	40,0	62,5	60,0
Takım Sporcuları	f	9	10	20	15
	%	31,0	40,0	69,0	60,0

Yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz? Sorusuna hayır diyen bireysel sporcuların %62,5'i kadın, %60'ı erkek iken, takım sporcularının ise %69'u kadın, %60'ı erkektir (Tablo 10).

Tablo 11: Bireysel ve Takım Sporcularının "Akşam geç vakitlerde yemek yiyor musunuz?" sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

		EVET		HAYIR	
		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
Bireysel Sporcular	f	16	16	8	9
	%	66,7	64,0	3,33	36,0
Takım Sporcuları	f	17	18	13	7
	%	56,7	72,0	43,3	28,0

Akşam geç vakitlerde yemek yiyor musunuz? Sorusuna evet diyen bireysel sporcuların %66,7'si kadın, %64'ü erkek iken, takım sporcularının ise %56,7'si kadın, %72'si erkektir (Tablo 11).

Tablo 12: Bireysel ve Takım Sporcularının "Destekleyici ürün suplementleri alıyor musunuz?" sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

		EVET		HAYIR	
		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
Bireysel Sporcular	f	5	9	19	16
	%	20,8	36,0	79,2	64,0
Takım Sporcuları	f	8	9	22	16
	%	26,7	36,0	73,3	64,0

Destekleyici ürün suplementleri alıyor musunuz? Sorusuna hayır diyen bireysel sporcuların %79,2'si kadın, %64'ü erkek iken, takım sporcularının ise %73,3 kadın, %64'ü erkektir (Tablo 12).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre sadece, takım sporcularında "Planlı olarak karbonhidrat yüklemesi yaptınız mı?" sorusunda kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı farklılık bulunurken diğer sorularda cinsiyet farklılığına rastlanmamıştır.

Göral (2008) yaptığı çalışmada, futbolcuların %46,4'ü öğün atladıklarını, %53,6'sı ise öğün atlamadıklarını belirtmiştir. Futbolculardan öğün atladığını söyleyenlerin genel olarak %57,7'si kahvaltı, %40,2'si öğle yemeği ve %2,1'i akşam yemeğini atladıklarını belirtmiştir.

Korkmaz (2010) yaptığı çalışmada, %24,8'i ile en çok atlanan öğün kahvaltı, en az atlanan öğün %92 ile akşam yemeği olduğunu belirtmiştir. Özkarabulut ve Yürek (2017) daha önceki çalışmalarla uyumlu olarak bu çalışmada da adölesan dönem kız bireylerin en çok (%34,8) kahvaltıyı atladığını belirtmişlerdir.

İnce (2017) yaptığı çalışmada, basketbolcuların %74,5'i düzenli olarak besin destekleri aldığını belirtmiştir. Yarar ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmada; Sporcuların %55,7'si (n=186) beslenme destek ürünü kullanmakta, %44,3'ü ise (n=148) beslenme destek ürünü kullanmadıklarını belirtmişlerdir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Saygın ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada; Profesyonel futbolcuların %55,8'i düzenli şekilde destekleyici ürün aldıklarını, %44,2'si ise bu ürünleri kullanmadıklarını; Amatör futbolcuların %25'i kullandıklarını, %75'i ise kullanmadıklarını belirtmişlerdir.
Mengi (2016) yaptığı çalışmada, sporcular arasında besin destek ürünü kullanımı %55,1 olarak belirtmiştir.
Turgut ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada, hangi öğünü atladıklarının dağılımı %52,04 (51 Kişi) sabah %41,83 (41 Kişi) öğle %6,12 (6 Kişi) akşam olarak belirtmişlerdir.
Ermiş ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada, Öğrencilerin en fazla atladıkları öğün %52,6 ile öğle yemeği olduğunu bunu, sabah kahvaltısı (%39,7) ve akşam yemeğinin (%7,7) izlediğini belirtmişlerdir.
İlhan ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmada, profesyonellerin büyük çoğunluğu düzenli kahvaltı, öğlen ve akşam yemeği yemekte, amatörlerin ise beslenme konusunda bir düzen söz konusu olmadığını belirtmişlerdir.
Sporcuların yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilerek beslenme alışkanlıklarını geliştirmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N.A., Satıcı, A., (2014). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: On Dokuz Mayıs Üniversite Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.

Eskici, G. (2015). Takım sporlarında beslenme. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 244-265.

Güneş, Z. (2005). *Spor ve beslenme*. (4.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım,

Göral, K., Saygın Ö., Karacabey, K., (2010). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 178-196.

Göral, K., (2008). *Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

İlhan, A., Tokay, A., Özenoğlu, A. (2016). Samsun İli İçerisindeki Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları, 57178f1708ae09ceb264b0a0.pdf, https://www.researchgate.net/publication/301540445

İnce, B. (2017). Profesyonel basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi". Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Ve Diyetetik Programı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Der*gisi, 23 (2), 399-413

Mengi, Ö., (2016). *Sporcularda beslenme alışkanlıkları, duygu durumu ve performans arasındaki ilişki*. Trakya Üniversitesi.

Özkarabulut, A.H., Yürek, M.A.(2017). Basketbol kulüplerindeki kız ve erkek öğrencilerin beslenme durumları ve arasındaki farklar. *Özgün Araştırma Makalesi. IGUSABDER*, 3, 239-259.

Saygın, Ö., Göral, K., Gelen, E., (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 178-196.

Turgut, M., Argun, B., Sarıkaya, M., Çınar, V. (2014). 17–18 yaşlarındaki yüzme sporu yapan sporcuların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, SI(2), 242-254.

Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., Özdemir, G. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13 (3), 368–371.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Cinsiyet ve Spor Branşının Sezinleme Zamanı Performansı Üzerindeki Etkisi

Hali İbrahim CEYLAN[1] Ahmet Rahmi GÜNAY[1] Recep GÜRSOY[1] Kürşat HAZAR[1]

1. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışma, cinsiyet ve spor branşının sezinleme zamanı performansı üzerinde etkisinin olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu kesitsel bir araştırmadır. Çalışmaya 2016-2017 yılı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören, aktif olarak bireysel ve takım sporları ile uğraşan 56 erkek, 44 kız olmak üzere toplam 100 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin farklı uyarı hızlarındaki (3mph, 5mph, 8 mph) sezinleme zamanı performansı, Bassin Anticipation Timer aleti ile ölçülmüştür. Ham veriler mutlak hata skoruna dönüştürülerek istatiksel analiz için SPSS (18.0) programında değerlendirmeye alınmıştır. Üç farklı uyarı hızındaki sezinleme zamanı performansının cinsiyet ve spor branşına göre normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Shapiro Wilk testi sonucu ile çarpıklık ve basıklık değerleri de dikkate alınarak veriler normal dağılım göstermiştir. Cinsiyet ve spor branşının sezinleme zamanı performansı üzerindeki etkisini incelemek için 2x2 ANOVA yapılmıştır. İkili karşılaştırmalarda Bonferroni testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. İstatiksel analiz sonucunda, sadece 8 mph uyarı hızındaki sezinleme zamanı performansında cinsiyetin anlamlı etkisi gözlemlenirken ($p<0.05$), cinsiyetin 3mph, 5mph uyarı hızlarındaki sezinleme zamanı performansı üzerinde istatiksel olarak anlamlı etkiye rastlanılmamıştır ($p>0.05$). Spor branşlarına göre sezinleme zamanı performansının karşılaştırılmasında ise spor branşınının 8 mph uyarı hızındaki sezinleme zamanı performansı üzerinde istatiksel olarak anlamlı etkiye sahip olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Cinsiyet ve spor branş etkileşiminin uyarı hızlarındaki sezinleme zamanı üzerinde anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Sonuç olarak, yüksek uyarı hızlarında erkeklerin kadınlara göre, bireysel sporlarla uğraşanların takım sporları ile uğraşanlara göre sezinleme zamanı performansı daha iyi bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sezinleme Zamanı, Cinsiyet, Takım Sporları, Bireysel Sporlar, Sporcu

Gender and Sport Branch Effect on Coinciding-Anticipation Timing Performance

ABSTRACT

This study was conducted to determine whether the gender and sport branch have an effect or not on coinciding-anticipation timing (CAT) performance This is a cross-sectional study. A total of 100 university students, 56 males and 44 females attending Mugla Sitki Kocman University, Faculty of Sport Sciences in 2016-2017 years, actively engaged in individual and team sports, voluntarily participated. CAT performance of the students participating in the study at different stimulus speed (3mph, 5mph, 8 mph) were measured by Bassin Anticipation Timer instrument. Raw data were converted into absolute error score and evaluated in SPSS (18.0) program for statistical analysis. CAT performance at three different stimulus speed according to gender and sport branch whether show a normal distribution or not. The data showed a normal distribution by taking into account the values of skewness, kurtosis and Shapiro Wilk test result. A 2X2 ANOVA was performed to examine the effect of gender and sport branch on CAT performance. Bonferroni test was used in pairwise comparisons. Significance level was accepted as $p<0.05$. As a result of the statistical analysis, only a significant gender effect was observed in CAT at stimulus speed of 8 mph ($p<0.05$) while no statistically significant gender effect was found on the CAT performance at stimulus speeds of 3 mph, 5 mph ($p>0.05$). Comparing the CAT performance according to the sport branches, it was seen that the sport branch had a statistically significant effect on the CAT performance at stimulus speeds of 8 mph ($p<0.05$). Gender and sport branch interaction was not found to have a significant effect on CAT performance at different stimulus speeds ($p>0.05$). Consequently, CAT performance of males at high stimulus speed was found to be beter than females, and also CAT performance of students at high stimulus speed who engaged in individual sports was found to be better than students who engaged in team sports.

Key Words: CAT performance, Gender, Team Sports, Individual Sports, Athletes.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Dinamik hareketlerin yoğun olduğu spor branşlarında, sporcuların motor becerilerini yetkin bir şekilde yürütebilmeleri için yüksek algı yetenekleri gerektirmektedir (Kuan ve ark. 2018). Sezinleme zamanı performansı da bu algısal yeteneklerin içerisinde, aksiyonların doğru ve zamanında tahmin edilebilmesi adına, oldukça büyük önem arz etmektedir. Rastlantısal sezinleme zamanı görevi, motor kontrolünün, hareketli nesneyi müdahale ile ilgili bilgileri nasıl işlediğini içeren insan vizko-motor sistemini anlamak için kullanılır. Literatürde sezinleme zamanı ölçümü için halen The Bassin Anticipation Timer aleti sıklıkla kullanıldığı, bilgisayara dayalı uygulamaların bu cihazın yerine alabilmek için geliştirildiği yönünde teşebbüslerin olduğu görülmektedir (Crocetta ve ark., 2018).

Özellikle sporda, sporcular için rakiplerinin teknik ve taktiklerini değerlendirmek ve buna bağlı olarak kararlarında uygun değişiklikleri yapmak özellikle önemlidir. Bir oyunda, üst düzey sporcuların her zaman rakiplerinin bir sonraki niyeti veya eylemi hakkındaki tahmin yetenekleri gelişmiştir. İyi bir sporcunun profesyonel yetenekleri ne kadar güçlü olursa, sezinleme zamanı yeteneği de o kadar hızlı ve doğru olur (Shangguan ve Chen, 2018). Gerek takım gerekse bireysel sporlarda sporcuların herhangi bir eylemi önceden sezinleyip, doğru zamanda reaksiyon vermesi sporcunun veya takımının lehine sonuçlanabilir. Bu çalışmada yarışmaların gerçekleştiği çevre yönünden farklılık arz eden bireysel ve takım sporu ile uğraşan kadın ve erkek sporcuların sezinleme zamanı karşılaştırılmıştır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya 2016-2017 yılı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören, aktif olarak bireysel ve takım sporları ile uğraşan 56 erkek, 44 kız olmak üzere toplam 100 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bassin Anticipation Timer Aleti (Lafayette Instrument Company, Model 35575): Cihaz, kontrol konsolu, tepki anahtarı ve LED ışıklarının (49 lamba) doğrusal bir seri şeklinde hareket ettiği runway (set; LED ışıklarının hareket ettiği zemin) olarak adlandırılan 3 parçadan oluşmaktadır (Alaei, 2015). Katılımcı sessiz ve az aydınlık bir ortama alınarak cihaz hakkında bilgilendirildi. Katılımcıdan hareket etmekte olan LED ışığını, elindeki tepki anahtarına basmak suretiyle önceden belirlenmiş olan noktada durdurması istendi. Sporcuya üç farklı uyarı hızında (3mph, 5mph, 8mph) 3 deneme hakkı verildikten sonra, her bir uyarı hızında 5 ölçüm yapıldı ve sonuçlar süre (ms) cinsinden kayda alındı.

Verilerin Analizi

Ham veriler mutlak hata skoruna dönüştürüldükten sonra istatiksel analiz için SPSS (18.0) programında değerlendirmeye alınmıştır. Üç farklı uyarı hızındaki sezinleme zamanı performansının cinsiyet ve spor branşına göre normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Shapiro Wilk testi sonucu ile çarpıklık ve basıklık değerleri de dikkate alınarak veriler normal dağılım göstermiştir. Cinsiyet ve spor branşının sezinleme zamanı performansı üzerindeki etkisini incelemek için 2X2 ANOVA yapılmıştır. İkili karşılaştırmalarda Bonferroni testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyetin branşlara göre sezinleme zamanı (3mph) ortalama ve standart sapma değerleri

Cinsiyet	Branş	X±S.S.	Sayı
Erkek	Takım sporları	17,76±11,36	32
	Bireysel sporlar	15,70±7,83	24
	Toplam	16,88±9,97	56
Kız	Takım sporları	17,48±7,33	29
	Bireysel sporlar	19,00±6,70	15
	Toplam	18,00±7,08	44
Toplam	Takım sporları	17,63±9,58	61
	Bireysel sporlar	16,96±7,50	39
	Toplam	17,37±8,79	100

Tablo 1' e bakıldığında cinsiyetin (cinsiyet= df: (1,96), F=.664, p=.417) ve branşın (branş= df: (1,96), F=.022, p=.882) 3mph uyarı hızlarındaki mutlak hata skoru üzerinde istatiksel olarak anlamlı etki göstermediği görülmüştür. Cinsiyet ve spor branşının ortak etkileşiminin 3mph uyarı hızındaki mutlak hata skoru üzerinde anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür branş*cinsiyet= df= (1,96), F=.939, p=.335), Levene's Test; df1=3, F=1,99, p=.119

Tablo 2. Cinsiyetin branşlara göre sezinleme zamanı (5mph) ortalama ve standart sapma değerleri

Cinsiyet	Branş	X±S.S.	Sayı
Erkek	Takım sporları	14,51±7,77	32
	Bireysel sporlar	14,55±6,39	24
	Toplam	14,53±7,15	56
Kız	Takım sporları	17,18±7,55	29
	Bireysel sporlar	14,88±6,80	15
	Toplam	16,40±7,31	44
Toplam	Takım sporları	15,78±7,72	61
	Bireysel sporlar	14,68±6,47	39
	Toplam	15,35±7,24	100

Tablo 2' e bakıldığında cinsiyetin (cinsiyet= df: (1,96), F=.978, p=.325) ve branşın (branş= df: (1,96), F=.557, p=.457) 5mph uyarı hızlarındaki mutlak hata skoru üzerinde istatiksel olarak anlamlı etki göstermediği görülmüştür. Cinsiyet ve spor branşının ortak etkileşiminin 5mph uyarı hızındaki mutlak hata skoru üzerinde anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür (branş*cinsiyet= df=(1,96), F=.603, p=.439), Levene's Test; df1=3, F=.13, p=.940

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 3. Cinsiyetin branşlara göre sezinleme zamanı (8mph) ortalama ve standart sapma değerleri

Cinsiyet	Branş	X±S.S.	Sayı
Erkek	Takım sporları	15,24±4,89	32
	Bireysel sporlar	11,90±4,38	24
	Toplam	13,81±4,93	56
Kız	Takım sporları	17,25±7,32	29
	Bireysel sporlar	15,00±3,97	15
	Toplam	16,48±6,42	44
Toplam	Takım sporları	16,20±6,20	61
	Bireysel sporlar	13,09±4,45	39
	Toplam	14,98±5,76	100

Tablo 3' e bakıldığında cinsiyetin (cinsiyet= df: (1,96), F=4.952, p=.028) ve branşın (branş= df: (1,96), F=5.942, p=.017) 8mph uyarı hızlarındaki mutlak hata skoru üzerinde istatiksel olarak anlamlı etki gösterdiği görülmüştür. Yüksek uyarı hızlarında (8mph) erkeklerin kızlara göre, bireysel sporlarla uğraşanların takım sporları ile uğraşanlara göre sezinleme zamanı performansı daha iyi bulunmuştur. Cinsiyet ve spor branşının ortak etkileşiminin 8mph uyarı hızlarındaki mutlak hata skoru üzerinde anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür (branş*cinsiyet= df: (1,96), F=.225, p=.637). Levene's Test; df1=3, F=.21, p=.888.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, cinsiyet ve spor branşının sezinleme zamanı performansı üzerinde etkisinin olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. İstatiksel analiz sonucunda, sadece 8 mph uyarı hızındaki mutlak hata skorunda cinsiyetin anlamlı etkisi gözlemlenirken ($p<0.05$), cinsiyetin 3mph, 5mph uyarı hızlarındaki mutlak hata skoru üzerinde istatiksel olarak anlamlı etkiye rastlanılmamıştır ($p>0.05$). Spor branşlarına göre sezinleme zamanı performansının karşılaştırılmasında ise spor branşınının 8 mph uyarı hızındaki mutlak hata skoru üzerinde istatiksel olarak anlamlı etkiye sahip olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Cinsiyet ve spor branş etkileşiminin uyarı hızlarındaki sezinleme zamanı üzerinde anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Akbulut ve ark (2015), Millslagle (2004) yapmış oldukları çalışmalarda, cinsiyete göre sezinleme zamanı performansında bir farklılık bulamamıştır. Sanders (2013), Teleb ve Awamleh (2012) ise, yapmış oldukları çalışmalarda sezinleme zamanı performansında cinsiyete göre erkeklerin lehine pozitif anlamlı farklılık bulmuştur. Bu iki çalışma sonucu, bizim çalışma sonucumuzla paralellik göstermektedir.

Brady (1996) literatürden bildirdiği araştırmalarda, erkeklerin kadınlara göre daha iyi sezinleme zamanına sahip olmasının sebebinin; daha önceki öğrenmeler, transfer olasılıkları, sosyo-külterel faktörler, visomotor becerilerde daha fazla risk alma eğilimler olduğunu belirtmiştir. Sanders (2013) sezinleme zamanındaki cinsiyet farklılığının başlangıcının; erkeklerin avlanma ve savunma, kadınların taşıma ve toplama gibi evrimsel seçimlerinden kaynaklanabileceğini bildirmiştir. Ayrıca, kolay becerilerde erkeklerin daha iyi, beceri zorlaştıkça erkek ve kadınlar arasında anlamlı farkın olmadığı görülmüştür.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Branşa göre performans farklılıkları incelendiğinde ise, Akbulut ve Ark (2015) yapmış oldukları çalışmada, bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların, takım sporcularına göre daha iyi sezinleme zamanı performansına sahip olduklarını bulmuştur. Omar ve Ark. (2017) sub-elit sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada, kapalı becerili sporlarda, açık becerili sporlara göre sezinleme zamanı performansının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Bu çalışma sonuçları, bizim çalışma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir.

Takım sporlarında çevresel etkenler bireysel sporlara göre daha fazla rol oynar. Seyirci baskısı, takım arkadaşları ile iletişim, uyum ve sergiledikleri performans kişiyi endirekt olarak negatif yönde etkileyebilir. Takım sporlarında performans teknik açıdan birden fazla kişiye bağlıdır. Bireysel branşlarla ilgilenen sporcularda ise durum biraz daha farklı olup, genellikle kendi iradeleri ile hareket etmek zorundadırlar. Bu sayede sezinleme zamanı performansları zaman içerisinde daha fazla gelişebilir. Knoblich ve Jordan (2003) bireysel sporcuların, takım sporcularının aksine tüm kararları verirken kendi başlarına ve içgüdüsel olarak davrandıklarından dolayı avantaja sahip olduklarını belirtmiştir. Bu durumun, bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların, takım sporları ile ilgilenen sporculara göre 8 mph (yüksek şiddetli uyaran) sezinleme zamanı performanslarının daha iyi çıkmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, yüksek uyarı hızlarında erkeklerin kadınlara göre, bireysel sporlarla uğraşanların takım sporları ile uğraşanlara göre sezinleme zamanı performansı daha iyi olduğu görülmektedir. Çalışmanın farklı yaş kategorileri ve profesyonel sporcularla tekrarlanmasında yarar olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Akbulut, M. K., Aktağ, I., & Akpınar, S. (2016). Takım sporu ile bireysel spor yapan öğrencilerin sezinleme zamanlarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(4), 154-164.

Alaei, F. (2015). *Effects of exercise intensity and stimulus speed on coincidence anticipation timing with respect to gender in adolescent badminton players.* Doctoral dissertation. Middle East Technical University.

Brady, F. (1996). Anticipation of coincidence, gender, and sports classification. *Perceptual and Motor Skill*s, 82(1), 227-239.

Crocetta, T. B., Guarnieri, R., Antunes, T. P. C., Massetti, T., de Abreu, L. C., Fabian, P., & de Mello Monteiro, C. B. (2018). Instruments for studying coincidence-anticipation timing task–an updated systematic review. *Journal of Physical Education*, 5(1), 37-52.

Knoblich, G., Jordan, J.S. (2003). Action coordination in groups and individuals: Learning anticipatory control. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 29(5), 1006 –1016

Kuan, Y. M., Zuhairi, N. A., Manan, F. A., Knight, V. F., & Omar, R. (2018). Visual reaction time and visual anticipation time between athletes and non-athletes. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 1, 135-141.

Millslagle, D. (2004) Coincidence anticipation and dynamic visual acuity in young adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 1147-1156

Omar, R. H., Meng, K. Y., Knight, V. F., Manan, F. A., & Padri, M. N. A. (2017). Visual anticipation time differences between athletes in open and closed skills sports. *Movement, Health & Exercise*, 6(1), 13-19.

Sanders, G. (2011). Sex differences in coincidence-anticipation timing (CAT): a review. *Perceptual and Motor skills*, 112(1), 61-90.

Shangguan, R., & Che, Y. (2018). The difference of perceptual anticipation between tennis professional athletes and second–grade athletes before batting. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1541.

Teleb, A.A., Awamleh, A.A.A. (2012). Gender differences in cognitive abilites. *Current Research in Psychology*, 3(1), 33-39

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Spor Yapan ve Yapmayan Çocukların Seçilmiş Fiziksel Uygunluk Özeliklerinin Karşılaştırılması

Aykut AKSU[1], Özcan SAYGIN[1], Kürşad KARACABEY[1], Yasemin Funda AKYÜZ[1]

1.Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; spor yapan ve spor yapmayan çocukların beden kütle indeksi, kuvvet, sürat, çeviklik ve esneklik değerlerini karşılaştırmaktır. Spor yapan grubu 9-11 yaş arası İzmir ilinde bir spor kulübüne giden 9 aydır haftada 2 gün 1'er saat futbol antrenmanı yapan 19 erkek sağlıklı çocuk sporcu oluştururken, bir ilköğretim okulunda okuyan herhangi bir spor ile uğraşmayan 19 erkek sağlıklı çocuk spor yapmayan grubunu oluşturmuştur. Boy ölçümleri ISAA(International Standards for Antrhropometric Assessment,2001), beden ağırlığı gold master marka 100 gr hassasiyetli dijital tartı ile, el kavrama kuvveti Takkei marka el dinamometresi, dikey sıçrama için Anaerobik gücü belirleme Lewis formülüyle hesaplandı. Esneklik ölçümü için otur uzan testi kullanılmıştır. Sürat özelliğini belirlemek için 20 metre sürat testi ve çeviklik özelliğini belirlemek için ise T testi uygulanmıştır. Testler de kronometre kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20,0 programı kullanılmıştır. Grupların karşılaştırılmasında Independent Samples t-test analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. İstatistiksel analiz sonucunda; beden kütle indeksi ortalaması spor yapan 18,39 ± 3,29 kg/m^2 spor yapmayan çocukların 17,55 ± 2,40 kg/m^2, dikey sıçrama testi ortalaması spor yapan 27,52 ± 5,96 cm spor yapmayan çocukların 25,63 ± 1,01 cm, esneklik testi ortalamaları spor yapan 27,31 ± 6,05 cm spor yapmayan çocukların 20,92 ± 5,50 cm, çeviklik testi ortalaması spor yapanlarda 12,69 ± 1,43 sn spor yapmayan çocuklarda 13,61 ± 1,81 sn ve son olarak sürat testi ortalamasına baktığımızda spor yapan çocuklarda 4,04 ± ,47 sn ve yapmayan çocuklarda ise 4,21 ± ,32 sn olarak bulunmuştur. Spor yapan ve yapmayan çocukların sadece esneklik değerlerinde anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Diğer değişkenlerde ise anlamlı fark bulunamamıştır. Sonuç olarak; Spor yapan çocukların değerleri iyi çıkmasına rağmen esneklik dışında anlamlı fark bulunamamıştır. Bunun nedeni; spor yapan çocukların sadece iki gün birer saat antrenman yapmalarına bağlanabilir. Gelişim açısından haftalık antrenman sayısının arttırılmasının daha yararlı olacağı söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Çocuk, Futbol, Fiziksel Uygunluk.

Comparision of Selected Physical Fitness Characteristics of Children Who Do and Do Not Sports

ABSTRACT

The purpose of this study is to compare the body mass index, strength, speed, agility and flexibility values of children who do sports and do not play sports. 19 male healthy school athletes who train football training 1 day and 2 hours a week for 9 months in a sports club in İzmir province between 9-11 years old constituted sporting group while 19 male healthy boys who do not deal with any sports in a primary school have formed a non-sporting group. Height measurements were performed by ISAA (International Standards for Antrhropometric Assessment, 2001), body weight with GoldMaster brand 100 gr precision digital scale, hand grip strength Takei brand hand dynamometer, Anaerobic power determination for vertical jump was calculated using the Lewis formula. A sit-down test was used to measure flexibility. A 20-meter speed test was used to determine the speed characteristic and a T-test was used to determine agility. In Tests used a stopwatch. SPSS 20.0 program was used in the analysis of the data. Independent samples t-test analysis was applied to compare groups. The level of significance was accepted as $p <0,05$. As a result of statistical analysis; body mass index averages 18,39 ± 3,29 kg/m2 for athlethes children 17,55 ± 2,40 kg/m2 for non-atlethes children, vertical jump test average is 27.52 ± 5.96 cm for children who do sports and 25.63 ± 1.01 cm for do not sports, flexibility test averages 20.92 ± 5.50 cm for ahlethes children 27.31 ± 6.05 cm for non-sports children, the agility test average was 12.69 ± 1.43 sec in sportsmen and 13.61 ± 1.81 sec in non-athletes and finally when we look at the average speed test it was 4,04 ± 47 seconds for children doing sports and 4,21 ± 32 seconds for children who did

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

not play sports. Only a significant difference was found in the flexibility values of children who did and did not play sports ($p<0,05$). No significant difference was found in other variables.

As a result; Although the values of the children who play sports were good, no significant difference was found. This can be attributed to the fact that the children in sporting group who have training for two hours a week . In terms of development, it is recommended to increase the number of weekly training.

Key Words: Children, Football, Physical Fitness.

GİRİŞ

Fiziksel uygunluk günlük yaşamın verimli bir şekilde idame ettirilmesi ve sporsal faaliyetlerin uygulanabilirliği için önemlidir. Fiziksel uygunluk, iyi hazırlanmış fiziksel eğitim programının bir parçası olarak görülmektedir. Günümüzde birçok yazar tarafından farklı bilimsel bakış açısıyla fiziksel uygunluğa ilişkin farklı tanımlar öne sürülmektedir (Mengütay, 2006).

Fiziksel uygunluk bireyin kendini fiziksel, ruhsal, fizyolojik ve psikolojik olarak iyi hissetmesidir. Ayrıca yorgunluk hissetmeden günlük aktivitelerini tamamlama becerisidir (Blaire, Falls & Pate, 1983).

Fiziksel uygunluk kalp-solunum sistemi dayanıklılığı, kas dayanıklılığı, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonunu içermektedir. Bu nitelikler sportif performans ve sağlık bakımından farklı önemlere sahip olduklarından performansla ilişkili fiziksel uygunluk ve sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk olarak adlandırılmaktadır (Özer, 2001).

Günümüzde spor insan yaşamının her safhasında önemli roller üstlenmektedir. Dünya'da hızla yayılan futbol ülkemizde de hızla yayılmaya başlamıştır. Bu sebeple açılan futbol yaz spor okullarının amacı ise; egzersiz yoluyla çocukların gelişim dönemlerine olumlu katkılar sağlamak ve yetenekli çocukları ön plana çıkarmaktır (İbiş, Gökderi & İri, 2004). Bu çalışma, spor yapan ve spor yapmayan çocukların beden kütle indeksi, kuvvet, sürat, çeviklik, esneklik ve anaerobik güç değerlerini karşılaştırmayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini yaşları 9-11 arasında olan İzmir ilinde bir spor kulübünün spor okuluna giden 19 erkek sağlıklı çocuk ve bir ilköğretim okulunda okuyan hiç spor yapmamış 19 erkek sağlıklı çocuk olmak üzere toplamda 38 erkek çocuk oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Boy ölçümleri ISAA(International Standards for Antrhropometric Assessment, 2001), beden ağırlığı 0.01 gr hassasiyetli dijital tartı ile el kavrama kuvveti Takkei marka el dinamometresi, dikey sıçrama Anaerobik güç hesaplaması Lewis formülüyle hesaplanmıştır. Esneklik ölçümü için otur uzan testi uygulanmıştır. Sürat özelliğini belirlemek için 20 metre sürat testi ve çeviklik özelliğini belirlemek için ise T testi uygulanmıştır. Testler de kronometre kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 20,0 programı kullanılmıştır. Grupların karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem t-test analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Spor yapan ve spor yapmayan çocukların yaş, boy, vücut ağırlığı ve beden kütle indeksi değerleri.

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	Spor Yapan	19	10.73	1.79
	Spor Yapmayan	19	10.05	1.80
Boy (cm)	Spor Yapan	19	142.42	8.76
	Spor Yapmayan	19	139.78	6.03
Vücut ağırlığı (kg)	Spor Yapan	19	37.68	9.13
	Spor Yapmayan	19	34.10	6.71
BKI (kg/m^2)	Spor Yapan	19	18.39	3.29
	Spor Yapmayan	19	17.55	2.40

Tablo 1' de görüldüğü gibi spor yapan çocukların yaş ortalaması 10.73±1.79 yıl, spor yapmayan çocukların yaş ortalaması ise 10.05±1.80 yıl, spor yapan çocukların boy ortalaması 142.42±8.76 cm., spor yapmayan çocukların boy ortalaması 139.78±6.03 cm., spor yapan çocukların vücut ağırlığı 37.68±9.13 kg., spor yapmayan çocukların vücut ağırlığı 34.10±6.71 kg., spor yapan çocukların beden kütle indeksi 18.39±3.29, spor yapmayan çocukların beden kütle indeksi 17.55±2.40 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Spor yapan ve spor yapmayan çocukların anaerobik güç, dominant el kavrama kuvveti, esneklik, sürat ve t-testi değerleri.

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma
Anaerobik Güç (watt)	Spor Yapan	19	421.69	90.10
	Spor Yapmayan	19	382.08	73.20
Dominant El Kavrama Kuvveti	Spor Yapan	19	18.29	4.24
	Spor Yapmayan	19	16	3.54
Esneklik (cm)	Spor Yapan	19	27.31	6.05
	Spor Yapmayan	19	20.92	5.50
	Spor Yapan	19	4.04	.47

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Sürat (sn)	Spor Yapmayan	19	4.21	.32
	Spor Yapan	19	12.69	1.43
T-testi (sn)	Spor Yapmayan	19	13.61	1.81

Yapılan analiz sonucuna göre, spor yapan ve spor yapmayan çocukların anaerobik güç değerleri sırasıyla 421.69±90.10 ve 382.08±73.20, dominant el kavrama kuvveti değerleri sırasıyla 18.29±4.24 ve 16±3.54, esneklik değerleri sırasıyla 27.31±6.05 cm. ve 20.92±5.50 cm., sürat değerleri sırasıyla 4.04±.47 sn. ve 4.21±.32 sn., t-testi değerleri ise sırasıyla 12.69±1.43 sn. ve 13.61±1.81 sn.'dir.

Tablo 3. Spor yapan ve spor yapmayan çocukların anaerobik güç, dominant el kavrama kuvveti, esneklik, sürat ve t-testi değerlerinin independent t-testi sonuçları

		Sayı	Ortalama	Standart Sapma	r
Anaerobik Güç (watt)	Spor Yapan	19	421.69	90.10	.146
	Spor Yapmayan	19	382.08	73.20	.146
Dominant El Kavrama Kuvveti	Spor Yapan	19	18.29	4.24	.079
	Spor Yapmayan	19	16	3.54	.079
Esneklik (cm)	Spor Yapan	19	27.31	6.05	.002
	Spor Yapmayan	19	20.92	5.50	.002
Sürat (sn)	Spor Yapan	19	4.04	.47	.186
	Spor Yapmayan	19	4.21	.32	.187
T-testi (sn)	Spor Yapan	19	12.69	1.43	.092
	Spor Yapmayan	19	13.61	1.81	.092

Spor yapan ve spor yapmayan çocukların seçilmiş fiziksel uygunluk özellikleri değerleri arasındaki fark incelendiğinde, sadece esneklik değerlerinin spor yapan çocukların lehine anlamlı bir farklılık bulunurken (r=.002), diğer değerlerde anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre spor yapan çocukların değerleri iyi çıkmasına rağmen

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

esneklik dışında anlamlı fark bulunamamıştır. Bunun nedeni ise; spor yapan çocukların haftada sadece iki gün birer saat antrenman yapmalarına bağlanabilir. Yapılan bazı araştırmalara bakıldığında;

Bulgay ve Çetin (2018) spor yapmayan öğrenciler ile düzenli olarak atletizm ve güreş sporlarıyla uğraşan 12-14 yaş öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada esneklik değerlerine baktığımızda güreş (25.53 cm) ve atletizm (21.74 cm) ile uğraşan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere (16.80 cm) göre ortalamalarının daha iyi olduğunu açıklamışlardır.

Yüksel (2017) yapmış olduğu çalışmada gruplar arası değerlendirmede ön test sonuçlarında hiç bir parametrede istatistiki olarak anlamlı fark bulamazken son test sonuçlarında ise dikey sıçrama ve denge değerleri arasında istatistiki olarak anlamlı fark bulmuştur.

Sarıtaş, Yıldız ve Hayta (2017) İlkokul öğrencilerinin bazı motorik ve fizyolojik özelliklerin karılaştırılması adlı çalışmasında spor yapan ve yapmayan toplamda 30 çocuk üzerinde yaptıkları çalışmada egzersizin sporcu çocuklar üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini ifade etmişlerdir.

Bu araştırmanın sonucu olarak; gelişim açısından haftalık antrenman sayısının arttırılmasının daha yararlı olacağı söylenebilir.

KAYNAKLAR

Bulgay, C., Çetin, E. (2018). Examination of physical, motor and physıological features of athletes and wrestlers in the age group of 12-14 years old in terms of branching. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 7(1), 1-10.

Blair S. N., Falls H.B., Pate R.R. (1983). A new physical fitness test. *The Physician and Sports Medicine*, 11(4), 87-95.

ISAA(International Standards for Antrhropometric Assessment, 2001) .

İbiş, S., Gökdemir, K., İri, R. (2004). 12-14 yaş grubu futbol yaz okuluna katılan ve katılmayan çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 285.

Mengütay S. (2006). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. Morpa Kültür Yayınları.

Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.

Sarıtaş, N., Yıldız, K., Hayta, Ü. (2017). İlkokul öğrencilerinin bazı motorik ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 117-127.

Yüksel, M. F. (2017). Yaz spor okulunda badminton eğitiminin çocukların fiziksel gelişimleri üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 68-82.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ MESLEKİ ÖZ-YETERLİLİK ALGILARININ İNCELENMESİ

Öznur AKPINAR, Selahattin AKPINAR, Mustafa Yaşar ŞAHİN, Sinan DİNÇ

ÖZET

Bu araştırma; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik düzeylerini tespit ederek, mesleki öz-yeterlilik düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada, 2017-2018 Eğitim Öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği Birinci ve ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerden 249'una, Tschannen-Moran ve Hoy(2001) tarafından geliştirilen Öğretmen adayı öğrenciler üzerine de Türkçeye Çapa, Çakıroğlu ve Sarıkaya (2005) tarafından yapılan Öğretmen Öz-yeterlilik Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistiki değerlendirilmesinde nonparametrik dağılım göstermesinden dolayı($p<0,05$) Man-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri uygulanmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda; araştırmaya katılan öğretmen adaylarının mesleki öz yeterlilik alt boyutlarından İletişimde Öz-yeterlilik puan ortalamaları $\overline{X}$ =43,2610, Öğretim Stratejilerinde Öz-yeterlilik puan ortalamaları $\overline{X}$ =45,4940, Sınıf Yönetiminde Öz-yeterlilik puan ortalamaları $\overline{X}$ =46,2008 ve toplam öz-yeterlilik puan ortalamaları da $\overline{X}$ =134,9558 olarak tespit edilmiştir. Araştırma kapsamına alınan öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterlilik alt boyutlarından ve toplamından almış oldukları puan ortalamaları ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (Ölçeğin üç alt boyutundan da en düşük 8 en yüksek 72 ve toplamından da en düşük 24 en yüksek 216) orta seviyenin üzerinde mesleki-özyeterliliğe sahip oldukları söylenebilinir.

Anahtar Kelimeler: Öz-yeterlilik, Öğretmen, Beden Eğitimi ve Spor

A SCRUTINY ON THE PROFESSIONAL SELF-EFFICACY PERCEPTIONS OF THE PROSPECTIVE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ABSTRACT

This study has been conducted for determining the Professional Self-efficacy Perceptions of the students studying at the Physical Education and Sports School of Higher Education and for revealing whether their Professional Self-efficacy Perceptions vary in line with demographic aspects.

In the study, Teacher Self-efficacy Perception developed by Scale Tschannen-Moran and Hoy (2001) and adapted to Turkish by Çapa, Çakıroğlu, and Sarıkaya (2005) for the students who are prospective teachers was applied to 249 of the students studying at the Teacher Training and Sports Management Departments of Physical Education and Sports School of Higher Education, Karamanoğlu Mehmetbey University, in the evening and daytime classes in the 2017-2018 school year. In the statistical assessment of the data obtained, Whitney U and Kruskal-Wallis H tests were used as they exhibited a nonparametric distribution ($p<0,05$).

In consequence of the study conducted, the Professional Self-efficacy Perceptions points of the prospective teachers taking part in the study was found as $\overline{X}$ =43,2610 in the subcategory of Self-efficacy in Communication, as $\overline{X}$ =45,4940 in the subcategory of Self-efficacy in Teaching Strategies, and as $\overline{X}$ =46,2008 in the subcategory of Self-efficacy in Classroom Management as well as $\overline{X}$ =134,9558 in aggregate. It can be said that the prospective teachers taking part in the study have the Professional Self-efficacy Perceptions above the moderate level in consideration of the lowest and highest values that can be received from the subcategories and aggregate of Professional Self-efficacy

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Perceptions scale (in the three subcategories of the Scale, the lowest point is 8 and the highest one is 72 and in the aggregate, the lowest point is 24 and the highest one is 216).

Keywords: Self-efficacy, Teacher, Physical Education and Sports

GİRİŞ

Öz yeterlilik kavramı, birçok farklı bağlamda değerlendirilen bir yapıdadır. Öz yeterlilik; yazma öz yeterliliği, akademik öz yeterlilik gibi farklı şekillerde açıklanabilen bir yapıdadır. Öz yeterlilik ile ilgili yapılan tanımlarda karşılaşılan durumlarla baş etme ve değişimi sağlama yetkinliği şeklinde bir açıklama söz konusudur (Arseven, 2016). Timur ve Taşar (2013) öz yeterlilik "bireyin, belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip, başarılı bir şekilde yapma kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısı" biçiminde açıklanmaktadır.(Akt.Kantarcıoğlu, 2018). Bandura'ya(1997) göre öz-yeterlilik, insanların, kendi hayatlarını etkileyen olaylar üzerinde etkisi olan, belirli düzeylerde performansı (başarımı) üretme konusunda, kendilerine duydukları inanç olarak tanımlamaktadır. Zimmerman (1995) ise, öz-yeterlilik kavramına bireyin bir işi gerçekkleştirebilm, başara bilme yeteneği konusundaki yargıları diye adlandırmaktadır. Diğer bir ifade ile Zimmerman ve Bandura öz-yeterlilik kavramını bir işle başa çıkabilmedeki yeteneğe ilişkin yargı olarak açıklamışlardır. (Akt.Kozak, 2017).

Mesleki öz-yeterlilik üzerine başta Lider-üye etkileşimi etki etmektedir. Bunun yanında; bireyin kendi yaşantısı, dolaylı yaşantılar, sözel ikna öğeleri-öğütler, psikolojik durum, bireyin kendisi ile ilgili olan beklentileri, çevrenin bireyden beklentileri, doğrudan deneyimler, fiziksel açıdan içinde bulunulan durum, duygusal açıdan içinde bulunulan durum, bireysel tercihler, yaşama dair yapılan tercihler, mesleki açıdan sergilenen çabanın düzeyi, azim ve esneklik şeklinde sıralanabilinir. (Bolat, 2011, Yıldırım, 2011). Mesleki öz yeterlilik üzerinde etkisi bulunan faktörlerin sayısının azımsanmayacak düzeyde olduğunu göstermesi bakımından burada sıralanan faktörlerin her birisi ayrı ayrı önemlidir. Ayrıca mesleki öz yeterlilik algılarının bireyin kendisiyle ilgili olan düşünce ve beklentilerinin ötesinde yakın çevrenin bireyle ilgili olan beklenti ve düşüncelerinin etkisi altında olduğunu gösteren bulguların varlığı söz konusudur. Tüm bunlar aynı zamanda mesleki öz yeterlilik oluşumu ile ilişkilendirilebilecek bir yapıdadır. Mesleki öz yeterlilik üzerinde etkisi olan faktörlerden birisi de eğitimdir (Yokuş, 2014). Eğitimin mesleki öz yeterliliğe olan etkisine paralel olarak öğrenmeyle ilgili süreçler de mesleki öz yeterliliği etkileyen faktörler kapsamında kendisine yer edinmektedir. Özellikle öğretmenlik gibi mesleklerde bu hususun yansımaları çok daha net bir biçimde görülmektedir (Akt.Kantarcıoğlu, 2018).

Öğretmenlik mesleği, toplumların geleceklerinin yetiştirilmesi konusunda üstlenilen roller sebebiyle son derece önemli bir yere sahiptir. Beden eğitimi öğretmenleri ise okullarda öğrencilerin bedensel ve ruhsal gelişimleri ve sağlıkları açısından önemli bir yere sahip olan öğretmenlerdir. Dolayısıyla beden eğitimi ve spor öğretmenlerin görevlerini icra ederken bir takım özellikler sahip olması gerekmektedir. Bu özelliklerden biri de mesleki öz-yeterlilik düzeylerinin yüksek olması gerekmektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel tarama ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılında, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu, Spor yöneticiliği birinci ve ikinci öğrenimde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden 249'üna anket uygulanmıştır.

Araştırmada öğretmen ve öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterlilik algılarını ölçmek amacıyla, Tschannen-Moran ve Hoy (2001) tarafından geliştirilen ve Çapa ve arkadaşları (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan Öğretmen Öz-Yeterlilik Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Öğretmen Öz-Yeterlilik Algısı Ölçeği, 24 sorudan oluşan 9 likert tipinde seçenek bulunan ve iletişimde öz yeterlilik, öğretim stratejilerinde öz-yeterlilik ve sınıf yönetiminde öz-yeterlilik olmak üzere üç alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Her bir soruya 1-9 arası puan verilmektedir.(Kozak,2017).

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri şu şekilde yorumlanmıştır. Öğrencilerin 96 (%38,55)'ı kadın ve 153(%61,45)'ü erkektir. Öğrencilerin yaşlara göre dağılımları ise; 76(%30,5)'sı 20 yaşa kadar, 95(%38,1)'i 21-22 yaş arası ve 78(%31,4)'i 23 yaş ve üzeri şeklindedir. Öğrencilerin 85(%34,1)'i beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde, 83(%33,3)'ü spor yöneticiliği birinci öğretimde ve 81(%32,6)'i ise spor yöneticiliği ikinci öğretimde öğrenim görmektedirler. Öğrencilerin 65(%26,1)'i birinci sınıfta, 63(%25,3)'ü ikinci sınıfta, 61(%24,5)'i üçüncü sınıfta ve 60(%24,1)'ı ise dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre dağılımları ise; 15(%6,1)'i okuryazar değil, 16(%6,4)'sı okuryazar, 90(%36,2)'ı ilkokul, 51(%20,5)'i orta okul, 57(%22,8)'si lise ve 20(%8,0)'si ise üniversite mezunudur. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımları ise; 38(%15,3)'i okuryazar değil, 19(%7,6)'u okuryazar, 110(%44,2)'u ilkokul, 56(%22,5)'sı ortaokul ve 26(%10,4)'sı ise lise mezunu şeklindedir. Öğrencilerin 33(%13,3)'ü gelir düzeylerini düşük, 191(%76,7)'sı orta ve 25(%10,0)'i yüksek hissetmektedirler. Öğrencilerin 42(%16,9)'si yaşamlarının büyük bir kısmını büyükşehirde, 70(%28,1)'i ilde, 90(%36,1)'ı ilçede ve 47(%18,9)'si ile köy veya kasabada geçirmişlerdir. Öğrencilerin 125(%50,2)'i aktif olarak spor yaparken 124(%49,8)'u ise aktif olarak spor yapmamaktadırlar.

Tablo:1 Öğrencilerin Mesleki Öz-yeterlilik Algı Düzeylerini gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	Mesleki Öz-yeterlilik
n	249
Mean	134,9558
Std Deviation	,087
Kolmogorov- Smirnov Z	1,067
p	,048

Tablo 1'de öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik algı düzeylerini gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları görülmektedir. Buna göre; p değeri ($P<0.05$) olduğundan

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

dolayı analizlerin normal olmayan dağılım yani nonparametrik dağılım olduğu görülmektedir. Nonarametrik dağılım olmasından dolayı man-whitney U ve Kruskal- Wallis H tesleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo:2 Araştırmacıların Genel Olarak Mesleki Öz-yeterlilik Algı Düzeyi Alt Boyutları ve Toplam Puanına Ait $\overline{X}$,Ss, Min ve Max Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Mesleki Öz-Yeterlilik Alt Boyutları	n	$\overline{X}$	Min	Max	Ss	Ölçekten Alınabilecek En Düşük ve En Yüksek Puan
İletişimde Öz-yeterlilik	249	43,2610	8,00	72,00	16,08646	8-72
Öğretim Stratejilerinde Öz-yeterlilik	249	45,4940	8,00	72,00	16,20835	8-72
Sınıf Yönetiminde Öz-yeterlilik	249	46,2008	8,00	72,00	16,61057	8-72
Toplam	249	134,9558	24,00	215,00	47,64809	24-216

Tablo 2'de araştırmacıların geneline ait mesleki öz-yeterlilik algı düzeyi alt boyutları ve toplam puan dağılımları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; araştırmacıların mesleki öz yeterlilik alt boyutlarından İletişimde Öz-yeterlilik puan ortalamaları $\overline{X}$ =43,2610, Öğretim Stratejilerinde Öz-yeterlilik puan ortalamaları $\overline{X}$ =45,4940, Sınıf Yönetiminde Öz-yeterlilik puan ortalamaları $\overline{X}$ =46,2008 ve toplam öz-yeterlilik puan ortalamaları da $\overline{X}$ =134,9558 olarak tespit edilmiştir. Araştırma kapsamına alınan öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterlilik alt boyutlarından ve toplamından almış oldukları puan ortalamaları ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (Ölçeğin üç alt boyutundan da en düşük 8 en yüksek 72 ve toplamından da en düşük 24 en yüksek 216) orta seviyenin üzerinde mesleki-öz-yeterliliğe sahip oldukları söylenebilinir.

Tablo: 3 Araştırmacıların Yaş Değişkenine göre Mesleki Öz-yeterlilik Alt Boyutları ve Toplam Puanına Ait Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Mesleki Öz-Yeterlilik Alt Boyutları	Yaş	n	Main Rank	X^2	p-değeri	Fark
İletişimde	20 yaşa kadar	76	143,48	7,645	,022	1-2 1-3
	21-22 yaş	95	113,59			
	23 yaş ve üzeri	78	120,88			
Öğretim Stratejilerinde	20 yaşa kadar	76	145,36	9,631	,008	1-2 1-3
	21-22 yaş	95	111,38			
	23 yaş ve üzeri	78	121,76			
Sınıf Yönetiminde	20 yaşa kadar	76	143,20	7,262	,026	1-2 1-3
	21-22 yaş	95	114,40			
	23 yaş ve üzeri	78	120,18			
Toplam Puan	20 yaşa kadar	76	144,31	8,443	,015	1-2 1-3
	21-22 yaş	95	112,74			
	23 yaş ve üzeri	78	121,12			

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 3'de araştırmacıların yaş değişkenine göre mesleki öz-yeterlilik algı düzeyi alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; 20 yaşa kadar olanların mesleki öz-yeterlilik algıları alt boyutlarından iletişimde $\overline{X}$ = 143,48, öğretim stratejilerinde $\overline{X}$ = 145,36, sınıf yönetiminde $\overline{X}$ = 143,20 ve toplam puanda ise $\overline{X}$ = 144,31olduğu, 21-22 yaş arası olanların mesleki öz-yeterlilik algıları alt boyutlarından iletişimde $\overline{X}$ = 113,59, öğretim stratejilerinde $\overline{X}$ = 111,38, sınıf yönetiminde $\overline{X}$ = 143,40 ve toplam puanda ise $\overline{X}$ = 112,74 olduğu, 23 yaş ve üzeri olanların ise mesleki öz-yeterlilik algıları alt boyutlarından iletişimde $\overline{X}$ = 120,88, öğretim stratejilerinde $\overline{X}$ = 121,76, sınıf yönetiminde $\overline{X}$ = 120,18 ve toplam puanda ise $\overline{X}$ = 121,12 olarak tespit edilmiş ve yaş değişkeninde öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik algı düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir(p>0,05). Buna göre mesleki öz-yeterlilik algıları alt boyutlarından iletişim, öğretim stratejileri ve sınıf yönetimi ile toplam puan ortalamalarında e 20 yaşa kadar olanların daha yüksek olduğu söylenebilinir.

Tablo:4 Araştırmacıların Öğrenim Gördüğü Bölüm Değişkenine göre Mesleki Öz-yeterlilik Alt Boyutları ve Toplam Puanına Ait Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Mesleki Öz-Yeterlilik Alt Boyutları	Öğrenim Gördüğü Bölüm	n	Main Rank	X^2	p-değeri	Fark
İletişimde	Öğretmenlik	85	94,55	23,124	,000	1-2 1-3
	Sp. Yön.I	83	139,68			
	Sp.Yön.II	81	141,91			
Öğretim Stratejilerinde	Öğretmenlik	85	96,53	20,228	,000	1-2 1-3
	Sp. Yön.I	83	138,48			
	Sp.Yön.II	81	141,07			
Sınıf Yönetiminde	Öğretmenlik	85	94,48	23,363	,000	1-2 1-3
	Sp. Yön.I	83	138,51			
	Sp.Yön.II	81	143,19			
Toplam Puan	Öğretmenlik	85	94,44	23,305	,000	1-2 1-3
	Sp. Yön.I	83	139,46			
	Sp.Yön.II	81	142,25			

Tablo 4'de araştırmacıların öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre mesleki öz-yeterlilik algı düzeyi alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik algıları alt boyutlarından iletişimde $\overline{X}$ = 94,55, öğretim stratejilerinde $\overline{X}$ = 96,53, sınıf yönetiminde $\overline{X}$ = 94,48 ve toplam puanda ise $\overline{X}$ = 94,44 olduğu, Spor yöneticiliği birinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik algıları alt boyutlarından iletişimde $\overline{X}$ = 139,68, öğretim stratejilerinde $\overline{X}$ = 138,48, sınıf yönetiminde $\overline{X}$ = 138,51 ve toplam puanda ise $\overline{X}$ = 139,46 olduğu, Spor yöneticiliği ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik algıları alt boyutlarından iletişimde $\overline{X}$

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

= 141,91, öğretim stratejilerinde $\overline{X}$ = 141,07, sınıf yönetiminde $\overline{X}$ = 143,19 ve toplam puanda ise $\overline{X}$ = 142,25 olarak tespit edilmiş ve öğrenim gördükleri bölüm değişkeninde öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik algı düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir(p>0,05). Buna göre; spor yöneticiliği ikinci öğrenimde öğrenim gören öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik algıları alt boyutlarından iletişim, öğretim stratejileri ve sınıf yönetimi ile toplam puan ortalamalarında daha yüksek olduğu söylenebilinir.

Tablo:5 Araştırmacıların Öğrenim Gördüğü Sınıf Değişkenine göre Mesleki Öz-yeterlilik Alt Boyutları ve Toplam Puanına Ait Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Mesleki Öz-Yeterlilik Alt Boyutları	Öğrenim Gördüğü Sınıf	n	Main Rank	X^2	p-değeri	Fark
İletişimde	1.Sınıf	65	155,35	29,331	,000	1-2 1-3 1-4 2-3 2-4 3-4
	2.Sınıf	63	123,60			
	3.Sınıf	61	86,84			
	4.Sınıf	60	132,39			
Öğretim Stratejilerinde	1.Sınıf	65	158,84	34,704	,000	1-2 1-3 1-4 2-3 2-4 3-4
	2.Sınıf	63	127,78			
	3.Sınıf	61	83,58			
	4.Sınıf	60	127,53			
Sınıf Yönetiminde	1.Sınıf	65	161,15	37,636	,000	1-2 1-3 1-4 2-3 2-4 3-4
	2.Sınıf	63	127,10			
	3.Sınıf	61	82,58			
	4.Sınıf	60	126,76			
Toplam Puan	1.Sınıf	65	159,40	35,963	,000	1-2 1-3 1-4 2-3 2-4 3-4
	2.Sınıf	63	126,07			
	3.Sınıf	61	82,85			
	4.Sınıf	60	129,46			

Tablo 5'de araştırmacıların öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre mesleki öz-yeterlilik algı düzeyi alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik algıları alt boyutlarından iletişimde $\overline{X}$ = 155,35, öğretim stratejilerinde $\overline{X}$ = 158,84, sınıf yönetiminde $\overline{X}$ = 161,15 ve toplam puanda ise $\overline{X}$ = 159,40 olduğu, İkinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik algıları alt boyutlarından iletişimde $\overline{X}$ = 123,60, öğretim stratejilerinde $\overline{X}$ = 127,78, sınıf yönetiminde $\overline{X}$ = 127,10 ve toplam puanda ise $\overline{X}$ = 126,07 olduğu, üçüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik algıları alt boyutlarından iletişimde $\overline{X}$ = 86,84, öğretim stratejilerinde $\overline{X}$ = 83,58, sınıf yönetiminde $\overline{X}$ = 82,58 ve toplam puanda ise $\overline{X}$ = 82,85 olduğu, dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik algıları alt boyutlarından iletişimde $\overline{X}$ = 132,39, öğretim stratejilerinde $\overline{X}$ = 127,53, sınıf yönetiminde $\overline{X}$ =

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

126,76 ve toplam puanda ise $\overline{X}$ = 129,46 olarak tespit edilmiş ve öğrenim gördükleri sınıf değişkeninde öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik algı düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir(p>0,05). Buna göre birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik algıları alt boyutlarından iletişim, öğretim stratejileri ve sınıf yönetimi ile toplam puan ortalamalarında daha yüksek olduğu söylenebilinir. Bu sonuç yaş değişkeni ile de paralellik arz etmektedir.

Araştırmacıların cinsiyet, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, gelir düzeylerini hissetme durumları, yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer ve aktif olarak spor yapıp yapmama değişkenlerinde ise mesleki öz-yeterlilik algı düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterlilik algı düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir. Öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterlilik algı düzeyleri alt boyutlarından iletişimde öz-yeterlilik puan ortalamaları $\overline{X}$ =43,2610, öğretim stratejilerinde öz-yeterlilik puan ortalamaları $\overline{X}$ =45,4940, sınıf yönetiminde öz-yeterlilik puan ortalamaları $\overline{X}$ =46,2008 ve toplam mesleki öz-yeterlilik puan ortalamaları ise $\overline{X}$ =134,9558 olarak tespit edilmiştir. Araştırma kapsamına alınan öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterlilik alt boyutlarından ve toplamından almış oldukları puan ortalamaları ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (ölçeğin üç alt boyutundan en düşük 8 en yüksek 72 ve toplamından da en düşük 24 en yüksek 216) orta seviyenin üzerinde mesleki öz-yeterlilik algı düzeyine sahip oldukları söylenebilinir. Öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterlilik algı düzeylerinde cinsiyet, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, gelir düzeylerini hissetme durumu, yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer ve aktif olarak spor yapıp yapmama değişkenlerinde anlamlı bir ilişki tespit edilemezken, yaş öğrenim gördüğü bölüm ve öğrenim gördüğü sınıf değişkenlerinde ise mesleki öz-yeterlilik algı düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Kozak (2017) tarafından yapılan beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenen özerkliği destekleme davranışları ile mesleki öz-yeterlilik algıları çalışmasında öğretmenlerin oldukça yüksek öz-yeterlilik puan ortalamalarına sahip olduklarını ortaya koymuştur Bu çalışma bizim çalışmamızla paralellik arz etmektedir. Ayra ve Köstereliođlu (2015) öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin mesleki öz-yeterlilik algıları ile ilişkisi çalışmasında Benzer (2011) tarafından yapılan çalışmada Tschannen-Moran ve arkadaşları(2002) çalışmalarında da yüksek olarak tespit etmişlerdir. Akbaş ve Çelikkaleli (2006), Çubukçu ve Girmen (2005) yapmış oldukları çalışmada da cinsiyet değişkenine göre mesleki öz-yeterlilik algılarında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır.(akt. Kozak, 2017) Bu çalışmalarda bizim çalışmamızla paralellik arz etmektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

KAYNAKLAR

Akbaş, A., Çelikkaleli, Ö (2006). Sınıf Öğretmenleri Adaylarının Fen Öğretimi Öz-Yeterlilik İnançlarının Cinsiyet, Öğretim Türü ve Üniversitelere Göre İncelenmesi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 2.1, s.98-110. Mersin.

Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: bir kavram analizi. Turkish Studies. 11 (19), 63-80.

Ayra, M.,Köşterelioğlu,İ.(2015). Öğretmenlerin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinin Mesleki Öz-yeterlilik Algıları İle İlişkisi. Education Sciences 9.5; s.17-28

Bandura, A.(1997). Self-Efficacay.Toward A Unifying Theory of Behavioral Change. Psychogical Review. 84.2:191-215

Benzer, F. (2011). İlköğretim ve Orta Öğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Öz-Yeterlilik Algılarının Analizi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya.

Bolat, O.İ. (2011). Öz yeterlilik ve tükenmişlik ilişkisi: lider-üye etkileşiminin aracılık etkisi. Ege Akademik Bakış Dergisi, 11 (2), 255-266.

Çapa, Y., ÇAkıroğlu, J., Sarıkaya,H.,(2005). Öğretmen Öz-yeterlilik Ölçeği Türkçeye Uyarlamasının Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Eğitim ve Bilim 30.137., s. 74-81

Çubukçu, Z., Girmen, P.(2005). Öğretmen Adaylarının Fen Öğretimi Öz-Yeterlilik İnançları İle Sosyal Öz-Yeterlilik Arasındaki İlişki. IX Ulusal Eğitim Kongresi Bildiriler. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Kantarcıoğlu, A. (2018). Kütahya Merkezde Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenleri ile Taşrada Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Öz-yeterliliklerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Kozak, M. (2017). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğrenen Özerkliğini Destekleme Davranışları İle Mesleki Öz-yeterlilik Algıları. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya.

Timur, B., Taşar, M.F. (2013). Fen öğretiminde bilgisayar kullanımına yönelik öz yeterlilik inancı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. Türk Fen Eğitimi Dergisi. 10 (3), 59-71.

Tschannen-Moran M., Hoy A.W., Hoy W.K.,(2001) A. Teacher Efficacy. Capturing An Elusive Construct Teaching and Teacher Education. 17.7 783-805.

Tschannen-Moran M. Woolfolk Hoy A.(2002) The İnfluence of resources and support on teachers efficacy beliefs. In annual meeting of the American Educational Research Association, New Orleans, L.A

Yıldırım, A. (2011). Sınıf öğretmeni adaylarının mesleki öz yeterlilik algıları ile mesleki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Yokuş, T. (2014). Müzik öğretmeni adaylarının eğitme-öğretme öz yeterlilikleri açısından değerlendirilmesi. Sanat Eğitimi Dergisi, 2 (2), 43-56.

Zimmerman B.J.(1995) Self-Efficacy and Educational Development. In A. Bandura (Ed). Self-efficacy in Changing Societies. 202-231

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

HANDE İNAN*, FATİH MURATHAN**, MEHMET KARTAL***

**Öğr.Gör.Dr., Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, hinan@adiyaman.edu.tr

***Dr.Öğr.Üyesi, Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, fmurathan@adiyaman.edu.tr

*Arş.Gör., Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, m.kartal@adiyaman.edu.t

ÖZET

İnsanın beklediği veya beklemediği iyi bir şeyin olması, sıkıntılı bir durumdan kurtulma, birçok olayın lehinde gerçekleşmesi, isteklerinin karşılık bulması, çevresinde iyi ve üstün bir duruma gelme gibi nedenlerden dolayı ortaya çıkan olumlu duygu mutluluk olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 111'i kadın 132'si erkek olmak üzere toplamda 243 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Demirci (2017) tarafından güvenirlilik ve geçerlik çalışması yapılan ''Mutluluk Ölçeği'' kullanılmıştır. Öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek için Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe uyarlaması ve geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.00 Paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk ölçeği toplam puanı ile yaşam doyumu ölçeği toplam puanı arasında yapılan korelasyon testi sonucunda ortanın üstünde pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=0,688). Bu durumun sonucunda öğrencilerin yaşam doyum seviyeleri arttıkça mutluluk durumunun da arttığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca öğrencilerin sınıf değişkeni açısından üniversite hayatının ilk yıllarında mutluluk ölçeği puan ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun üniversite hayatına yeni başlamış olmaları, istedikleri ve bekledikleri hedefe erişmiş olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, mutluluk, yaşam doyumu, öğrenci

EXAMINING OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF HAPPINESS AND SATISFACTION WITH LIFE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COLLEGE STUDENTS

ABSTRACT

Happiness is expressed as happiness due to reasons such as having a good thing that a person expects or does not expect, getting rid of a distressed situation, realizing in favor of many events, responding to their wishes, coming to a good and superior situation around them. In this context, the aim of this research is to examine the relationship between happiness levelS and satisfaction with life of physical education and sports college students in terms of some variables. A total of 243 students, 111 of whom were women and 132 were men, attended Adıyaman University Physical Education and Sports School during the 2017-2018 academic year, voluntarily participated in the research. The "Happiness Questionnaire" validity and reliability study conducted by Demirci (2017) were used as a collecting data tool in the research. The "Satisfaction With Life Scale" which validity and reliability study conducted by Dagli and Baysal (2016) were used to determine the satisfaction with life levels of the students. The obtained data were analyzed using the SPSS 22.00 package program.

As a result of the research, it was determined that the students who participated in the research had a strong correlation (r = 0,688) in the positive direction above the median as a result of the correlation test between the total score of happiness questionnaire and the total score of satisfaction with life scale. As a result of this situation, as the level of satisfaction with life of the students increases, the happiness situation has also increased as a result. In addition, it was determined that students' average score of happiness scale in the first years of university life was high in terms of

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

classroom variable. This may be thought to be due to the fact that they have just begun university life, they have attained the desired and expected goal.

Keywords: School of Physical Education and Sports, Happiness, Life Satisfaction, student

GİRİŞ

Çocuklukta hissedilen kabul görme ve onay yetişkinlikte bireyin öz değer algısı, saygısı, çevresinde var olan diğer kişilerle sıcak ve destekleyici ilişkiler geliştirmesi ile ilgilidir. Psikolojik iyi olma düzeyi yüksek olan kişi, kendisini ve çevresinde olan biteni merak eder, öğrenme eğilimindedir. Hayat zorluklar ve mücadelelerle doludur, bu nedenle esnek olmak ve olumlu bir öğrenme isteğine sahip olmak yaşamak adına oldukça önemlidir. İyi olma halinin işlevsel yapısını ve şimdiye kadar mutluluğu ele alan çalışmalarda hangi faktörlere odaklanarak değerlendirildiğini araştıran bu niteliksel çalışmada birbirinden farklı teorilere yer verilmiştir. Sapmaz ve Doğan (2012), günlük yaşam işleyişin düzeni ile gelen psikolojik refahı tek başına 'mutluluk' (hedonik) kavramı ile açıklanabileceğini vurgulamışlardır. Dolayısıyla bireyin kendine ve yaşama yönelik olumlu tutumunun onu mutlu edeceğini ve yaşama dair doyumunu destekleyeceğini söylemek mümkündür. Sonuç olarak refahı, onun öncülleri, zaman ve kültür genelinde istikrar niteliği ile ilgili ele alma gerekliliği belirtilmiştir.

Neugarten tarafından ilk kez 1961 yılında ortaya atılan yaşam doyumu kavramı, bir insanın beklentileriyle elinde olanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durumu ya da sonucu ifade etmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2012). Yaşam doyumu bireyin kendisine yüklediği kriterler ile yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırmaları, dolayısıyla kendi yaşamı hakkında değer biçmesini kapsar (Pavot ve Diener,1993; Selçukoğlu, 2001; Deniz, 2006). Yaşam doyumu bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun biçimde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Diener ve Lucas'a (1999) göre, yaşam doyumu hâlihazır yaşamdan doyum, yaşamı değiştirme isteği, geçmişten doyum, gelecekten doyum ve kişinin yakınlarının o kişinin yaşamı hakkındaki görüşlerini kapsamaktadır. Doyum alanları ise iş, aile, serbest zaman, sağlık, para, benlik ve kişinin yakın çevresi olabilmektedir.

Bireylerin öznel iyi oluşu ile yakından ilgili bir kavram olan yaşam doyumu kişiden kişiye farklılık göstermekte ve genel olarak yaşamdan memnun olmayı ifade etmektedir. Genel olarak yaşam doyumu, kişinin, iş, boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği pozitif duygusal tepkiler olarak tanımlanabilir (Sung-Mook ve Giannakopoulos, 1994). Bireylerin yaşam doyumu birçok şeyden etkilenebilir. Bunlardan bazıları, günlük yaşamdan alınan mutluluk, yaşama yüklenen anlam, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkilerdir (Schmitter, 2003). Yaşam doyumu, kapsamlı bir mutluluğun önemli bir öğesi olarak ifade edilmektedir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Antik Yunan felsefesinde psikolojik iyiliğin kaynağı "bir mutluluk olarak değil, kişinin gerçek potansiyelinin gerçekleştirilmesi" olarak ifade edilmiştir ve "eudaimonia" olarak tanımlanmıştır. Bu sebeple, bu çalışmada, hem kısa hem de uzun vadeli yaklaşımlardan bir iyi olma hali, mutluluk ve yaşam doyumu ilişkilerine yönelik bir içerik oluşturulacaktır. Ryff (1989), operasyonel olarak psikolojik iyi olma halini kendini kabullenme, özerklik, çevresel ustalık, hayatın amacı, başkaları ile olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim olarak tanımlamıştır. Çalışma kapsamında 321 erkek ve kadın ile çalışılmıştır. Orta yaşlı ve yaşlı olan katılımcıların ağırlık gösterdiği görülmektedir.

Ruhsal gelişim, yaşam doyumu ve iyimserlik gibi faktörlerin değerlendirilmesinde önemli bir yaşam evresi olduğu kabul edilmiştir. Bunun yanı sıra iyimserlik ve mutlu olma haline yönelik yapılan araştırmaların da kötü olmaya (depresyon, mutsuzluk, yas vb) kıyasla çok daha az olduğu dikkat çekmektedir.

Dolayısıyla ilgili konuya yönelik çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Psikolojik bağlamda yapılan literatür araştırmaları ile günümüzde genel olarak psikopatoloji ve olumsuz kavramlar üzerine yapılandırılan bir sistemden bahsetmek mümkündür. Psikolojik iyi olma, kariyer/okul başarı, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler başta olmak üzere yaşam kalitesi açısından son derece önemlidir. Konu seçimi yaparken özellikle

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

dikkat çeken bu durum birçok değişkenle beraber ele alınması son derece detaylı ve kapsamlı bir çalışma imkânı sunmuştur. İyimser olma ve yaşamdan doyum alma insanın gelişimi üzerinde odaklanmaktadır. Psikolojik iyilik hali (duygu ve düşünce de dâhil olmak üzere) ve fiziksel refahı kapsayan iki ana unsura sahiptir. Bireyin, ailesi ve sosyal çevresindeki ilişkileri ve etkileşimleri iyi olma duygusuna ve hissine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bu açıdan bireyin, değerli saygın, güçlü ve yeterli olduğunu hissetmesi gereklidir. Çevresi tarafından kabul gören, onaylanıp desteklenen kişilerin daha başarılı ve psikolojik iyi olma düzeyi yüksek kişiler olduğu saptanmıştır (Ryff, 1989). Bu doğrultuda, araştırmanın temel amacı, 19-25 yaşları arasındaki genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin sahip oldukları yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin değerlendirilmesidir.

MATERYAL VE METOD

Araştırmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 111'i kadın 132'si erkek olmak üzere toplamda 243 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Demirci (2017) tarafından güvenirlilik ve geçerlik çalışması yapılan ''Mutluluk Ölçeği'' kullanılmıştır. Öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek için Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe uyarlaması ve geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır.

Demirci (2017) tarafından güvenirlilik ve geçerlik çalışması yapılan ''Mutluluk Ölçeği'' tek boyutlu ve 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır

Mutluluk Ölçeği'nin ölçüt-bağıntılı geçerliği için PERMA Ölçeği ile arasındaki ilişkiler 50 katılımcıdan toplanan verilerle incelenmiştir. Huzur, toplam iyi oluş (.70), olumlu duygular (.77), bağlanma (.59), ilişkiler (.41), anlam (.59), başarı (.53) ve sağlık (.45) ile pozitif ilişkili, olumsuz duygular (-.49) ve yalnızlık (-.35) ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen «yaşam doyumu» ölçeğinin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır

Ölçek tek boyuttan ve 5 ifadeden oluşmaktadır. Kişinin kendi yaşamını genel olarak nasıl değerlendirdiğini yansıtan ölçek, algılanan genel yaşam doyumunu ölçmektedir (Çivitci, 2012, s. 325) Ölçekte, "hayatım birçok yönden idealimdekine yakın", "hayat şartlarım mükemmel" gibi ifadeler yer almaktadır. Ölçeğin orijinal formu, yedili Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 7-Tamamen katılıyorum) bir ölçek şeklindedir (Diener vd. 1985, s. 72). Araştırmada kullanılan bu ölçekte ise beşli Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Bu dereceleme, "kesinlikle katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), kararsızım (3), katılıyorum (4) ve kesinlikle katılıyorum (5)" şeklinde yapılmıştır. Bu ölçek, Çivitci (2012), Mert ve Bekmezci (2016) tarafından yapılan araştırmalarda da kullanılmıştır.

Ayrıca uzman görüşü alınarak üçüncü bölümde bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin tanımlayıcı özellikleri (n=243)

Değişken		N (243)	%
Cinsiyet	Kadın	111	45,67
	Erkek	132	54,33
Öğrenim Gördüğü Bölüm/Program	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	148	60,90
	Antrenörlük Eğitimi	95	39,10
Yaş	18 Yaş ve Altı	96	39,50
	19-24 Yaş	105	43,20
	25 Yaş ve Üstü	42	17,28
Aylık Gelir Düzeyiniz	750 TL ve altı	144	59,25
	751 TL – 1500 TL	68	27,98
	1501 TL ve üstü	31	12,76
En Uzun Yaşadığınız Yer	Köy/Kasaba	67	27,57
	İlçe Merkezi	92	37,86
	Şehir/Büyükşehir	84	34,56

Tablo 1'de araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı istatistiklerine yer verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin %45,67 (111)'i kadın, %54,33 (132)'si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Yine öğrencilerin %60,90 (148)'i Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümünde, %39,10 (95)'i Antrenörlük Eğitimi bölümünde öğrenimine devam etmektedir.

Tablo 2: Üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyleri ile yaşam doyumu ölçeği ve mutluluk ölçeği puan ortalamaları anova testi sonuçları

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	d	Kareler Ortalaması	F	p
Yaşam Doyumu Toplam	Gruplararası	38,295	4	9,574	,78	,01*
	Gruplariçi	5245,545	239	11,631		
	Toplam	5283,840	243			

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Mutluluk Toplam	Gruplararası	323,652	3	80,915	1,35	,02*
	Gruplariçi	26842,868	240	59,519		
	Toplam	27166,526	243			

Tablo 2'deki istatistiğe göre araştırmaya katılan öğrencilerin aylık gelir düzeyi değişkenine göre yaşam doyumu ve mutluluk ölçekleri toplam puanları açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Levene testi sonucunda aylık gelir düzeyi 750 Tl ve altı olan gruplar ile aylık gelir düzeyi 1501 TL ve üstü olan gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3: Üniversite öğrencilerinin En uzun yaşadıkları yer ile yaşam doyumu ölçeği ve mutluluk ölçeği puan ortalamaları anova testi sonuçları

	Varyans Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**d**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**
Yaşam Doyumu Toplam	Gruplararası	27,6166	4	8,412	,66	,55
	Gruplariçi	6388,8222	239	10,524		
	Toplam	6416,4386	243			
Mutluluk Toplam	Gruplararası	266,211	3	60,814	1,238	,00*
	Gruplariçi	36261,815	240	61,678		
	Toplam	36528,026	243			

Tablo 3'e göre öğrencilerin en uzun yaşadıkları yer değişkeni açısından yaşam doyumu ve mutluluk ölçekleri toplam puanları arasında yapılan anova testi sonucunda yaşam doyumu ölçeği açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak mutluluk ölçeğinden en uzun yaşadığı yer köy/kasaba olan öğrenciler ile şehir/büyükşehir olan öğrenci grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk toplam puanı ile yaşam doyum durumları arasındaki İlişki Testi Sonuçları

		Mutluluk Ölçeği	**Yaşam Doyumu Ölçeği**
Mutluluk Ölçeği	Pearson Korelasyon	1	.688(*)
	P		.000
	N	242	243
Yaşam Doyumu Ölçeği	Pearson Korelasyon	0.688(*)	1
	P	.000	
	N	242	242

Tablo 4'de iki ölçek arasındaki korelasyon ilişkisi incelenmiş olup, test sonucunda pozitif yönde ortanın üstünde güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin mutluluk düzeyleri arttıkça yaşam doyumu puanlarının da arttığı gözlemlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk ölçeği toplam puanı ile yaşam doyumu ölçeği toplam puanı arasında yapılan korelasyon testi sonucunda ortanın üstünde pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=0,688). Bu durumun sonucunda öğrencilerin yaşam doyum seviyeleri arttıkça mutluluk durumunun da arttığı sonucuna varılmıştır.

Ayrıca öğrencilerin sınıf değişkeni açısından üniversite hayatının ilk yıllarında mutluluk ölçeği puan ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun üniversite hayatına yeni başlamış olmaları, istedikleri ve bekledikleri hedefe erişmiş olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırma grubundan elde edilen frekans ve yüzde ile ilgili bulgulara göre; katılımcıların 111'ini kadın, 132'sini erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Katılımcıların aylık gelir ortalamaları 834 TL, ve son olarak yaş ortalamaları 21'dir. Mutluluk ölçeği puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.($p<0.05$). Ancak Mahon, A. Yarcheski ve T. Yarcheski (2005) 7. ve 8. sınıfta okuyan 151 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda; kız ve erkek öğrencilerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığını bulmuştur. Ayrıca yapılan çalışmada mutluluk, sağlık durumu ve iyilik arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. İlgili alan yazın çalışmalarında cinsiyet açısından bizim çalışmamız sonuçları ile benzerlik gösteren ve ayrışan çalışmalar mevcuttur.

Araştırma grubunun tanımlayıcı faktörleri ile yaşam doyumu ve mutluluk ölçeği faktörleri arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Gülmez (2013) tarafından üniversitede çalışanlar üzerinde gerçekleştirilen araştırmada ise, yaş, öğrenim durumu, medeni

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

durum, çocuk sayısı ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmamızın bu çalışmayla aynı yönde sonuçlar verdiği söylenilebilir.

Buna bağlı olarak aylık delir düzeyi değişkeni ile yaşam doyumu ve mutluluk ölçekleri toplam puanları arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak düşük ve ortanın üstünde düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Tuzgöl-Dost (2004) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma Hacettepe Üniversitesinde öğrenim gören 700 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; algılanan ekonomik durumu orta ve üst olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile algılanan ekonomik durumu alt olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında algılanan ekonomik durumu orta ve üst olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Çalışmamız bulguları ile Tuzgöl-Dost (2004)'un bu bulguları benzerlik göstermektedir.

Bu çalışma beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiş olup daha geniş örneklem gruplarında saptamaya yönelik çalışmalar yapmalı ve belirlenen sporcuların sağaltımının sağlanmasına ilişkin çabalar desteklenmelidir. Bu çabalar belirti gösterenler kadar herhangi bir belirti göstermeyenler için de bilgilendirici ve önleyici etki gösterecektir. Bu kapsamda eğitim kurumlarında yaşam doyumu hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma ilişkin toplantılar (seminerler/paneller vb.) yapılabilir.

KAYNAKÇA

Aydıner, B.B (2011), Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adapazarı: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çivitci, A (2009), Psikolojik danışman adaylarında yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkide mesleki benlik saygısının rolü. X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı. Adana: Çukurova Üniversitesi.

Dağlı, A. & Baysal, N (2016), ''Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması'', Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:15, Sayı:59, 1251-1262.

Demirci, İ (2017), Huzurlu ve mutlu yaşamın değerler ve karakter güçleri bağlamında karma bir araştırmayla incelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Deniz, M. E (2006), ''The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision making styles and decision self-esteem: An Investigation on Turkish University Students'', Social Behavior and Personality, 34(9), 1161 – 1170.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S (1985), ''The satisfaction with life scale'', Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.

Diener, E., & Lucas, R.E (1999), ''Subjective well-being: Three decades of progress'', Psychological Bulletin, 125(2), 276-303.

Köker, S (1991), Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pavot, W., & Diener, E (1993), ''Review of the Satisfaction with Life Scale'', Psychological Assessment, 5, 164-172

Ryff, C.D (1989), "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being", Journal of Personality and Social Psycology. 51, 1173-1182.

Sapmaz, F. , Doğan, T (2012), ''Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik'', Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 8, Sayı 3, ss.63-69.

Selçukoğlu, Z (2001), Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

Sung-Mook, H. & Giannakopoulos, E (1994), ''The relationship of satisfaction with life to personality characteristics'', Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied 128(5), 547-555.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN HEDEF BAĞLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

MEHMET KARTAL*, HANDE İNAN**, FATİH MURATHAN***

*Arş.Gör., Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, m.kartal@adiyaman.edu.tr

**Öğr.Gör.Dr., Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, hinan@adiyaman.edu.tr

***Dr.Öğr.Üyesi, Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, fmurathan@adiyaman.edu.tr

ÖZET

Bireylerin eşit seviyede bir uzak hedefi olduğunda hedefine bağlı bireylerin diğerlerine göre daha yüksek performans sergiledikleri araştırmalarca ortaya konmuş olup hedef bağlılığının önemini ortaya koymuştur. Bu önem ışığında araştırmada Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin hedefe bağlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 54 bayan 57 erkek olmak üzere toplamda 111 öğrenci gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Şenel ve Yıldız (2016) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan ''Hedef Bağlılığı Ölçeği'' kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda ölçeğin toplam puanı ile araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından anlamlı farklar tespit edilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan 1. Sınıf öğrencilerinin hedef bağlılığı ölçeği puan ortalamalarının 4. Sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durumun Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 4. Sınıf öğrencilerinin gelişim ödevleri bakımından mesleğe atılma sürecinde olmaları, ev ve aile kurma dönemine yaklaşmaları ve sınav kaygısı yaşamaları olduğu düşünülmektedir. Yine araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre hedef bağlılığı düzeylerinin değişmediği sonucuna varılmıştır.($p<0.05$)

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, hedef bağlılığı, öğrenci

INVESTIGATION OF THE GOAL COMMITMENT LEVELS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS STUDENTS

ABSTRACT

When individuals have a remote goal commitment on an equal level, the results show that individuals who are committed to thier goal have higher performances than others, revealing the importance of target commitment. In this research, it was aimed to examine goal commitment levels of the students who attended Adıyaman University Physical Education and Sports School in terms of some variables. A total of 111 students including 54 female and 57 male students attending Adıyaman University Physical Education and Sports School participated in the research voluntarily in 2017-2018 academic year. As a data collection tool the "Goal Commitment Scale" was conducted Turkish Adaptation,validity and reliability study by Şenel and Yıldız (2016) were used in the study. . The obtained data were analyzed using SPSS 22.00 packet program.

As a result of the research, the total score of the scale and the students who participated in the study were found to have significant differences in terms of the classroom variables they studied. According to this, it was concluded that the first grade students participating in the survey had lower goal commitment averages of the scale scores than the students who studied at the fourth grade. This is thought to be the fact that the fourth grade students of the School of Physical Education and Sports are in the process of being taken into the profession in terms of their development tasks, approaching the home and family establishment period and living anxiety of exam. Furthermore, as a result of the research, it was concluded that the students who participated in the research did not change their target commitment level according to the gender variable ($p<0.05$).

Keywords: School of Physical Education And Sports, Goal Commitment, Student

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Avolio vd. (2004) bağlılığın, birçok farklı şekilde tanımlanmış ve ölçülmüş olmasına rağmen, genel olarak bu kavrama ilişkin ortak temanın, bağlılığın belirli bir organizasyona veya faaliyete olan bağlılığı yansıttığını ileri sürmüşlerdir.

Locke ve diğerlerine göre (1981) hedef bağlılığı, bir hedefe ulaşmaya çalışmada ve zorluklarla yüzleşmede kararlılık gösterme olarak belirtilmiş ve bu özellikler hedef belirlemede performansı etkileyen ön koşul olarak tanımlamıştır (Locke, Latham, & Erez, 1988).

İnsanların amaçlarına ulaşmasında birçok faktör rol oynar; Ancak, bu faktörlerin başında gelen en önemli bileşen hedef bağlılığıdır. Bu bileşenin mevcut yapısına göre, hedef bağlılığı bireyin hedeflerine ulaşmadaki niyeti ve kararlılığı olarak tanımlanabilir (Oettingen et al., 2009). Bu nedenle, bağlılığın, amaç arayışı üzerinde hayati bir etkiye sahip olduğu düşünülmekte ve başarılı bir hedefe ulaşmanın ön koşulu olarak görülmektedir (Jostmann & Koole, 2009; Oettingen et al., 2009).

Kişisel hedefler, bireylerin mevcut yaşam durumları için neler yaptıkları ve çeşitli yaşam alanlarına ulaşmaya veya bunlardan kaçınmaya çalıştıkları şeylerin geleceğe yönelik temsili olarak tanımlanmaktadır (Brunstein vd., 1999).

Bireyler genellikle tek bir bireysel amaç için çaba göstermezler, ancak aynı anda birden fazla hedef peşinde koşabilirler. Bu nedenle, her kişisel amaç bir engel olabilir ve diğer amaçların başarılmasında engelleyici rol oynayabilir. Bu noktada hedef çatışmasının üniter bir yapı olarak kavramsallaştırılmış ve algılanan çatışma olarak işlev gördüğü ifade edilmiştir, (Emmons, 1986; Emmons & King, 1988).

Hedef belirleme teorisi, hedef bağlılığının, bireysel özellikler ile insanların belirli görevleri üstlenme biçimleri arasındaki ilişkiyi netleştirebileceğini öne sürmekte (Hollenbeck and Klein, 1987; Klein et al., 1999), bunun sebebinin ise bireyin bir hedefi takip etmedeki niyet ve kararlılığından kaynaklanması ile açıklamaktadır.

İlgili alan yazın incelendiğinde, kişisel hedeflerin davraışı yönlendirmede ve refahı teşvik etmede öncü bir rol oynadığını göstermektedir (Emmons, 1986; Little, 1983; Wallenius, 2000). Carver and Scheier (1998) kişisel hedef bağlılığının, eylemlerin ve davranışların belirlenmesinde kişisel amaçların önceliği, kişinin kendi davranışını gözlemleme süreci olarak kişinin kendi davranışını izlemesi, kişinin eylemlerini anlamlı hedeflerle karşılaştırması ve mevcut eylemler ile istenen durumlar arasındaki uyuşmazlıkları en aza indirgemek için kişinin davranışını ayarlamasında önemli rol oynadığını ileri sürmüştür.

MATERYAL VE METOD

Araştırmaya 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 54 bayan 57 erkek olmak üzere toplamda 111 öğrenci gönüllü olarak katılım göstermiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Şenel ve Yıldız (2016) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan ‘’Hedef Bağlılığı Ölçeği’’ kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Hedef Bağlılığı Ölçeği, Hollenbeck, Williams ve Klein (1989) tarafından 9 madde şeklinde geliştirilmiş, Klein, Wesson, Hollenbeck ve Wright (2001) tarafından 5 madde şeklinde yeniden düzenlenmiştir. Hedef

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bağlılığı (Goal Commitment) Tek boyutu bulunan ölçek 5 madden oluşan likert tipidir (1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur (Klein ve ark., 2001).

Ölçek Şenel ve Yıldız (2016) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiş olup, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine uygulanmıştır. iç tutarlık kat sayısı .74 olarak tespit edilmiştir.

Özgün ölçek de olduğu gibi tek faktörlü bir yapıya sahip olan Hedef Bağlılığı ölçeğinin Türkçe formu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 30 öğrenciye üç hafta aralıkla uygulanmıştır.(Test tekrar test Güvenirliği)

Ayrıca uzman görüşü alınarak ikinci bölümde bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Tablo 1: Ölçek Maddeleri Faktör Yük değerleri

Maddeler	
Bir görevi ciddiye almak benim için çok zor.	.73
Doğrusunu söylemek gerekirse, bir hedefe ulaşıp ulaşmamak umurumda değil.	.77
Bir hedefin peşinden gitmeye güçlü bir şekilde bağlıyım.	.77
Bir hedeften vazgeçmem çok uzun sürmezdi.	.60
Bence bir hedef için çabalamak iyi bir şeydir.	.71

BULGULAR

Tablo 2: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin tanımlayıcı özellikleri (n=111)

Değişken		**N (111)**	**%**
Cinsiyet	Kadın	54	45,67
	Erkek	57	54,33
Öğrenim Gördüğü Bölüm/Program	Antrenörlük Eğitimi	111	100
Yaş	18 Yaş ve Altı	38	34,23
	19-24 Yaş	51	45,94
	25 Yaş ve Üstü	22	19,81
Aylık Gelir Düzeyiniz	750 TL ve altı	64	57,65
	751 TL – 1500 TL	33	29,72

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	1501 TL ve üstü	14	12,61
En Uzun Yaşadığınız Yer	Köy/Kasaba	25	22,52
	İlçe Merkezi	30	27,02
	Şehir/Büyükşehir	56	50,45
Spor Yaşı	0-3 Yaş	27	24,32
	4-7 Yaş	63	56,75
	8 Yaş ve üstü	21	18,91

Tablo 2'de araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı istatistiklerine yer verilmiştir. Tabloya göre araştırmaya katılan öğrencilerin %45,67 (54)'ü kadın, %54,33 (57)'si erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 3: Üniversite öğrencilerinin Spor Yaşı ile Hedef Bağlılığı ölçeği toplam puanlarının Anova testi sonuçları

	Varyans Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**d**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**
Hedef bağlılığı toplam	Gruplararası	22,384	3	10,574	,66	,00*
	Gruplariçi	3857,241	108	1328,105		
	Toplam	3879,625	111			

Tablo 3'e göre üniversite öğrencilerinin spor yaşı değişkeni açısından anova testi sonuçlarına yer verilmiş buna göre hedef bağlılığı ölçeği puan ortalaması spor yaşı 0-3 yaş aralığında olanların 8 yaş ve üstü olanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan hedef bağlılığı Levene testi sonucunda 1-3 gruplar arasında anlamlılık tespit edilmiştir.

Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Hedef Bağlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	**Cinsiyet**	**n**	**X**	**Sd.**	**F**	**p**
Hedef Bağlılığı	Erkek	57	1,72	1,62	1,52	0,34

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Kadın	54	3,11	1,02

Tablo 4'deki veriler incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin hedef bağlılığı ölçeği toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farkı olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre kadın öğrencilerin hedef bağlılık düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğutespit edilmiştir. ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucunda ölçeğin toplam puanı ile araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından anlamlı farklar tespit edilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan 1. Sınıf öğrencilerinin hedef bağlılığı ölçeği puan ortalamalarının 4. Sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durumun Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 4. Sınıf öğrencilerinin gelişim ödevleri bakımından mesleğe atılma sürecinde olmaları, ev ve aile kurma dönemine yaklaşmaları ve sınav kaygısı yaşamaları olduğu düşünülmektedir. Yine araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre hedef bağlılığı düzeylerinin değişmediği sonucuna varılmıştır.($p<0.05$)

Araştırma sonucunda hedef bağlılığı ölçeğinden alınan puan ortalaması 9.78'dir. Uygulanan ölçekten alınabilecek maksimum puan 25 olup minimum puan 5'dir. İlgili alan yazın çalışmalarından ölçeğin orijinal formunda özellikle genç yetişkin dönemindeki popülasyonda ölçek puan ortalamaları 14.28 olduğu tespit edilmiştir. (Locke 1990, Klein 1998). Bizim araştırmamızda öğrencilerin hedef bağlılık ölçeği puan ortalaması ilgili alan yazın çalışmalardaki sonuçlara göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç ülkemizdeki orta öğretim düzeyinde hedef stratejisi uzak ve yakın hedef belirleme ile ilgili rehberlik hizmetlerinin yoksunluğundan kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırma sonucunda aşağıdaki önerilere yer verilebilir;

* Gelecek araştırmalarda daha farklı gruplar kullanılabilir ve katılımcı grubu genişletilebilir.
* Bu araştırma, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Özel yetenek alanında öğrenim gören öğrenciler gibi değişik popülasyonlar eklenerek gelecek çalışmalara dahil edilebilir.
* Gelişim çağındaki çocuklarda hedef belirleme yakın ve uzak hedefler ve gerçekleştirilebilir hedefler konusunda rehberlik hizmeti verilebilir.
* Sporculara performans anlamında psikolojik destek çalışmalarına yer verilip bu alanda hedef stratejisi eğitimi verilebilir.

KAYNAKÇA

Avolio, B.J., W. Zhu, W. Koh and P. Bhatia (2004), "Transformational Leadership and Organizational Commitment: Mediating Role of Psychological Empowerment and Moderating Role of Structural Distance" , Journal of Organizational Behaviour 25: 951–68.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Maier, G. W (1999), ‘’The pursuit of personal goals. In J. Brandtstädter & R. M. Lerner (Eds.), Action and self development: Theory and research through the life span’’, (pp. 169–196). Thousand Oaks, CA: Sage.

Carver, C. S., & Scheier, M. F (1998), On the self-regulation of behavior. New York, NY, US: Cambridge University Press.

Emmons, R. A (1986), ‘’Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being’’, Journal of Personality and Social Psychology, 51(5), 1058–1068.

Emmons, R. A., & King, L. A (1988), ‘’Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being’’, Journal of Personality and Social Psychology, 54(6), 1040–1048.

Hollenbeck, J.R. and H.J. Klein (1987), “Goal Commitment and the Goal Setting Process: Problems, Prospects and Proposals for Future Research,” Journal of Applied Psychology 72: 212–20.

Jostmann, N. B., & Koole, S. L (2009), When persistence is futile: A functional analysis of action orientation and goal disengagement. In G. B. Moskowitz & H. Grant (Eds.), The psychology of goals (pp. 337–361). New York, NY: The Guilford Press.

Klein, H., M. Wesson, J. Hollenbeck and B. Alge (1999), “Goal Commitment and the Goal Setting Process: Conceptual Clarification and Empirical Synthesis,” Journal of Applied Psychology 84: 885–96.

Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P (1981), ‘’Goal-setting and task performance: 1969–1980’’, Psychological Bulletin, 90, 125–152

Locke, E. A., Latham, G. P., & Erez, M (1988), ‘’The determinants of goal commitment’’, Academy of Management Review, 13, 23–39.

Oettingen, G., Mayer, D., Sevincer, A. T., Stephens, E. J., Pak, H., & Hagenah, M (2009), ‘’Mental contrasting and goal commitment: The mediating role of energization’’, Personality and Social Psychology Bulletin, 35, 608–622.

Wallenius, M (2000), ‘’Personal project level of abstraction and project conflict: Relations to psychological well-being’’, European Journal of Personality, 14(2), 171–184.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

240, 120 ve 60°/sn' lik İzokinetik Hızlarda Yapılan Güçlendirme Antrenmanının Kalp Hızı Değişkenliği Üzerine Akut Etkisi

Gülin FINDIKOĞLU[1], Özkan BURAK[1], Ayşegül YAPICI[2]

[1] *Pamukkale Üniversitesi, Tıp fakültesi, FTR bölümü, Denizli*

[2] *Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli*

Özet

240,120 ve 60°/sn' lik izokinetik hızlarda güçlendirme antrenmanı yapan sporcularda kalp hızı değişkenliğinin akut olarak değişimini incelemek üzere düzenlenmiştir. Çalışmaya 17 kişilik grup sağlıklı genç erkek sporcu dahil edilmiştir. Sporcular dominant bacakları ile 240°/sn hızda, setler arasında 30 saniye dinlendirilerek 50 tekrarlı (2x25) hamstring ve kuadriseps kasları için konsantrik kasılma tipte kasılma ile çalıştırıldı. Ardından sporcular en az 30dk süre ile supin pozisyonda dinlendirildi. Daha sonra aynı çalışmalar 120°/sn ve 60°/sn hızda tekrar edildi. Kalp hızı değişkenliği parametrelerinden NNs, pNN50, HF, LF ve HF/LF oranı holter cihazı ile yapılan ölçümlerden elde edilmiştir. İstatistiksel hesaplama Freidman ve Wilcoxon testi kullanılarak yapıldı. Bonferroni düzeltmesi ile $p<0.008$ anlamlı kabul edildi. NNs değeri istirahat göre her 3 açısal hızda da istatistiksel olarak anlamlı düşme gösterdi ($p<0.008$). pNN50 değeri istirahat göre karşılaştırıldığında 120 ve 60°/sn'lik açısal hızlarda istatistiksel anlamlı düşme gösterdi ($p<0.008$). HF, LF ve LF/HF oranı istirahate göre anlamlı fark göstermedi ($p>0.08$). Kalp hızı değişkenliği kalbin otonomik sistem cevabını göstermek üzere kullanılan bir yöntemdir. Zamana bağlı değişkenlerden NNs ve pNN50 parametrelerinde istirahate göre anlamlı düşmelerin bulunması artmış sempatik aktivite lehine yorumlanabilir. Ancak bu değişiklik frekans alanlı değişkenlerden olan HF, LF ve LF/HF oranında saptanamamıştır.

Anahtar Kelimeler: izokinetik, egzersiz, kalp hızı değişkenliği, güçlendirme

Acute Effect of Isokinetic Strengthening Training at 240,120 and 60°/s Angular Velocities on Heart Rate Variability

ABSTRACT

The aim of the study is to evaluate acute effect of strengthening isokinetic exercises made at 240,120 and 60°/s on heart rate variability. 17 healthy sportsmen were included for the study. Sportsmen were exercised with their dominant leg at 240°/s angular velocity with concentric contraction of hamstring and quadriceps muscles of their dominant extremity for two sets of 25 repetitions and with 30 seconds of rest between the sets. Following this, sportsmen were allowed to take a rest for 30 min. Same protocol were applied for 120 and 60 °/s of angular velocities. NNs, pNN50, HF, LF, LF/HF ratio were measured immediately after exercise as parameters of heart rate variability by a holter device. Freidman and Wilcoxon test were used for statistics. $P<0.008$ was accepted as significant due to Bonferroni correction. NNs parameter decreased significantly at each of the three angular velocities compared to resting state ($p<0.008$). pNN50 decreased significantly at angular velocities of 120 and 60°/s compared to rest ($p<0.008$). HF, LF and LF/HF ratio were not significantly different compared to resting state ($p>0.08$). Heart rate variability is one of the methods used for demonstration of autonomic activity of heart. Decrease in NNs and pNN50, as time domain parameters compared to rest can be interpreted as increased activity of sympathetic nervous system. However, this variation was not detected in frequency domain parameters namely, HF, LF and LF/HF ratio.

Keywords: Isokinetics, exercise, heart rate variability, strengthening

GİRİŞ

Kalp Hızı Değişkenliği (KHD) ölçümü, otonom sinir sistemini değerlendiren pratik, tekrar edilebilir ve girişimsel olmayan bir yöntemdir. KHD, EKG kayıtlarında birkaç dakikadan 24 saate kadar değişebilen süreler içinde ardışık kalp atımları arasında atımdan atıma olan zaman değişikliğini ifade eder (Akgül vd., 2007; Malik, 1998).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

KHD'yi elde etmenin en basit ve orijinal yolu zamana bağlı değişkenlerin incelenmesidir. Zaman alanındaki değişkenler, KHD'yi normal R dalgasından R dalgasına kadar geçen aralığın bir süre içindeki değişimine göre belirler. NNs: Art arda gelen NN (RR) aralıkları arasındaki mesafeyi ölçer. pNN50: Arka arkaya gelen dalgalar arasındaki mesafesi 50ms den uzun olan dalga sayısının (NN50) sayısının toplam NN aralığı sayısına olan oranıdır (Açıkgöz ve Diker, 1996).

Güç spektral analizi veya frekans alanındaki analizler de KHD'yi değerlendirmede sıklıkla kullanılan diğer yöntemlerdir. Bu yöntemler ile N-N frekans aralığındaki değişikliklere göre değerlendirme yapılır. HF'nin esas olarak parasempatik aktiviteyi yansıttığı düşünülürken, LF bileşeni hem sempatik hem parasempatik sistemi yansıtmakla birlikte özgül değildir. LF/HF oranındaki artışın sempatik aktivite lehine olduğu üzerinde durulmuştur.

İzokinetik kasılma sırasında eklem hareket açıklığı boyunca hareketin her açısında kasların kasılma hızı sabit ve maksimal güçte olur. İzokinetik cihazlar hem kas dengesi ve kuvvetiyle ilgili bilgi verir hem de antrenman ve rehabilitasyon amacıyla kullanılabilir. Patlayıcı güç ve hız istenen durumlarda yüksek hız dereceleri (180°/sn, 240°/sn, 300°/sn) uygun iken kuvvet artışı istenen durumlarda düşük hız derecelerinin (30°/sn, 60°/sn, 90°/sn) kullanımı uygundur (Sahin, 2010).

Kalp hızının modülasyonu oldukça komplekstir ve birçok farklı bölgeden afferent uyaranlar ile santral sistemin de katkısıyla düzenlenir. Bu kadar kompleks bir kontrol sisteminin farklı hemodinamik, hormonal ve metabolik durumda ve egzersiz tipine, yoğunluğuna, süresine ve aktive olan kaslara göre verdiği cevap oldukça değişkendir. Bu çalışmanın amacı; 240,120 ve 60°/sn' lik izokinetik hızlarda konsantrik güçlendirme antrenmanı yapan sporcularda kalp hızı değişkenliğinin akut olarak değişimini incelemektir.

MATERYAL ve METOD

Çalışmamıza dahil edilen 17 sağlıklı genç erkek sporcunun ortalama boyu 178.47 (169-190), ortalama kilosu 73.47 (65-93), ortalama vücut kütle indeksi 22,96 (20.3-25,0) ve ortalama yaşı 23.05'tir. Sporcular dominant bacakları ile 240°/sn hızda, setler arasında 30 saniye dinlendirilerek 50 tekrarlı (2x25) hamstring ve kuadriseps kasları için konsantrik kasılma tipte kasılma ile çalıştırıldı. Ardından sporcular en az 30 dk süre ile supin pozisyonda dinlendirildi. Daha sonra aynı çalışmalar 120°/sn ve 60°/sn hızda tekrar edildi. Kalp hızı değişkenliği parametrelerinden Zaman alanlı değişkenlerden NNs, pNN50; Frekans alanlı parametrelerden HF, LF ve HF/LF oranı holter cihazı ile yapılan ölçümlerden elde edilmiştir. İstatistiksel hesaplama SPSS paket programı ile Freidman ve Wilcoxon testi kullanılarak yapıldı. Nonparametrik testlerin kullanılması nedeni ile Bonferroni düzeltmesi ile $p<0.008$ anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

NNs değeri istirahat göre her 3 açısal hızda da istatistiksel olarak anlamlı düşme gösterdi ($p<0.008$). pNN50 değeri istirahat göre karşılaştırıldığında 120 ve 60°/sn'lik açısal hızlarda istatistiksel anlamlı düşme gösterdi ($p<0.008$). HF değeri hiç bir açısal hızda istirahate göre anlamlı fark göstermemiştir ($p>0.008$). LF değeri hiç bir açısal hızda istirahate göre anlamlı fark göstermemiştir ($p>0.008$).LF/HF değeri hiç bir açısal hızda istirahate göre anlamlı fark göstermemiştir ($p>0.008$).

TARTIŞMA

Egzersizden sonraki anlık değişiklikleri göstermek üzere kısa süreli ölçümlere duyarlı olan NNs ve pNN50 değerleri ile LF/HF oranı kullanılmıştır. HF'nin esas olarak parasempatik aktiviteyi yansıtmaktadır. LF bileşeni ise özgül değildir. Hem sempatik hem parasempatik aktiviteyi gösterir. LF/HF oranındaki artış sempatik aktiviteye işaret eder.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

HF, LF ve LF/HF oranı kalp hızını direkt olarak göstermeyen anacak, kalp hızının frekans fonksiyonu olarak varyansın (gücün) nasıl değiştiğini gösteren parametrelerdir. Çalışmamızın sonuçları bu parametrelerde egzersiz sonrasında istatistiksel anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuç denek sayısının az olmasına bağlı olabilir.

Çalışmamızda bulunan NNs vePNN50 sonuçları da egzersizden hemen sonra azalarak sempatik aktivitenin arttığına işaret etmektedir. Bu parametreler zaman alanındaki değişkenler olup QRS dalgaları arasındaki mesafe üzerinden hesaplanmaktadır. Değerlerin düşmesi kalp hızının artması yani sempatik aktivitede artışa işaret etmektedir. Yüksek egzersiz yoğunluğu ile mekanik ve vasküler yüklenmenin sonucunda kardiyak sempatik modülasyon yanıtı mekano reseptör (Mitchell, 1990) ve metabo reseptörlerdeki aktivasyon artısından kaynaklanabilir (Simoes vd., 2010).

SONUÇ

Sonuç olarak 240, 120 ve 60 /sn açısal hızda yapılan izokinetik egzersizlerin sempatik aktivite artışına yol açtığı zaman alanındaki değişkenlere bağlı olarak söylenebilir.

KAYNAKÇA

1. Akgül F, Batyraliev T, Pershukov I. (2007) Kalp hastalıklarında kalp atım hızı değişkenliği. Türk J Cardiol; 10: 25-33.
2. Malik M. (1998) Heart rate variability. Curr Opin Cardiol;13: 36-44.
3. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart rate variability: standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use. Eur Heart J 1996;93:1043-65.
4. Açıkgöz S, Diker E. (1996) Kalp hızı degiskenligi. MN Kardiol;3: 275-8.
5. Sahin Ö. (2010) Rehabilitasyonda izokinetik degerlendirmeler. Cumhuriyet Tıp Derg.;32:386-96.
6. Mitchell JH. (1990) Neural control of the circulation during exercise. Med Sci Sports Exercise;22:141–54.
7. Simoes RP, Mendes RG, Castello V, Machado HG, Almeida LB, Baldissera V, et al. (2010) Heart-rate variability and blood-lactate threshold interaction during progressive resistance exercise in healthy older men. J Strength Cond Res;24(5):1313-20.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

SEZON ÖNCESİ VE SEZON ORTASI FUTBOLCULARIN DİKEY SIÇRAMA, 10 M. VE 30 M. SÜRAT SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ.

Ömer Zambak

Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Dede Korkut Kampüsü 69000 / Bayburt

ÖZET

Takımlar ligin yarı dönemine geldiklerinde ligi bitirecekleri yerler aşağı yukarı belli olmaktadır. Futbol günümüzün en değerli spor branşı olup futbol amatör lig de ya da profesyonel ligler de seyirciler tarafından ilgiyle takip edilmektedir. Bunun yanın da, kimi çevrelere göre dünya da oynanan en kolay spor branşların dan biridir (Moore, 1997). Futbol özün de mağlubiyeti kabullenmeyerek sevinci çoğaltan ve üzüntüyü sonlandırmayı amaçlayan bir mücadele ruhunu barındırması ile milyonlara ulaşmaktadır. Fakat futbolcularımız ne kadar yeterli antrenmanlar yapmaktadır bunu bilmemekteyiz.

Bu sebeple başarılı olmak için futbolcuların fiziksel durumlarının uzun lig periyodun da yeterli olması gereklidir. Futbolcuların yüksek tempo koşmadıkları, sıçrama yapmadıkları bir evre yoktur. Futbolcular ortalama her 4-5 dakika da yüksek tempo koşu yaparken, 5-45 arası sprint uygulamaktadır, kısa mesafe koşuları maçı domine etmelerine bağlı olarak neredeyse 25 m. pek geçmez.

GİRİŞ

Bir futbolcunun güç ifadesi olarak yükseğe sıçrama kapasitesi, iyi performans için temel bir ölçüttür. Futbolcular maç başına yaklaşık 16.8 defa yüksek sıçrama yaparken 10 defa kafa vuruşu gerçekleştirir. Dikey sıçramalar, güç gelişiminde en çok takip edilen kapasitelerdir. Futbolcuların güç gelişimlerini sağlamak için birçok alıştırma uygulanmaktadır.

Bu özelliklerin yüksek seviye de lig boyunca uygulanması teknik ekip ve futbolcular için fark oluştururken, seyir zevkinin de artmasına vesile olacaktır. Takımlar ligin yarısına geldiklerinde ligi bitirecekleri yerler aşağı yukarı belli olmaktadır. Sıçrama ve süratin futbol da önem arz eden kapasitelerin başında gelmektedir.

Bu sebeple; futbolcunun süratli ve sıçrama kapasitelerinin yüksek olması performanslarıyla ilişkilendirilir. Bu parametrelerin gelişmiş olması ve sezon boyunca formunu koruması ile takımların başarılı bir lig sezonunu geçireceklerinden hiç şüphe yoktur.

Sezon başı uygulanılan hazırlık kampının iyi değerlendirilmesi ile aynı ciddiyetle hazırlanan sezonluk antrenman programı uygulanmalıdır. Futbolcular her lig maçını kazanım olarak görüp maksimum performans ortaya koymalıdır. Takımın performansını antrenmanların yanı sıra sporcu yaşları, takımın niteliği, sezon öncesi performans durumları vb. de etkilemektedir (Rotemüller, 1989).

Sezon ortasına doğru ligin üst sıralarına takımlarını taşımaları ligin ikinci yarısında ortaya koyacakları mücadeleyi olumlu etkileyecektir. Futbolcular sezonun ikinci yarısında her maça daha hazır, baskıdan uzak ve yalnızca maçlarına tam konsantre çıkacaklardır.

Sezonun ikinci yarısına göre yeni planlamalar yapılması için futbolcuların sezon öncesi ve sezon ortasındaki performanslarının değerlendirilmesi çok önemlidir. Antrenman programı futbolcunun performans düzeyi belirlenerek oluşturulmalıdır. Bunun için futbolcuların performans verimleri ve esas faktörleri incelenerek cevaplar bulunabilir. Bu çalışma sezon öncesi ve sezon

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ortası futbolcuların dikey sıçrama, 10 m. ve 30 m. sürat sonuçlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METOD

Çalışmamıza 2014-2015 il liginde 2 farklı takımda mücadele eden yaş ortalamaları 19.18 ± 2.11 yıl, vücut ağırlıkları 78.25 ± 7.65 kg, 1.79 ± 4.90 cm olan 40 futbolcu katıldı. Futbolcular takımlarıyla birlikte haftada 2 defa antrenman, hafta da 1 defa çift kale maç yapmışlar ve hafta sonu 1 maç oynamışlardır. Birbirinden farklı 2 takımda sezon öncesinde ve ligin ilk yarısına kadar aynı antrenman programını uyguladı.

Antrenmanlar futbola uygun olarak teknik + taktik + kondisyon geliştirmeye yönelik antrenmanlar olarak belirlendi. Çalışma amacı olarak araştırma grubuna araştırmanın (sezon) öncesi ve sonrası (sezon ortası) dikey sıçrama testi, 10 m. ve 30 m. sürat testleri uygulandı. Antrenman ve motorik özellik ölçümleri öncesinde ısınma ve esnetme çalışmaları uygulanmıştır. Denekler çalışmalara gönüllü olarak katıldı.

Ölçüm metodları

10 m. ve 30 m. sprint ölçümleri Delta 30 LP-30 kronometre ile takip edildi.

Dikey sıçrama değerleri TKK jump-metre (sıçrama ölçüm cihazı) ile takip edildi. Katılımcıların üç ölçüm sonrasında elde edilen en iyi değerleri santimetre (cm) olarak not edildi.

Dikey Sıçrama Ölçümü: Bu ölçümde deneğin ayakta uzanabildiği yükseklik ile sıçrayarak dokunabileceği nokta arasındaki mesafe cm. cinsinden ölçüldü. Dikey sıçrama testi için iki hak verilerek en iyi sonuç not edildi.

10 m. sürat Ölçümü: Katılımcıların hazır olduğunda koşuya başlamaları ve yapabildikleri en hızlı sürede koşmaları istendi. Katılımcılara bir dakika ara ile iki hak verilerek en iyi dereceleri not edildi. Sürat testi koşu pistinde 10 m. lik mesafe belirlenip çıkış ve bitiriş çizgileri oluşturulduktan uygulandı.

30 m. sürat Ölçümü: Katılımcıların hazır olduğunda koşuya başlamaları ve yapabildikleri en hızlı sürede koşmaları istendi. Katılımcılara bir dakikalık ara ile iki hak verilerek en iyi dereceleri not edildi. Sürat testi koşu pistinde 30 m. lik mesafe belirlenip çıkış ve bitiriş çizgileri oluşturulduktan uygulandı

Katılımcılara uygulan testler öncesinde 10 dk ısınma çalışması uygulandı.

İstatistiksel analiz: İstatistiksel veri analizinde Paired “t” testi kullanıldı.

BULGULAR

Uygulanılan ölçümler sonucu araştırma grubunun verilerinde dikey sıçrama, 10 metre ve 30 metre sürat değerlerinde gelişme yoktur ($p > 0.05$).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 1 Araştırma Grubu Dikey Sıçrama, 10 m ve 30 m Sürat Verileri

Parametreler		X	S.S	X	S.S	T	P
Dikey sıçrama		44,23	4,35	44,58	4,19	1,71	,15
10 m		1.89	0.12	1,94	0,11	1,8	,24
30 m		4.38	0.17	4,42	0,16	1,9	,26

Tablo 1' de araştırma grubu Dikey sıçrama, 10 m. sprint, 30 m. sprint testi sonuçları verilmiştir. Uygulanılan ölçümler sonucu araştırma grubu Dikey sıçrama, 10 metre ve 30 metre sürat değerlerinde istatistiksel yönden anlamlı gelişme görülmedi ($p > 0.05$).

TARTIŞMA & SONUÇ

Dikey sıçrama performansı futbolcunun bacak gücünü ortaya koyarken sürat ile de ilişkilendirilmektedir (Perez-Gomez ve diğ., 2008; Young ve diğ., 1995). Sürat ve patlayıcı kuvvet arasında korelasyon görülmesi ile sprint koşuları esnasında maksimum sürate ulaşmak bu sebepten önemlidir (Bushnell ve Hunter, 2007). Bunun yanı sıra, akademik çevreler patlayıcı kuvvet ve sıçrama kuvveti ilişkilendirmektedir. Buna göre futbolculara uygulanacak sprint ve sıçrama testlerinin sonuçlarına göre, antrenmanlar yeniden değerlendirilebilir. Alan yazın taramasında sezon öncesi ve sezon ortası futbolcuların dikey sıçrama, 10 m. ve 30 m. sürat değerleriyle ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Sıçrama performansı ve patlayıcı kuvvetin maksimal sürate ulaşmak için önemli olduğu düşünüldüğünde; Futbolcuların süratlerinin performanslarının yanı sıra sıçrama performanslarının da gelişmiş olması önemlidir (Bushnell ve Hunter, 2007). Beklenen sonuçların aksine uyguladığımız araştırmanın sonucuna göre sezon öncesi ve sezon ortası futbolcuların dikey sıçrama, 10 m. ve 30 m. sürat değerlerinde anlamlı gelişme görülmemektedir.

Farklı spor branşlarında olduğu gibi takım sporlarında da sürat oldukça önemli bir parametredir. Rakipten önce topu kazanmak ve onu süratli biçimde kullanmak için futbolcuların sürat parametresinin iyi seviyede olması gereklidir (Bangsbo ve Williams, 2003).

Çalışmamızın sonuçlarına göre sezon öncesi ve sezon ortası futbolcuların fiziksel parametrelerinde gelişme olmamasının sebebi olarak alt liglerde kulüplerin birbirlerine yakın antrenman programlarını uygulamalarından ve antrenmanların çeşitlendirilmemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmanın verilerine göre, genel biçimde futbolcuların fiziksel parametrelerinde anlamlı gelişme görülmemektedir. Bu şekilde, ilerleyen lig maçlarının zorluk derecelerinin de artmadığı stabil kaldığı ortaya konulmuştur.

Futbol artık süratli bir şekilde oynandığı için futbolcuların hem savunma hem hücum evresinde süratli olmaları gereklidir. Futbolcular maçı kazanmak adına sürat yeteneklerini sıklıkla kullanarak sonuca ulaşmaya çalışır (Bangsbo ve Williams, 2003).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Futbolun son yıllarda bu denli hızlanması, oyunun hızlı biçimde akması, antrenmanların da geliştirilip bu hıza uygun olarak belli dönemlerde değiştirilmesini gerekli kılmıştır.

Artık futbolcuların iyi hücum, iyi savunma ve meşin yuvarlağa daha süratli ilk müdahale ve daha iyi top kontrol edebilmeleri için futbolun bu hızlı temposun da ayak da kalabilmeleri için üst seviye sürat kapasitelerine ulaşmaları gereklidir (Reilly ve Williams, 2003). Yapılan araştırmalara göre futbolcular maçın zorluğuna göre yaklaşık 9-16 km arasında bir mesafe kat etmektedir. Futbolcular yine bir maç da kat ettikleri mesafenin % 15–20 'in de sürat koşusu yapmaktadır. Futbolcuların lig süresince anlamlı şekilde yükselen bir grafiğe sahip olmaları beklentisine karşın çalışmamız sonuçlarına göre tam tersi verilere ulaşılmıştır. Buna göre futbolcuların sürat kapasitelerinin geliştirilmesi net olarak görülmektedir.

Sonuç olarak, Sezon öncesi ve sezon ortasında futbolcuların dikey sıçrama, 10m. ve 30 metre sürat değerlerinde anlamlı gelişme görülmedi. Sonuç; Futbolcuların sonuçlarına göre gelişme görülmemiş ve gelecekte profesyonel olmaları gelişme kaydetmeleri bu sonuçlara göre anlamlı görülmemektedir ($p > 0.05$).

ÖNERİLER

Futbolcuların Sıçrama ve sprint kapasitelerinin geliştirilmesi için özel antrenman programlarının uygulanması önerilir.

Futbolcuların daha sık olarak testlere alınmaları ve test sonuçlarına göre antrenman programlarının yeniden değerlendirilmesi gereği önerilir.

Teknik, taktik ve motorik özelliklerinin de gelişimlerini ihmal etmeden, alanda uzman akademisyenlerin de görüşleri alınarak daha kapsamlı hazırlanacak antrenman programları futbolculara uygulanmalıdır.

KAYNAKÇA

1. Bangsbo S, Williams, AM. (2003). Physiology of training. (Reilly T, Williams AM. Eds), Science and Soccer (s. 47-58). Routledge.
2. Bushnell T, Hunter I. (2007). Differences in technique between sprinters and distance runners at equal and maximal speeds. Sports Biomechanics. 6, 261-268
3. Moore, G., Soccer Skills and Tactics, Regent Publishing Services, London, 1997, p. 10
4. Perez-Gomez J, Rodrigez GV, Ara I, Olmedillas H, Chavarren J, Gonzalaez-Henriquez JJ, Dorado C, Calbet JAL. (2008). Role of muscle mass on sprint performance: gender differences? European Journal of Applied Physiology. 102,685-694.
5. Rotemüller, E., "FC Köln Tak›m›n›n Sezon Bafl› Haz›rl›k Çal›flmalar›", 1989 Y›l› "Candan Tarhan" ve Almanya Seminerleri, ‹stanbul, 1989, s. 61.
6. Young W, McLean B, Ardagna J. (1995). Relationship between strength qualities and sprinting performance. Journal of Sport Medicine and Physical Fitness. 35, 13-19.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Ümit ÇOLAKOĞLU[1], Özcan SAYGIN[1], Hakan ÜNAL[1]

1.Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması ile oluşan ve enerji tüketimi sağlayan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır [(1,2)]. Başka bir tanıma göre de "Fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcamasıdır [(3)]. Günümüzde yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nun 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşam dünya çapında yılda 1.9 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır.

Yaşanılan çevre faktörü, fiziksel aktivite olanaklarına ulaşım kolaylığı, bireyin ilgi ve yetenekleri, kişilerin fiziksel aktivite düzeylerini ve fiziksel aktivite tercihlerini önemli oranda etkilemektedir [(4,5)].

Yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılım ile ilgili yapılan çalışmalarda bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının özellikle yaşa bağlı olarak azaldığı saptanmıştır ısı. Bu düşüşün en belirgin görüldüğü yaş grupları ise geç ergenlik dönemi, lise sonrası ile üniversite yıllarıdır [(6,7,8)]. Özellikle üniversite dönemi, düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kazanılmasında veya bırakılmasında en kritik dönemlerden biri olarak ele alınmaktadır [(8)]. Bireylerin gün içerisinde fiziksel olarak aktif olabilecekleri 4 temel alan vardır [(9)].

Bunlar; İşyeri – Okul, Ulaşım (yürüme, bisiklet kullanma, vb.), Ev içi işler, Boş zaman aktiviteleri (spor ve rekreasyonel aktiviteleridir. Bu çalışmada da, bu faaliyet alanları içeren ve Muğla İlinde bulunan lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Bu çalışmaya gönüllülük esasına göre Muğla Teknoloji ve Kültür Koleji ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencilerinden oluşan toplam 118 öğrenci katılmıştır. (Üniversite; kız:32, erkek:31), Lise (kız:28, erkek: 27).

Veri Toplama Araçları

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ):

Bu çalışmaya katılan öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin (IPAQ) Türkçe sürümü ile elde edildi[(10)]. Bu çalışmada, anketin kendi kendine uygulanabilen ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesinde son 7 günü içeren kısa formu kullanıldı. Bu kısa form 7 sorudan oluşmaktadır. Anket, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır [(10)].

Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (<600 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi orta derecede olan (600-3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırıldı [(1)]. Bu bilgilerin sonucunda Ainsworth ve arkadaşları[(11)] tarafından hazırlanan farklı bedensel etkinliklere ilişkin birim zaman başına düşen enerji miktarı tablo değerleri çarpıldığında haftalık ve saatlik MET (Metabolik Eşitlik) ya da MET/hafta ve kcal/kg/hafta değerlerini elde etmek mümkün olmaktadır[(12)]. Bu anketin üniversite öğrencilerinde geçerliliği 0.40 ve güvenirliği 0.72[(12)] olarak bulunurken lise öğrencilerinde anketin güvenirliği 0.56 ile 0.94 [(13)] arasında bulunmuştur.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Verilerin Toplanması

Muğla Teknoloji ve Kültür Koleji öğrencileri ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programı öğrencilerine Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin (IPAQ) Türkçe[10] uygulaması sınıf ortamında araştırmacılar tarafından, anketin doldurulması ile ilgili gerekli bilgiler verildikten sonra yapılmıştır.

Verilerin Analizi

İstatistiksel işlemler, Windows için SPSS 24 paket programı kullanılarak, Kolmogorof-Smirnov normallik testine göre normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerden Bağımsız Örneklem t Testi yapılmış ve yanılma düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Lise Kız ve Lise Erkek grupların karşılaştırması Tablo 1'de, Üniversite Kız ve Üniversite Erkek grupların karşılaştırması Tablo 2'de, Lise Kız ve Üniversite Kız grupların karşılaştırması Tablo 3'de Lise Erkek ve Üniversite Erkek grupların karşılaştırması Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 1. Lise Kız-Erkek

	Gruplar	Sayı	Ort.	S.S.	t	p
Yaş (Yıl)	Lise Kız	28	15,7857	,73822	-2,339	,023
	Lise Erkek	27	16,2222	,64051		
Vücut Ağırlığı Kg)	Lise Kız	28	57,3571	8,75263	-5,050	,000
	Lise Erkek	27	71,7407	12,15475		
Yürüyüş (Met-Dk/Hafta)	Lise Kız	28	422,3571	434,74209	-2,561	,013
	Lise Erkek	27	991,2963	1089,28589		
Yürüyüş (Kcal/Hafta)	Lise Kız	28	433,0368	440,35954	-2,862	,006
	Lise Erkek	27	1226,4493	1397,28508		
Orta Derece Fiziksel Aktivite (Met-Dk/Hafta)	Lise Kız	28	152,1429	200,32117	-1,994	,051
	Lise Erkek	27	360,7407	514,90048		
Orta Derece Fiziksel Aktivite (Kcal/Hafta)	Lise Kız	28	147,4643	191,38917	-2,331	,024
	Lise Erkek	27	444,1481	644,79023		
Kuvvetli Fiziksel Aktivite (Met-Dk/Hafta)	Lise Kız	28	304,2857	566,55835	-3,102	,003
	Lise Erkek	27	1236,2963	1481,97412		
Kuvvetli Fiziksel Aktivite (Kcal/Hafta)	Lise Kız	28	278,0239	508,94331	-3,735	,000
	Lise Erkek	27	1699,0863	1946,22736		
Fiziksel Aktivite Sonucu (Düşük-Orta-Yüksek)	Lise Kız	28	1,5714	,50395	-3,477	,001
	Lise Erkek	27	2,2222	,84732		

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Lise Kız ve Erkek grupların, Yürüyüş ve Kuvvetli Fiziksel Aktivite sırasında harcadıkları enerji (MET-dk/hafta) miktarlarının ve Fiziksel aktivite sonuçlarının istatiksel karşılaştırılması sonucu cinsiyete göre "Lise Erkek" lehine anlamlı bir fark bulunmuş, Orta Derece Fiziksel Aktivite sırasında ise sınırda bir anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 2. Üniversite Erkek-Kız

	Gruplar	**Sayı**	**X**	**S.S.**	**t**	**p**
Yaş (Yıl)	Üniversite Kız	32	23,3125	3,56902	1,097	,277
	Üniversite Erkek	31	22,4194	2,83754		
Vücut Ağırlığı (Kg)	Üniversite Kız	32	59,4063	9,16114	-5,928	,000
	Üniversite Erkek	31	76,1452	12,98281		
Yürüyüş (MET-Dk/Hafta)	Üniversite Kız	32	2313,1094	2967,33261	,606	,547
	Üniversite Erkek	31	1936,9194	1795,73267		
Yürüyüş (Kcal/Hafta)	Üniversite Kız	32	2387,8369	3293,03980	-,182	,856
	Üniversite Erkek	31	2519,7813	2373,05125		
Orta Derece Fiziksel Aktivite (MET-Dk/Hafta)	Üniversite Kız	32	779,3750	896,75378	-,244	,808
	Üniversite Erkek	31	845,1613	1222,88149		
Orta Derece Fiziksel Aktivite (Kcal/Hafta)	Üniversite Kız	32	825,0094	1054,69836	-,817	,417
	Üniversite Erkek	31	1103,7848	1606,96843		
Kuvvetli Fiziksel Aktivite (MET-Dk/Hafta)	Üniversite Kız	32	1923,7500	2534,88404	,444	,659
	Üniversite Erkek	31	1676,1290	1826,97870		
Kuvvetli Fiziksel Aktivite (Kcal/Hafta)	Üniversite Kız	31	1613,0323	2019,04795	-1,161	,250
	Üniversite Erkek	31	2333,5484	2804,42677		
Fiziksel Aktivite Sonucu (Düşük-Orta-Yüksek)	Üniversite Kız	32	2,6250	,60907	-,561	,577
	Üniversite Erkek	31	2,7097	,58842		

Üniversite Kız ve Erkek grupların, Yürüyüş, Orta Derece Fiziksel Aktivite, Kuvvetli Fiziksel Aktivite sırasında harcadıkları enerji (MET-dk/hafta) miktarlarının ve Fiziksel aktivite sonuçlarının istatiksel karşılaştırılması sonucu anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 3. Üniversite Kız - Lise Kız

	Gruplar	**Sayı**	**X**	**S.S.**	**t**	**p**
Yaş (Yıl)	Lise Kız	28	15,7857	,73822	-3,337	,001
	Üniversite Kız	32	23,3125	3,56902		
Vücut Ağırlığı (Kg)	Lise Kız	28	57,3571	8,75263	-10,945	,000
	Üniversite Kız	32	59,4063	9,16114		
Yürüyüş (MET-dk/hafta)	Lise Kız	28	422,3571	434,74209	-3,114	,003
	Üniversite Kız	32	2313,1094	2967,33261		
Yürüyüş (Kcal/Hafta)	Lise Kız	28	433,0368	440,35954	-3,619	,001

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Üniversite Kız	32	2387,8369	3293,03980		
Orta Derece Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	Lise Kız	28	152,1429	200,32117	-3,348	,001
	Üniversite Kız	32	779,3750	896,75378		
Orta Derece Fiziksel Aktivite (Kcal/Hafta)	Lise Kız	28	147,4643	191,38917	-3,306	,002
	Üniversite Kız	32	825,0094	1054,69836		
Kuvvetli Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	Lise Kız	28	304,2857	566,55835	-3,400	,001
	Üniversite Kız	32	1923,7500	2534,88404		
Kuvvetli Fiziksel Aktivite (Kcal/Hafta)	Lise Kız	28	278,0239	508,94331	-7,237	,000
	Üniversite Kız	31	1613,0323	2019,04795		
Fiziksel Aktivite Sonucu (Düşük-Orta-Yüksek)	Lise Kız	28	1,5714	,50395	-10,945	,000
	Üniversite Kız	32	2,6250	,60907		

Lise Kız ve Üniversite Kız gruplarının Yürüyüş, Orta Derece Fiziksel Aktivite, Kuvvetli Fiziksel Aktivite sırasında harcadıkları enerji (MET-dk/hafta) miktarlarının ve Fiziksel aktivite sonuçlarının istatiksel karşılaştırılması sonucu yüksek düzeyde Üniversite Kız grupları lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 4. Üniversite Erkek – Lise Erkek

	Gruplar	**Sayı**	**Ort.**	**S.S.**	**t**	**p**
Yaş (Yıl)	Lise Erkek	27	16,2222	,64051	-11,093	,000
	Üniversite Erkek	31	22,4194	2,83754		
Vücut Ağırlığı (Kg)	Lise Erkek	27	71,7407	12,15475	-1,327	,190
	Üniversite Erkek	31	76,1452	12,98281		
Yürüyüş (MET-dk/hafta)	Lise Erkek	27	991,2963	1089,28589	-2,380	,021
	Üniversite Erkek	31	1936,9194	1795,73267		
Yürüyüş (Kcal/Hafta)	Lise Erkek	27	1226,4493	1397,28508	-2,480	,016
	Üniversite Erkek	31	2519,7813	2373,05125		
Orta Derece Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	Lise Erkek	27	360,7407	514,90048	-1,914	,061
	Üniversite Erkek	31	845,1613	1222,88149		
Orta Derece Fiziksel Aktivite (Kcal/Hafta)	Lise Erkek	27	444,1481	644,79023	-1,996	,051
	Üniversite Erkek	31	1103,7848	1606,96843		
Kuvvetli Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	Lise Erkek	27	1236,2963	1481,97412	-,997	,323
	Üniversite Erkek	31	1676,1290	1826,97870		
Kuvvetli Fiziksel Aktivite (Kcal/Hafta)	Lise Erkek	27	1699,0863	1946,22736	-,986	,328
	Üniversite Erkek	31	2333,5484	2804,42677		
Fiziksel Aktivite Sonucu (Düşük-Orta-Yüksek)	Lise Erkek	27	2,2222	,84732	-2,571	,013
	Üniversite Erkek	31	2,7097	,58842		

Lise Erkek ve Üniversite Erkek gruplarının Yürüyüş sırasında harcadıkları enerji (MET-dk/hafta) miktarlarının ve Fiziksel aktivite sonuçlarının istatiksel karşılaştırılması sonucu Üniversite Erkek grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Orta Derece Fiziksel Aktivite sırasında harcadıkları enerji (MET-

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

dk/hafta) miktarlarının istatiksel karşılaştırılması sonucunda sınırda bir anlamlı bir fark bulunmuş, Kuvvetli Fiziksel Aktivite sırasında harcadıkları enerji (MET-dk/hafta) miktarlarının istatiksel karşılaştırılması sonucunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

SONUÇ

Daha önce Yapılan çalışmalarda da erkeklerin kızlara oranla daha aktif bireyler olduğunu ve daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını göstermektedir [2,14,18].

Sağlık bakanlığının yapmış olduğu, Bireylerin son 7 günde 30 dakika veya daha fazla süre ile spor yapma durumlarının dikkate alındığı çalışmada ise Türkiye genelinde erkeklerin %67.6'sının, kadınların %76.5'nin egzersiz yapmadığı saptanmıştır.

Yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde, erkeklerde ve kadınlarda yaşın ilerlemesi ile birlikte hiç egzersiz yapmayanların oranının arttığı gözlenmektedir. Erkeklerde 12-14 ve 15-18 yaş gruplarında hiç egzersiz yapmayanların oranı sırasıyla %41.4 ve %44.6 iken bu oranın 19-30 yaş grubunda %69.5, 31-50 yaş grubunda %73.2'e kadar yükseldiği saptanmıştır. Kadınlarda da erkeklere benzer şekilde hiç egzersiz yapmayanların oranı yaşla birlikte artış gösterirken 12-14 yaş grubunda %69.8, 15-18 yaş grubunda %72.5, 19-30 yaş grubunda ise %76.6 olarak gözlenmiştir. Hiç egzersiz yapmayan kadınların oranının 12-14 ve 15-18 yaş grubunda erkeklerden daha yüksek olması dikkat çekicidir. Toplamda ise 12-14 yaş grubunun %56.2'si, 15-18 yaş grubunun %57.8'i hiç egzersiz yapmazken, 19 yaş üzerinde bu oranın %70'lerin üzerine çıktığı gözlenmektedir [15].

Tablo 5. 12 yaş ve üzeri bireylerin son 7 günde 30 dakika veya daha fazla süre ile spor yapma durumuna göre dağılımı (%) [15].

Temel Özellik	Erkek					Erkek sayısı	Kadın					Kadın sayısı
	Egzersiz Yapmadı	Haftada 1-2	Haftada 3-4	Haftada 5-6	Her gün		Egzersiz Yapmadı	Haftada 1-2	Haftada 3-4	Haftada 5-6	Her gün	
Yaş grubu (yıl)												
12-14	41.4	19.2	5.4	7.2	26.2	272	69.8	13.9	5.1	3.9	7.0	265
15-18	44.6	21.7	13.7	5.0	14.6	319	72.5	10.9	3.3	3.4	9.9	350
19-30	69.5	15.1	5.4	1.9	7.7	739	76.6	10.0	5.6	1.2	6.5	968
31-50	73.2	9.4	5.3	1.3	10.6	1143	74.8	8.0	4.7	2.3	10.2	1884

23 ülkedeki üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, erkeklerin fiziksel olarak daha aktif olduklarını[16], Avustralya'da 2729 üniversite öğrencisinde yaptıkları çalışmada ise, kız öğrencilerin %47'sinin, erkek öğrencilerin %32'sinin fiziksel olarak aktif olmadığını saptamışlardır [17].

Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre, Lise öğrencilerinde yüksek şiddette Fiziksel Aktivite yapanların oranı %30 , Orta şiddette Fiziksel Aktivite yapanların oranı %38, Düşük şiddette Fiziksel Aktivite yapanların oranı %32 olarak bulunurken, Üniversite öğrencilerinde ise Yüksek şiddette Fiziksel Aktivite yapanların oranı %73 , Orta şiddette Fiziksel Aktivite yapanların oranı %21, Düşük şiddette Fiziksel Aktivite yapanların oranı da %6 olarak bulunmuştur.

Bu çalışma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha yüksek bir seviyede fiziksel aktivite düzeyinde oldukları görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin de lise öğrencilerine oranla daha yüksek seviyede fiziksel aktivite düzeyleri oldukları görülmektedir. Ankete katılan Lise öğrenci grubunun Fen lisesinden olması, daha çok ders ve üniversite sınavı odaklı olmaları nedeniyle fiziksel aktiviteye zaman ayıramama bu farklılığın oluşmasında etkili olduğu söylenebilir. Üniversite grubundan ankete katılan öğrencilerin, Muğla Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden olması yine bu

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

farklılıkta etken olarak gösterilebilir. Sonuç olarak fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyete bağlı olarak değiştiğini söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

1. Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C. ve diğerleri. (1995). Physical activity and public health. *The Journal of American Medical Association. 273,402.*

2. Caspersen, C.J., Pereira, M.A. & Curran, K.M. (2000). Changes in Physical Activity Patterns in the United States, by Sex and Cross-sectional Age. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32, 1601-1609.

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

4. Dowda, M., Ainsworth, B.E., Addy, C.L., Saunders, R., Riner, W. (2003). Correlates of Physical Activity Among U.S. Young Adults, 18 to 30 Years of Age, From NHANES 111. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1),15-23

5. Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A.E., Booth, M.L. (2003). lnternational Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 1381-1395.

6. Anderssen, N., Wold, B., Torsheim, T. (2005). Tracking of Physical Activity in Adolescence. *Research Quarterly far Exercise and Sport*, 76(2), 119-129.

7. lrwin, J.D. (2004). Prevalence of University Students' Sufficient Physical Activity: A Systematic Review. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 927-943.

8. Hildebrand, K.M., Johnson, D.J. (2001). Determinants of College Physical Activity Class Enrollment: lmplications for High School Physical Education. *Physical Educator*, 58(1), 51-57.

9. Vural Ö, Eler S, Atalay Güzel N. Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2010;8(2):69-75.

10. Sağlam M, Arikan H, Savci S, et al. (2010). International Physical Activity Questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Percept Mot Skills.* 111:, 78-284.

11. Ainsworth, B.E., Haskell, W.C., Leon, A.S., Jacobs, D.R., Montoye, H.J., Sallis, J.F. & Paffenbarger,R.S. (1993). Compendium of Physical Activities: Classification of Energy Cost of Human Activities. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 25, 71-80.

12. Karaca, A., Ergen, E. & Koruç, Z. (2000). Fiziksel aktivite değerlendirme anketi güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 11:17-28.

13. Ölmez, D. (2004). İzmir ilindeki iki farklı sosyoekonomik yerleşim bölgesinde yaşayan sağlıklı kız adolesanlarda subklinik vitamin d eksikliği. *Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD*, İzmir.

14. Sallis, J.F. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32, 1598-1600.

15. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2010). Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı; 2014. Erişim adresi: *http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf*.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

16. Haase A, Steptoe A, Sallis JF, Wardle J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39, 182-90.

17. Leslie E, Owen N, Salmon J, Bauman A, Sallis JF, Lo SK. (1999). Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and environmental influences. *Preventive Medicine*, 28, 20-27.

18. Savcı, S., Öztürk,M., Arıkan,H., İnce,D.İ.,Tokgözoğlu,L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern. Arşivi*, 34(3), 166-172

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Artistik Cimnastik Branşına Yeni Başlayan Çocuklarda Farklı Antrenman Yaklaşımları

Ceren SUVEREN-ERDOĞAN

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Çalışmanın amacı cimnastiğe yeni başlayan çocuklarda motor beceri gelişimi, teknik yapım ve öğrenme hızı açısından klasik cimnastik eğitimi ile oyunla eğitim yaklaşımının incelenmesidir. Çalışmada yaşları 5 ile 7 arasında değişen ($\bar{x}$ 6.152), Smile Kids Gym Cimnastik Okulu'na en az 6 ay süreyle devam eden 192 kız – 176 erkek toplam 368 çocuk gözlemlenmiştir. Haftada 2 gün günde 1 er saat çalışmalara katılmış olan çocuklardan 172'si klasik yöntem ile eğitim alırken 196 çocuk ise oyunla cimnastik eğitimi almıştır. Oyunla eğitimde Smile Kids Gym cimnastik okulunun paket programları kullanılmış ve eğitimler karma olarak uygulandığı için sonuçlarda kız erkek ayrımı yapılamamıştır. 6 ay eğitim sonrasında ,çocuklardan hazırlanan bir parkuru tamamlamaları ve basitten zora doğru sınıflandırılmış 5 temel hareketi (Öne takla, geri takla, amut takla, çember, yerden köprü bacak savuruş) yapmaları istenmiştir. Parkuru akıcı ve hatasız tamamlayabilme becerileri ve başarabildikleri hareketler teknik açıdan incelenmiştir. İncelemeler cimnastik hakemleri tarafından yapılmıştır. Her iki yönteminde öne çıkan yönleri olduğu görülmüştür. Özellikle teknik yapım becerisi yönünden klasik eğitim alan çocukların daha başarılıyken , oyunla eğitim alan çocukların hareketleri daha çabuk öğrendiği gözlemlenmiştir. Tüm çocuklar parkuru tamamlayabilmiş ve teknik hareketleri belirli düzeylerde gerçekleştirmişlerdir ancak klasik yöntemle eğitim alan çocukların daha az hata yaptığı görülmüştür. Buradan yola çıkılarak cimanstiğe yeni başlayan çocuklarda antrenman programlarının oyun ağırlıklı olarak başlaması ancak ilerleyen aşamalarda cimnastiğe devam edebileceği ön görülen çocukların antrenman içeriklerinde kalsik yöntemin çok daha fazla yer alması gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimer: Antrenman , Cimnastik , Oyunla Eğitim

Different Training Approaches In Children Beginning Artistic Gymnastics

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the classical gymnastic training and the training by playing approach in terms of motor skill development, technical structure and learning speed in the children beginning gymnastics. Method: In the study, a total of 368 children, 192 girls and 176 boys, whose ages vary between 5 and 7 and who have been attending to Smile Kids Gym School for an at least 6-month period, were observed. While 172 of the children who participated in the training for an hour a day twice a week received education with classical method, 196 children received gymnastic training by playing. In the training by playing, package programs of Smile Kids Gym School were used and since coeducation was applied, sex discrimination was not made in the results. Following the 6-month training, the children were asked to complete a track prepared and to do 5 main movements classified from simple to complex (Forward roll, backward roll, headstand roll, cartwheel, and bridge stretch leg swing). Their skills to complete the track flowingly and faultlessly and the movements they achieved were technically examined. The examinations were made by the gymnastic judges. Conclusion: It is seen that both methods have prominent aspects. Especially it is observed that while the children receiving a classical education were more successful in terms of technical structure, the children receiving training by playing learnt faster. All the children could complete the track and performed the technical movements at certain levels, but it is seen that the children receiving education with classical method made fewer mistakes. Accordingly, it is thought that training programs should start predominantly by playing in children beginning gymnastics, but in progressive stages, the classical method should be included much more in training contents in the children anticipated to be able to continue gymnastics.

Key Words: training , gymnastics , training by playing

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ VE AMAÇ

Çocukların spora yeni başladıkları dönemde onlara verilen antrenman programları çok yönlü hareket becerileri içermelidir. Çünkü Koordinatif yeteneklerin gelişiminde hareket eğitiminin ve eğitsel oyunların büyük önem taşıdığı unutulmamalıdır. Bu dönemde tüm motorik özzelliklerin (esneklik, çabukluk koordinasyon ve denge, vb)gelişimleri destekleyecek olan eğitici oyunlara ve temel cimnastik eğitimi programlarına daha çok yer verilmelidir (Durukan, H , Koyuncuoğlu, K , Şentürk,U .2016).

Cimnastik, vücudun çeviklik, esneklik ve denetimine dayanan, aletli ve aletsiz olarak gösteri niteliğinde yapılan sistematik hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Mengütay, S. 1987) ve cimnastik hareketlerinin öğrenimi kondisyonel ve koordinatif özelliklerin üst düzeyde kullanıldığı uzun bir süreç gerektirmektedir (Major, 1996). Cimnastik antrenmanları seri karar verme ve davranma , dışa dönük ve cesaretli olma gibi özellikleri geliştirmenin yanı sıra psikososyal gelişimi de desteklemektedir (Şentürk, T., & Sezen, M. 1999 , Mitchell, Davis, & Lopez, 2002).

Cimnastik tüm temel motorik özellikleri aynı anda geliştirebilen olimpik bir spor branşıdır (Werner Peter ,H.1994 , Williams A. 1993). Çocukların sağlıklı bir gelişim göstermeleri için temel branşlardan biri olarak gösterilmektedir. Cimnastiğe başlama yaşı oldukça küçüktür. Ebeveyn katılımlı olmak koşuluyla yürüyebilen her bebek cimnastik derslerine katılabilir. Ancak bireysel olarak derslere katılma yaşı 3-4 yaş olarak kabul edilmektedir. Diğer bir çok branştan farklı olarak cimnastik branşında müsabık olma yaşı 7-8'dir. Bu sebeple profesyonel olarak antrenmanlara başlama yaşı 5 yaş civarıdır (Suveren S, Suveren S, 2010). Cimnastiğe yeni başlayan çocukların eğitiminde diğer branşlarda da olduğu gibi farklı yollar izlenebilmektedir ve uygulanan yöntemlerde çocukların yaş gruplarına uygun olarak hazırlanan antrenman programları uygulanır (Atılgan, O. E., & Pınar, S.1998).

Çalışmanın amacı; cimnastiğe yeni başlayan çocuklarda uygulanan klasik cimnastik eğitimi ile oyunla eğitim yaklaşımlarının , motor beceri gelişimi, teknik yapım ve öğrenme hızı açısından incelenmesidir.

Cimnastikte Oyunla Eğitim Yöntemi

Oyun; insanların bedensel ve zihinsel yeteneklerini geliştirme amacını güden , hesap , dikkat , rastlantı ve beceriye dayanan , aynı zamanda da tat veren bir tür yarıştır (Hazar, M. 2006)

Cimnastik öğretiminde genellikle kazanma ve kaybetmenin fiziksel yeteneklere bağlı olduğu , motorik özelliklerin ön plana çıktığı oyunlar tercih edilmektedir.(Suveren S, Suveren S, 2010 ,Hazar, M. 2006).Çocukların hareketleri öğrenmesi ve teknik hareketlere basamak oluşturması amacıyla hayvan taklitleri, drama , şarkılı danslar ve parkur çalışmaları gibi farklı metodlar kullanılmaktadır. Örneğin ısınma da hikaye ile anlatım yapılarak çocukların hareketleri daha kolay algılaması ve doğal bir süreç içerisinde gerçekleştirmeleri sağlanabilmektedir (Suveren-Erdoğan (2016)

Çalışmanın amacı; cimnastiğe yeni başlayan çocuklarda motor beceri gelişimi, teknik yapım ve öğrenme hızı açısından klasik cimnastik eğitimi ile oyunla eğitim yaklaşımları arasındaki farkların incelenmesidir.

Cimnastikte Klasik Eğitim Yöntemi (Teknik Eğitim)

Klasik yöntem ise genellikle sadece hareket öğretimini içerir ve katı bir prensibe sahiptir. Çocuklar, ulaşmaları beklenen hedef doğrultusunda bir antrenman programına tabi tutulur. Isınma, ana bölüm ve kondisyon bölümü de dahil olmak üzere yapmaları istenilen hareketlerin tekniği çocuklara anlatılır, basamaklama yöntemi ile öğretime başlanır ve yardımlı uygulamalarla hareketler gerçekleştirilir. Her antrenmanda tüm hareketler belirli sayılarda tekrar edilerek çocukların hareketleri öğrenmeleri ve yalnız başlarına uygulamaları amaçlanır (Suveren S, Suveren S, 2010, Mitchell, Davis, & Lopez, 2002).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmaya yaşları 5 ile 7 arasında değişen 192 si kız – 176 sı erkek toplam 368 çocuk katılmıştır. Çalışmaya katılan çocuklar en az 6 ay süre ile Smile Kids Gym Cimnastik Okulu'na devam etmişlerdir. Çocukların 172 si klasik ,196 ise oyunla cimnastik eğitimi almıştır.Oyunla eğitimde Smile Kids Gym Cimnastik Okulu'nun paket programları kullanılmış ve eğitimler karma olarak uygulandığı için sonuçlarda kız erkek ayrımı yapılamamıştır. 6 ay eğitim sonrasında ,çocuklardan hazırlanan bir parkuru tamamlamaları ve basitten zora doğru sınıflandırılmış 5 temel hareketi (Öne takla, geri takla, amut takla, çember, yerden köprü bacak savuruş) yapmaları istenmiştir.

Parkuru akıcı ve hatasız tamamlayabilme becerileri ve başarabildikleri hareketler teknik açıdan incelenmiştir. İncelemeler cimnastik hakemleri tarafından yapılmıştır. Hareketlerin teknik özelliklerinin belirlenmesi için birden beşe kadar bir değerlendirme kriteri oluşturulmuştur. Puanlar verilirken Uluslararası Cimnastik Federasyonunun (FIG) kurallar kitabı rehber alınmıştır. Bu bağlamda 1 en düşük (gerçekleşmeyen hareket) 5 en yüksek (çok iyi teknik yapım) olacak şekilde puanlama yapılmıştır.

BULGULAR

Oyunla Eğitim Yöntemi

Oyunla eğitim yöntemiyle antrenman yapan çocukların öğrenme sürelerinin daha kısa ancak hareket uygulamalarındaki teknik hataların daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda hareket uygulamasındaki düzgünlüğü ifade eden ifa hatalarının da fazla olduğu saptanmıştır.

Oyunla eğitim yöntemi incelendiğinde eğitimin oyun ağırlıklı olması nedeniyle her çocuğa hitap ettiği görülmüştür. Çeşitliliğin fazla olması ve çocukların doğal ortamına uygun bir eğitim sistemi olması sebebiyle aktiviteden sıkılma, stres endişe veya korku gibi faktörler antrenman içerisinde gözlenmemiştir. Çalıştırıcıların görüşleri alındığında, çocuklarda spora devam isteği oluştuğu ancak yapılan antrenmanların içeriğinin profesyonel spor hayatına geçişi zorlaştıracağı yönünde görüş bildirmişlerdir.

Klasik Eğitim Yöntemi(Teknik Eğitim)

Hareketlerin tekniğinin daha düzgün ve Yapım (ifa) hatalarının çok daha az olduğu gözlemlenmiştir ancak hareketleri öğrenme süresi daha uzundur. Hareket tekniklerinin düzgün olması hareketlerin ileri seviyeye taşınmasına imkan vermektedir.

Kalsik eğitim yöntemi incelendiğinde tekrar sayısının fazla olması sebebiyle öğrenmenin daha kalıcı olduğu görülmüştür. Çalıştırıcıların görüşleri alındığında doğru teknik kaynaklı ileri seviye hareketlerin yapımının kolaylaştığı ancak katı öğretim prensibi nedeniyle bu eğitim yönteminin her çocuğa uygun olmadığı, strese , endişeye ve korkuya sebep olabileceği ve bu katı disiplin anlayışının çocukların cimnastiğe devam etmek istememelerine neden olabileceği yönünde görüş bildirmişlerdir.

Tablo 1. Teknik eğitim ve klasik eğitim karşılaştırması

Öne takla, geri takla, amut takla, çember, yerden köprü bacak savuruş	**Klasik Eğitim Yöntemi**	**Oyunla Eğitim Yöntemi**
Teknik Yapım Becerisi	✓	
Hareketleri Çabuk Öğrenme		✓
Yapım (ifa)	✓	

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

İleri Seviye Hareketlerin Yapımı	✓	
Parkuru Tamamlama Becerisi	✓	✓

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çocuklarda fiziksel aktivite özellikle 0-6 yaş döneminde oldukça ön plana çıkmaktadır. Çünkü bu dönemde alınan eğitimin niteliği ve içeriği bireylerin gelecek yaşantıları üzerinde etkili olmaktadır. Aktivite seçimi ve uygulama aşaması da oldukça önemlidir (Hardy ve ark. 2009, Güven, B. 2017).Yapılan çalışma aktivitelerin uygulanış biçimleriyle ilgili fikirler vermektedir. Ancak çalışma ile ilgili literatüre bakıldığında çok az kaynağa rastlanmıştır. Literatüre katkısı bakımından çalışma önem kazanmaktadır.

Soytürk ve Ark. (2007) Yaptıkları çalışmada yaratıcı drama çalışmalarının temel hareket becerilerinin öğrenimde etkisi olup olmadığını incelemiş ve etkili olabileceğini görüşünü belirtmişlerdir.(Soytürk, M ve ark. 2007). Drama çalışmalarının oyun içermesi ve klasik yöntemden farklı olması nedeniyle çalışmalar paralellik göstermektedir.

Berısha, ve Çilli (2016) yapmış oldukları çalışmada okullarda uygulanılan temel cimnastik derslerinde kazanılan farklı kuvvet türlerinin cimnastik performansı üzerine etkileri incelenmişlerdir. Çalışma için seçilen hareketler ve puanlama sistemi yapılan çalışma ile benzerdir.(Berısha, M, Çilli, M.2016).

Atılgan ve Pınar (1998) yaptıkları çalışmada ritim eğitimi kullanılarak cimnastik eğitimi alan çocukların toplam seri ve seri ritmi puanlarını karşılaştırmış, geleneksel stil ile öğretim gören grubun klasik yöntemle eğitim gören gruba göre anlamlı düzeyde artış gösterdiğini bulmuşlardır (Atılgan, O. E., & Pınar, S. 1998). Çalışma, farklı iki yöntemin denenmesi ve puanlama tekniği açısından yapılan çalışma ile paralellik göstermektedir.

Alpkaya'ya göre cimnastik hareketlerin uygulanmasındaki başarı temel motorik özelliklerdeki yeterliliğe bağlıdır (Alpkaya, 2013). Klasik yöntemle eğitim alan çocukların cimnastik hareketlerini daha başarılı olarak uygulaması , klasik cimnastik eğitiminin oyunla eğitim yöntemine göre çalışmayla paralel şekilde temel motorik özellikleri daha çok geliştirdiği şeklinde yorumlanabilir.

Herron ve Ark. (1971) Hareketleri düzeltmeye yönelik olarak verilen eğitimin , çalışma imkanları ve motivasyonun gelişim düzeyini belirleyen faktörler olduğunu söylemişlerdir (Herron, ve ark., 1971).Bu açıdan oyunla eğitim yönteminin motive edici ve dolayısıyla gelişim düzeyi üzerinde etkili bir yöntem olduğu sonucuna varılabilir.

Literatüre bakıldığına bir çok alanda, alana özgü olan klasik eğitim yöntemi ile oyunla eğitim yöntemi karşılaştırılmıştır. Her iki yönteminde öne çıkan yönleri olduğu görülmüştür. Oyunla eğitim yönteminin özellikle küçük yaş çocuklar için öğrenmeyi eğlenceli ve kalıcı hale getirdiği ve istek uyandırdığı söylenebilir. Ancak Artistik cimnastik branşının genel karakteristiği gereği özellikle teknik yapım becerisi yönünden klasik eğitim alan çocuklar daha başarılıyken , oyunla eğitim alan çocukların hareketleri daha çabuk öğrendiği, daha istekli olduğu ancak yapım hatalarının fazla olduğu gözlemlenmiştir. Tüm çocuklar parkuru tamamlayabilmiş ve teknik hareketleri belirli düzeylerde gerçekleştirmişlerdir ancak klasik yöntemle eğitim alan çocukların daha az hata yaptığı görülmüştür.

Sonuç olarak; cimnastiğe yeni başlayan çocuklarda antrenman programlarının oyun ağırlıklı olarak başlaması ancak ilerleyen aşamalarda cimnastiğe devam edebileceği ön görülen çocukların antrenman içeriklerinde klasik yöntemin çok daha fazla yer alması gerektiği düşünülmektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

Alpkaya, U. (2013). The effects of basic gymnastics training integrated with physical education courses on selected motor performance variables Academic journals, Educational Research and Reviews, 8(7), 317-321. doi: 10.5897/ERR12.250.

Atılgan, O. E., & Pınar, S.(1998) Ritm Eğitiminin Kompleks Cimnastik Beceri Öğrenimi Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *10*(2), 11-24.

Berısha, M , Çilli, M . (2016). 15-16 Yaş Çocuklarda Temel Cimnastik Derslerinde Kazanılan Farklı Kuvvet Türlerinin Cimnastik Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11 (1), 37-45. Retrieved from http://dergipark.gov.tr/cbubesbd/issue/32243/357845

Durukan, H , Koyuncuoğlu, K , Şentürk, U . (2016). Okul Öncesi Çocuklarda Temel Cimnastik Programının Motor Gelişim Açısından İncelenmesi. Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 11 (2), 131-140. Retrieved From Http://Dergipark.Gov.Tr/Cbubesbd/İssue/32244/357862

Güven, B. (2017). "Bana Oyunla Öğret": Okul Öncesi Eğitimde Oyun ve Beden Eğitimi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, *2*(1).

Hardy, L. L., King, L., Farrell, L., Macniven, R. & Howlett, S. (2010). Fundamental movement skills among Australian preschool children. J Sci Med Sport, V. 13, issue: 5, p. 503-508.

Hazar, M. (2006). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*.5. Baskı Tutibay Yayınları.

Herron, R., Sutton, E. ve Smith, B. (1971). Child's Play. Canada: Jonh Wiley & Sons.

Major, J. (1996). Strength Training Fundamentals in Gymnastics Conditioning University of Utah, 16, No. 8., 11,12.

Mengütay, S. (1987) "Cimnastik", Morpa Spor Ansiklopedisi, Cilt 2, İstanbul, s.24-29.

Mitchell, D., Davis, B., & Lopez, R. (2002). Teaching fundamental gymnastics skills. Human kinetics, 1-312.

Soytürk, M., Çamlıyer, H., Tepeköylü Öztürk, Ö., & Daşdan Ada, E. N. (2007). 9-11 yaş grubu çocukların temel hareket becerilerinin örüntüleşmesinde yaratıcı drama'nın etkisi. *Unpublished master's thesis). Celal Bayar University, Manisa*.

Suveren S, Suveren S, (2010) Artistik Cimnastik Öğretim Metotları,3. Baskı, Gazikitabevi

Suveren-Erdoğan (2016)Artistik Cimnastik , Yayımlanmamış ders notları, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Gazi Üniversitesi , Ankara

Suveren-Erdoğan (2018) Gösteri Cimnastiği , Yayımlanmamış ders notları, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Gazi Üniversitesi , Ankara

Şentürk, T., & Sezen, M. (1999) Artistik Cimnastikte Yunus Takla Hareketinin Öne Salto Öğretimine Transferinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *4*(2), 23-30.

Werner Peter ,H.(1994) Teaching Children Gymnastics, Human Kinetics, s. 6-34-45.

Williams A. (1993) Aspects of Teaching and Learning Gymnastics, The British Journal of Physical Education, s. 29-32.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

AKTİF SPOR YAPAN SPORCULARIN UYKU KALİTESİ VE ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

Fatih SARISOY [1], Sefa LÖK [2], Neslihan LÖK[3]

ÖZET

Amaç: Bu araştırma aktif spor sporcuların uyku kalitesi düzeyleri ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma tanımlayıcı türde olup, toplamda 189 yetişkin birey ile yüz yüze görüşme yöntemiyle yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında; bireylerin sosyo-demografik bilgileri sorgulayan araştırmacılar tarafından hazırlanan bilgi formu ve Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini belirlemede, evreni bilinen örnekleme yöntemi kullanılmış ve 189 birey olarak hesaplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, sayı yüzde dağılımları ve kikare testi kullanılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Sporcuların yaş ortalaması 28.45±2.36 olup, % 43.4'ü kadın, % 56.6'sı erkek, % 28.3'ü 2-5 yıldır, % 41.4'ü 6-10 yıldır ve % 30.3'ünün de 11 yıl ve üstü süredir spor yaptığı bulunmuştur. Katılımcıların % 27.7'sinin ilköğretim mezunu olduğu, % 33.6'sının lise mezunu ve 38.7'sinin ise üniversite mezunu olduğu, %58.4'ünün büyükşehirde yaşadığı, % 17.4'ünün ilçede ve %24.2'sinin ise köyde yaşadığı ve % 28.6'sının sigara kullandığı saptanmıştır. Sporcuların uyku kalitesi indeksi puan ortalamalarının 5.49±1.23 olduğu, % 78.7'sinin uyku kalitesinin iyi olduğu bulunmuştur.

Conclusions: Çalışmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, kadınlar, spora başlama yılı 2-5 yıl arasında olanlar, ilköğretim mezunu olanlar, büyükşehirde yaşayanlar ve sigara kullananlar uyku kalitesi yönünden yönünde risk grubundadır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, uyku kalitesi, etkileyen faktörler

DETERMINATION OF SLEEP QUALITY AND EFFECTIVE FACTORS OF ACTIVE SPORTS

ABSTRACT

Objective: This study was conducted to determine sleep quality levels of active sportsmen.

Method: The study was descriptive and was conducted with face-to-face interviews with a total of 189 adult individuals. In gathering the data; an information form prepared by researchers questioning socio-demographic information of individuals and the Pittsburg Sleep Quality Index were used. In determining the sample of the study, the universal sampling method was used and calculated as 189 individuals. In the evaluation of the data, number distribution and chikare test were used. The results were assessed at 95% confidence interval and $p < 0.05$ significance level.

Results: The average age of the athletes was 28.45 ± 2.36, 43.4% were female, 56.6% were male, 28.3% were from 2 to 5 years, 41.4% from 6-10 years and 30.3% from 11 years and over he was found doing sports. Of the respondents, 27.7% were primary school graduates, 33.6% were high school graduates and 38.7% were university graduates, 58.4% lived in metropolitan areas, 17.4% were in the city, 24.2% lived in the village and 28.6% . It was found that the average sleep quality score of the athletes was 5.49 ± 1.23 and the sleep quality of 78.7% was good.

Conclusions: When the results obtained from the study are evaluated, women, those between the ages of 2-5 years of the start of the spore, primary school graduates, residents in the metropolitan area and smokers are at risk of sleep quality.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Keywords: Athlete, sleep quality, affecting factors

INTRODUCTION

Sleep is an important need in human life. Approximately one third of our experience passes through sleep. Our body renews itself in sleep. Sleep quality has an impact on our physical and mental health. Our sleep health and sleep pattern is a process that depends on many factors but also based on the habits we have acquired since infancy (Chennaoui et al. 2015). Sleep in human life has an important role not only for general health but also for mental health and quality of life. Sleep is a state of unconsciousness in which a person can be awakened by sounds or other stimuli. In contrast to past ideas, sleep is not a passive process, but has been shown to be an active period. The major function of sleep that is necessary for life is not fully understood and is still defined as more than a passive process governed by cyclic changes in environmental stimuli in humans (Dolezal et al. 2017). The onset of sleep is the result of a number of activities at the same time. The inhibition of the positive feedback cycle between the Reticular Activation System and the peripheral nervous system, the inhibitory effects of sleep centers and the accumulation of neurotransmitters that provide sleep play a role in the transition from wakefulness to sleep (Kline 2014). Relaxing as well as regular training plays an important role in the performances of athletes. When the rest in question, the most important element of performance athletes' daily lives is sleep. Regular and adequate sleep has a significant impact on the performance, reaction and regeneration times of athletes (Özkan et al. 2015). This research was conducted to determine the sleep quality levels and the factors affecting the active sports athletes.

Research Questions

1. What is the sleep quality of individuals who do sports?
2. Do sociodemographic characteristics affect the sleep quality of individuals?

METHOD

The research is descriptive. To determine the sample of the study, the known sampling method of the universe was used and it was calculated as 189 individuals. In the collection of data; The data form prepared by the researchers who questioned the socio-demographic information of the individuals and the Pittsburg Sleep Quality Index were used.

Personal Information Form

In this form, age, sex, education status, marital status, sport active sport for how many years, the place where they lived for the longest time and smoking status were questioned.

Pittsburgh Sleep Quality Index:

PSQI was developed by Buysse et al. (1989) and adapted to Turkish by Ağargün et al. (1996). The PSQI is a self-report scale of 19 items that assesses sleep quality and impairment over the past month. It consists of 24 questions, 19 questions self-report, 5 questions are questions to be answered by spouse or roommate. The 18 questions of the scale consist of 7 components. Subjective Sleep Quality, Sleep Latency, Sleep Time, Usual Sleep Activity, Sleep Disorder, Sleep Drug Use and Daytime Dysfunction. Each component is rated at 0-3 points. The total score of the 7 components gives the total score of the scale. The total score ranges from 0 to 21. If the total score is greater than 5, it indicates “poor sleep quality total.

Collection of data

The data of this study were collected from face to face interviews with the individuals engaged in active sports in an institution.

Ethical and Legal Aspects of Research

In order to carry out the research, consent was obtained from the institutional permission and individuals. Verbal permissions of individuals were taken before starting the study. The purpose of the research, the duration of the research and the procedures to be done during the research briefly explained in a language

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

to understand the ile Illuminated Consent esi principle, the patients can be withdrawn from the research at any time by specifying the ın Autonomy esi principle, individual information is protected after sharing with the researcher by saying that the ya Privacy and Privacy Protection sür principle has been fulfilled. Before giving the forms to be used in the research, necessary explanations were made orally, and during the application, care was taken to create a quiet environment with little warning.

Statistical analysis

After the data were collected, the SPSS 21 program was entered by the researchers in order to determine the total score of each individual. Number and percentage distributions and chi-square test were used to evaluate the demographic data of the study. The results were evaluated at 95% confidence interval and p <0.05 significance level.

RESULTS

The average age of the athletes is 28.45 ± 2.36, 43.4% is female, 56.6% is male, 28.3% is 2-5 years, 41.4% is 6-10 years and 30.3% has been sporting for 11 years or more. It was found. 27.7% of the participants were primary school graduates, 33.6% were high school graduates and 38.7% were university graduates, 58.4% lived in metropolitan areas, 17.4% lived in the county and 24.2% lived in the village and 28.6% were smokers. It was found to use.

Sleep quality index scores of the athletes were 5.49 ± 1.23 and 78.7% of them had good sleep quality (Table 1).

Table 1. Distribution of the average scores of the participants in the Sleep Quality Scale

	x±SD	**Min-Max**
PSQI Sleep Quality Scale	5.49±1.23	3-8

When the sociodemographic characteristics of the participants and the mean scores of the sleep quality scale were compared, it was found that the sleep quality of men was better than that of women (X2: 2,025, p: 0,03) and the difference was statistically significant. It was found that singles were better than married, high school graduates from elementary and university graduates and those living in metropolitan areas were better than those living in villages and districts. The difference was statistically insignificant (p> 0.05). For 11 years and more (X2: 0,230, p: 0,02), the quality of sleep was found to be better than that of those who did sports for a shorter period and the difference was statistically significant. It was found that the sleep quality of non-smokers was better than the smokers and the difference was statistically significant (X^2:0,461, p:0,001).

Table 2. Distribution of the mean scores of the participants on socio-demographic characteristics and sleep quality scale

	Number	**Percent**	**PUKİ average**	**Test Value**
Gender				
Female	82	43,4	5,86±1,18	X^2:2,025
Male	107	56,6	5,12±1,25	p:0,03*
Marital Status				
Married	39	20,6	5,47±0,98	X^2:0,023
Single	150	79,4	5,51±1,45	p:0,12
Educational status				

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Primary education	53	27,7	5,64±1,05	X^2:2,456 p:0,29
High school	64	33,6	5,47±0,67	
University	73	38,7	5,49±1,62	
Longest place				
Village	46	24,2	5,49±1,17	X^2:1,165 p:0,63
District	33	17,4	5,71±1,04	
Big city	110	58,4	5,27±1,36	
Year of making sports				
2-5 year	54	28,3	6,77±0,85	X^2:0,230 p:0,02*
6-10 year	78	41,4	4,96±1,46	
11 year and above	57	30,3	4,74±1,24	
Smoking status				
Uses	54	28,6	6,75±1,27	X^2:0,461 p:0,001*
Does not use	135	71,4	4,23±1,18	

DISCUSSION

When the sociodemographic characteristics of the participants and the mean scores of the sleep quality scale were compared, it was found that the sleep quality of men was better than that of women (X2: 2,025, p: 0,03) and the difference was statistically significant. In the study of Peterson et al., They reported that males who were included in the study similarly had better quality sleep than women (Peterson et al. 2018). In the study which evaluated the relationship between sleep and depression in medically exercising medical students, it was found that the opposite of our study was found to be higher than that of women (Wolf et al. 2017). It was found that singles were better than married, high school graduates from elementary and university graduates and those living in metropolitan areas were better than those living in villages and districts. The difference was statistically insignificant (p> 0.05). In a study comparing the frequency of sleep and physical exercise among female elite athletes, single athletes reported that they were sleeping better quality than married athletes (O'Donnell 2018). For 11 years and more (X2: 0,230, p: 0,02), the quality of sleep was found to be better than that of those who did sports for a shorter period and the difference was statistically significant. Kelley and Kelly investigated the relationship between exercise and sleep in the form of meta-analysis in the study of individuals with the increase in the duration of sports is reported to increase the quality of sleep (Kelly and Kelly 2017). In the study of Toschi-Dias et al., It was reported that the sleep quality of the patients who had a high duration of exercise similar to the current study efficiency was better (Toschi-Dias et al. 2018). Sleep quality of non-smokers was better than cigarette users and the difference was statistically significant (X2: 0.461, p: 0.001). In the Connor study, they reported that smokers smoked for a shorter time, woke up tired of their sleep, and had a longer sleep and waking time (Connor 2017). In our Kline study, similar to our study findings, non-smokers reported that they had more sleep quality than smokers (Kline 2014).

CONCLUSIONS

When the results obtained from the study are evaluated, women are in the risk group in terms of sleep quality in terms of sleep quality, those who are between 2-5 years of onset, primary school graduates, residents and smokers. Exercises increase the sleep quality of individuals. For this reason, it can be said that in general, it leads to a healthy and happy life in the relations with the contribution of exercise to physical and mental development. It is important not to forget the importance of regular exercises for a comfortable and quality sleep.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

REFERENCES

Toschi-Dias, E., Trombetta, I. C., Silva, V. J. D., Maki-Nunes, C., Cepeda, F. X., Alves, M. J. N. N., Rondon, M. U. P. B. (2018). Diet associated with exercise improves baroreflex control of sympathetic nerve activity in metabolic syndrome and sleep apnea patients. *Sleep & breathing= Schlaf & Atmung*.

Kelley, G. A., & Kelley, K. S. (2017). Exercise and sleep: a systematic review of previous meta-analyses. *Journal of Evidence-Based Medicine*, *10*(1), 26-36.

O'Donnell, S. L. (2018). *Sleeping to Perform: Examining Sleep and Exercise in Elite Female Athletes* (Doctoral dissertation, The University of Waikato).

Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., & Léger, D. (2015). Sleep and exercise: a reciprocal issue?. *Sleep medicine reviews*, *20*, 59-72.

Dolezal, B. A., Neufeld, E. V., Boland, D. M., Martin, J. L., & Cooper, C. B. (2017). Corrigendum to "Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review". *Advances in preventive medicine*, *2017*.

Kline, C. E. (2014). The bidirectional relationship between exercise and sleep: implications for exercise adherence and sleep improvement. *American journal of lifestyle medicine*, *8*(6), 375-379.

Özkan I., ÖZARSLAN, A., & BEKLER, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. *Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *9*.

Peterson, M. N., Papadakis, Z., Forsse, J. S., Gutierrez, F., Taylor, J. K., Qian, L., ... & Grandjean, P. W. (2018). Influence Of Short, Disrupted Sleep And High-intensity Interval Exercise On Fasting And Post-prandial Blood Lipid And Lipid-related Antioxidant Responses In Healthy Men: 3304 Board# 173 June 2 9. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *50*(5S), 819.

Wolf, M. R., & Rosenstock, J. B. (2017). Inadequate sleep and exercise associated with burnout and depression among medical students. *Academic psychiatry*, *41*(2), 174-179.

O'connor, P. (2017). Age Moderates the Association Between Short Sleep Duration and Reduced Exercise Frequency: 618 May 31 1. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *49*(5S), 170-171.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ALZHEİMER HASTALIĞINA SAHİP BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

Neslihan LÖK[1], Fatih SARISOY[2], Sefa LÖK[3]

ÖZET

Amaç: Alzheimer hastalığına sahip bireylerde fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma tanımlayıcı ilişkisel türde planlanmıştır. Araştırmada örneklem belirlenmemiş evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırma bir huzurevine kayıtlı hafif ve orta evreye sahip 66 Alzhiemer tanısına sahip yaşlı bireyle yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında yaşlıların sosyo-demografik bilgileri sorgulayan araştırmacılar tarafından hazırlanan bilgi formu, "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu" ve Alzheimer Hastalarında Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı yüzde dağılımları, t testi, varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Yaşlıların yaş ortalaması 74,46±3,43 olup % 64,3'ü kadın, % 27,4'ü ilkokul mezunu ve % 53,6'sı Alzheimer ilk evresindedir. Yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirildiğinde % 89,2'sinin inaktif ve % 10,8'inin ise minimal aktif olduğu görülmüştür. Yaşam kalitesi puan ortalamaları ise 17,25±2,63 olarak bulunmuştur. Yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (r:0,83, p<0,05).

Sonuç: Çalışmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi yönünden, kadınlar, ilkokul mezunu olanlar ve Alzheimer orta evrede olanlar risk grubunu oluşturmuştur. Yaşlıların çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeylerinin çok düşük ve yaşam kalitelerinin de buna bağlı olarak kötü olduğu görülmüştür. Yaşlıların fiziksel aktivite düzeylerinin düştükçe yaşam kalitelerinin de daha kötü olduğu sonucuna varılmıştır.

Keywords: Alzheimer, physical activity, quality of life

DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND LIFE QUALITY IN INDIVIDUALS WITH ALZHEIMER'S PATIENTS

ABSTRACT:

Objectives: To determine the relationship between physical activity level and quality of life in individuals with Alzheimer's disease.

Methods: The study is planned in a descriptive relational type. In the study, it is tried to reach all of the universe which is not determined as a sample. The study was conducted with elderly individuals who were admitted to a nursing home with 66 light and medium stature registered Alzhiemer. The information form prepared by researchers questioning the socio-demographic information of the elderly in the data collection, "International Form of Physical Activity Questionnaire Short Form" and the Quality of Life Index of Alzheimer's Patients were used. Number percent distributions, t test, variance analysis and Pearson correlation analysis were used in the evaluation of the data.

Results: The average age of the elderly is 74.46 ± 3.43%, 64.3% are female, 27.4% are primary school graduates and 53.6% are in the first stage of Alzheimer's disease. When the physical activity levels of the elderly were evaluated, it was found that 89.2% were inactive and 10.8% were minimally active. The average quality of life score was found to be 17.25 ± 2.63. When the relationship between the physical activity levels of the elderly and the quality of life was evaluated, it was found that there was a strong correlation in the positive direction and the difference was found to be statistically significant (r: 0,83, p <0.05).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Conclusions: When the results obtained from the study were evaluated, women, primary school graduates and those with Alzheimer's middle stage constituted the risk group in terms of physical activity and quality of life. It has been observed that the majority of the elderly have very low physical activity levels and their quality of life is poor. The lower the physical activity levels of the elderly, the worse the quality of life was.

INTRODUCTION

The world population is getting older and the average life expectancy increases. The duration of humanity on earth has increased by 62% in the last hundred years (Al-Qader and Al-Jiffri 2016). The World Health Organization (WHO) reported in 2014 that the elderly population would be 506 million, doubling in 2040 to 1.3 billion and that the elderly would constitute 14% of the world's population. The report states that in many countries, the population aged 80 and over will increase by 23.3% and will be the fastest growing section of the population. AH is a neurodegenerative disease with increasing frequency with age. AH is the most common cause of dementia syndromes (Rolland et al. 2007). In AD, the first and severely damaged cognitive area is close memory. As the disease progresses, close memory loss is associated with language-related functions (difficulty in finding words, paraphases, etc.), impaired place-time-person orientation, executive functions, loss of visual spatial abilities and behavioral disorders (Gardner et al. 2016). Although loss of cognition in different cognitive domains is visible, close memory loss is always at the forefront (Forbes et al. 2015). In time, it is lost in remote memory and the first learned is lost. While behavioral changes such as agitation, depression, delusions and hallucinations usually occur from the mid-stage of the disease, they may also occur at any time during the course of the disease. Quality of life is becoming more and more important in the clinical field, and is used as a very important indicator of health services and health research (Toots et al. 2015). Quality of life begins to decline as stages progress, characterized by cognitive destruction in all stages of Alzheimer's disease. In another study in which cognitively intact individuals are observed, the combined physical and cognitive exercises significantly reduce the risk of mild cognitive impairment, which is pre-Alzheimer's condition (Khan et al. 2017). The aim of this study was to determine the relationship between quality of life and physical activity in individuals with Alzheimer's disease.

Research Questions

1. What is the physical activity level of individuals with Alzheimer's disease?
2. What is the quality of life for people with Alzheimer's disease?
3. Do sociodemographic characteristics affect the level of physical activity of individuals?
4. Is there a relationship between the physical activity level and quality of life of individuals with Alzheimer's disease?

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

METHOD

Type of Research

The research descriptive relational type is planned.

Sampling

In the study, the whole sample was tried to be reached. The study was carried out with the elderly who had a diagnosis of 66 Alzheimer's disease in the mild and middle stage enrolled in a nursing home. The data form prepared by the researchers who questioned the socio-demographic information of the elderly were used in the collection of data.

Personal Information Form

The Personal Information Form included questions such as age, gender, educational status, stage of Alzheimer's.

International Physical Activity Questionnaire

In this study, the short form of the International Physical Activity Questionnaire was used to determine the physical activity levels of individuals. For this survey, conducted by the International validity and reliability study of Craig et al, validity and reliability study of university students in Turkey are made by Ozturk. In the evaluation, it is taken into consideration that each activity is performed for at least 10 minutes in one time. The minutes, days and MET values (multiples of resting oxygen consumption) are multiplied and a score is obtained as çarp MET-minutes / weeks oksijen Dakika. Physical activity levels were not physically active (<600 MET / min), with low physical activity (600 - 3000 MET-min / week), and physical activity level (> 3000 MET- min / week). In the calculation of the energy consumption for physical activities, the weekly duration (minutes) of each activity and the MET energy values for the International Physical Activity Survey were multiplied. Thus, the energy consumption of each individual for severe, moderate, walking, sitting and total physical activities was obtained in MET-dk / Week unit.

Quality of Life Scale in Alzheimer's Patients (QOL-AD)

QOL-AD was first developed by Logsdon et al. The scale adapted to Turkish by Akpinar and Kucukguclu consists of 13 items and gives information about the patient's quality of life. Specially developed for dementia patients. To maximize construct validity, the scale is filled independently by both patients and caregivers. QOL-AD is a simple language and is easy to implement. There are questions to help define the quality of life of the patients such as friends and family relationships, financial conditions, health status, emotional status. The QOL-AD consists of 13 items and each item is evaluated on a 4-point scale (1 point bad and 4 point excellent). There are detailed instructions for the interviewees / researchers. Scoring

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

is based on a simple sum of points from all items. The scores obtained from patients and caregivers can be calculated separately, and if desired, a single score can be evaluated. Patients with a SMMTE score of 10 or higher can usually complete the scale without any problem. For each item marked, it is scored as bad = 1, medium = 2, good = 3, perfect = 4. Total score is the sum of the points obtained for 13 items. The score range from the scale is 13-52. The increase in the score obtained from the scale indicates a better quality of life.

Collection of data

The data of this study were collected from face-to-face interview technique from the elderly individuals in an institution. It took an average of 10 minutes to answer the scales.

Ethical and Legal Aspects of Research

In order to conduct the research, it was started after obtaining the consent of the individuals and corporate permission. Verbal permissions of individuals were taken before starting the study. The purpose of the research, the duration of the research and the procedures to be done during the research briefly explained in a language to understand the ile Illuminated Consent esi principle, the patients can be withdrawn from the research at any time by specifying the ın Autonomy esi principle, individual information is protected after sharing with the researcher by saying that the ya Privacy and Privacy Protection sür principle has been fulfilled. Before giving the forms to be used in the research, necessary explanations were made orally, and during the application, care was taken to create a quiet environment with little warning.

Evaluation of Data

After the data were collected, the SPSS 21 program was entered by the researchers in order to determine the total score of each individual. T test and variance analysis, International physical activity, 05 significance level were evaluated in order to evaluate the relationship between number and percentage distributions, socio-demographic characteristics and International Physical Activity questionnaire.

RESULTS

The mean age of the elderly was 74.46 ± 3.43 years, 64.3% female, 35.6% male, 27.4% primary school, 42.3% secondary school and 30.3% high school and higher education level. 53.6% of the elderly are in the first stage of Alzheimer's disease and 46.4% are in the Alzheimer's middle stage.

When the physical activity levels of the elderly were evaluated, it was found that 89.2% were inactive and 10.8% were minimally active. The mean score of Alzheimer's disease quality of life was 17.25 ± 2.63.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Table 1. Physical Activity Levels of Participants and Distribution of Alzheimer's Quality of Life Scale Score Means

Scales		
	Number	**%**
Inactive (<600 MET-min/week)	59	89,2
Minimal Aktif (600-3000 MET- min/week)	7	10,8
Scales	**x±SD**	**Min-Max**
QOL-AD	17,25±2,63	13-52

When the sociodemographic characteristics and physical activity levels of the elderly were compared, it was seen that 59.2% of the women had inactive 30.2% of men and the difference was statistically significant (t = 0.256, p = 0.03). When the educational status and physical activity levels of the participants were compared, it was found that 24.2% of the elementary school graduates, 39.1% of the secondary school graduates and 25.8% of the high school and over graduates were inactive in terms of physical activity. meaningless (F = 2,036, p <0,05). It was found that 50.4% of the Alzheimer's patients in the first stage and 38.9% of the patients in the middle stage were inactive in terms of physical activity and the difference was statistically significant (t = 3.403, p: 0.001).

Table 2. Comparison of Socio-demographic Characteristics and Physical Activity Levels of Individuals

	Inactive (<600 MET-min/week) **n (%)**	**Minimal Aktif** (600-3000 MET- min/week) **n (%)**	**Test value**
Gender			
Female	39 (59,0)	3(5,3)	**t=0,256**
Male	20 (30,2)	4(5,4)	**p=0,03***
Education status			
Primary school	16(24,2)	2 (3,2)	F=2,036
Middle school	26(39,1)	2 (3,2)	p=0,09
High school and above	17(25,8)	3(4,5)	
Alzheimer stage			
First stage	33 (50,4)	2 (3,2)	**t=3,403**
Medium stage	26 (38,9)	5 (7,5)	**p=0.001***

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

When the relationship between the physical activity levels of the elderly and their quality of life was evaluated, it was found that there was a strong positive relationship and the difference was statistically significant (r: 0.83, p <0.05).

Table 3. Examination of the relationship between the physical activity levels of the elderly and their quality of life

Scales	**X ± SD**	***r , p value**
Physical Activity Scales	560,23±24,06	r=-0,83* p=0,002**
QOL-AD	17,25±2,63	

*r: Pearson correlation analysis, **p<0.05

DISCUSSION

When the sociodemographic characteristics and the physical activity levels of the elderly were compared, it was seen that 59.2% of the women and 30.2% of the men were inactive. In our study, Paillard et al. Reported that women performed less physical activity than men (Paillard et al. 2015). In contrast, our study reported that males had a more inactive life with regard to physical activity than women (Morris et al. 2017).

When the educational status and physical activity levels of the participants were compared, it was observed that 24.2% of primary school graduates, 39.1% of secondary school graduates and 25.8% of high school and over graduates were inactive in terms of physical activity. In the study of Toots et al., Similar to the study findings, it was reported that those who received basic education were more inactive in terms of physical activity than others (Toots et al. 2015).

When the relationship between the physical activity levels of the elderly and their quality of life is evaluated, there is a strong positive relationship. Lautenschlager et al. Investigated the relationship between physical activity and quality of life in patients with Alzheimer's disease. A strong positive correlation was found between physical activity and quality of life. As the level of physical activity increased, the quality of life increased. The findings of this study support our study (Lautenschlager et al. 2015).

CONCLUSION

When the results obtained from the study were evaluated, women, primary school graduates and those with Alzheimer's moderate stage formed the risk group in terms of physical activity and quality of

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

life. The physical activity levels of the majority of the elderly were very low and their quality of life was poor. As the physical activity levels of the elderly decreased, their quality of life was found to be worse.

REFERENCES

Akpınar B, Küçükgüçlü Ö. (2012). Alzheimer Hastalığı olan Bireylerin Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirliği. Journal of Neurological Sciences (Turkish), 29(3), 554-565.

Rolland, Y., Pillard, F., Klapouszczak, A., Reynish, E., Thomas, D., Andrieu, S., Vellas, B. (2007). Exercise program for nursing home residents with Alzheimer's disease: A 1-year randomized, controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, *55*(2), 158-165.

El-Kader, S. M. A., & Al-Jiffri, O. H. (2016). Aerobic exercise improves quality of life, psychological well-being and systemic inflammation in subjects with Alzheimer's disease. *African health sciences*, *16*(4), 1045-1055.

Forbes, S. C., Forbes, D., Forbes, S., Blake, C. M., Chong, L. Y., Thiessen, E. J., Little, J. P. (2015). Exercise interventions for maintaining cognitive function in cognitively healthy people in late life. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (5).

Toots, A., Littbrand, H., Lindelöf, N., Wiklund, R., Holmberg, H., Nordström, P., Rosendahl, E. (2015). Effects of a high-intensity functional exercise program on ADLS and balance in people with dementia: a cluster randomised controlled trial. *Physiotherapy*, *101*, e1526-e1527.

Khan, B. A., Boustani, M. A., Clark, D., Gao, S., & Unverzagt, F. W. (2017). Decreasing Alzheimer's dısease and related dementias after delirium: exercise and cognitive training. *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, *13*(7), P1570-P1571.

Gardner, A. W., Waldstein, S. R., Montgomery, P. S., & Zhao, Y. D. (2016). Effect of cognitive status on exercise performance and quality of life in patients with symptomatic peripheral artery disease. *Journal of vascular surgery*, *63*(1), 98-104.

Lautenschlager, N. T., Cox, K. L., Flicker, L., Foster, J. K., van Bockxmeer, F. M., Xiao, J., Almeida, O. P. (2008). Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: a randomized trial. *Jama*, *300*(9), 1027-1037.

Morris, J. K., Vidoni, E. D., Johnson, D. K., Van Sciver, A., Mahnken, J. D., Honea, R. A., Burns, J. M. (2017). Aerobic exercise for Alzheimer's disease: a randomized controlled pilot trial. *PloS one*, *12*(2), e0170547.

Steffens, E. B., & Steffens, D. C. (2016). Getting on message: preventing Alzheimer disease through diet and exercise. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, *24*(9), 738-739.

Paillard, T., Rolland, Y., & de Souto Barreto, P. (2015). Protective effects of physical exercise in Alzheimer's disease and Parkinson's disease: a narrative review. *Journal of clinical neurology*, *11*(3), 212-219.

Weuve, J., Kang, J. H., Manson, J. E., Breteler, M. M., Ware, J. H., & Grodstein, F. (2004). Physical activity, including walking, and cognitive function in older women. *Jama*, *292*(12), 1454-1461.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Fair Play Ödüllerinin Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi

Didem Gülçin KEMEÇ[13*]-Mehmet GÜNAY[14**]-Emre ÇAVDAR[15***]

ÖZET

Nitelikli ve erdemli insan yetiştirmeyi amaç edinen spor, giderek artan popülerliği sayesinde sporculara maddi ve manevi kazanımlar getirmiş böylece amatör bir ruha sahip olmaktan çıkarılarak gerçek amacı arka plana itilmiştir. Sporun bu cezbedici tarafı nedeniyle sporda başarıya ulaşmak için hileler de olağan hale gelmiştir. Ortaya çıkan bu olumsuz durumun önüne geçebilmek için otoriteler tarafından çeşitli çareler aranmış ve yaklaşımlar geliştirilmiştir. "Sporda etik dışı davranışların önüne geçmek, kişisel çıkarları ve hırsları bastırarak yaşamda üstün insan ruhunu ortaya koymak amacıyla Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), 1981 yılında Uluslararası Fair Play Konseyi'ni (CIFP) kuruluşu olarak kabul etmiştir. Aynı yıl Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) Fair Play Komisyonu'nu oluşturarak, Türkiye Fair Play ödülleri vermeye başlamış ve fair play'i toplumumuza bir yaşam tarzı olarak benimsetme yolunda çaba harcamıştır" (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi,2018). Türkiye'de olduğu gibi Dünya'da ve Avrupa'da da sportif davranışlar fair play açısından incelenmekte ve ödüllendirilmektedir. Dünya'da Fair Play Ödülleri Uluslararası Fair Play Konseyi (CIFP) ve Avrupa'da Avrupa Fair Play Birliği (EFPM) tarafından verilmektedir. Fair Play Konseyi'nin verdiği ödülleri çeşitli açılardan değerlendirmek mümkündür. Bunlardan bir tanesi de cinsiyet açısından değerlendirmedir. Dolayısıyla çalışmanın amacı, Dünya'da, Avrupa'da ve Türkiye'de kadın sporcuların fair play'e ilişkin almış olduğu ödüller ve bu ödüllerin erkek sporculara oranla nicel ve nitel açıdan karşılaştırılması olarak belirlenmiştir. Araştırma grubunu, 1964-2014 yıllarında Dünya'da, 1994-2016 yıllarında Türkiye'de ve 1996-2017 yıllarında Avrupa'da verilmiş olan fair play ödülleri oluşturmaktadır. Araştırmada belgesel tarama yönteminden yararlanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21 programı kullanılmış olup yüzde değerleri hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda 1964-2017 yılları arasında sahiplerini bulan fair play ödüllerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuş olup erkeklerin kadınlara oranla çok daha fazla ödül almış oldukları görülmüştür. Ayrıca Türkiye Fair Play ödülleri kapsamında sportif davranış dalında verilen ödüllerde; erkeklerin genellikle kendi yarar ve yargısına ters düşse bile yetkilinin doğru karar almasına yardımcı olma davranışında, kadınların ise sporcunun ahlakı, vicdanı ve yardımseverlik ruhu davranışında ödüllendirildiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fair Play, Ödül, Cinsiyet, Toplumsal Cinsiyet, Spor.

Evaluation Of Fair-Play Awards In Terms Of Gender

ABSTRACT

The sport, aiming to make people qualified, virtuous, has brought material and spiritual gains to the sportsmen with the increasing popularity and thus its real purpose has been pushed to the background by removing its amateur spirit. Due to this captivating side of the sport, cheats have become common to achieve success. "International Olympic Committee accepted International Fair Play Committee as its institution with the aim of preventing unethical behaviors in sports and revealing superior human soul in life by suppressing personal profits and ambitions. Turkish National Olympic Committee has started to give Turkey Fair Play Awards by establishing Fair Play Commission and has made effort to adopt fair-play to our society as life style" (Turkish National Olympic Committee,2018). Both In the World and in Europe as in Turkey, sportive behaviors are examined and awarded in terms of fair play. This awarding is given by the International Fair Play Commission in the World and by European Fair Play Movement in Europe. It is possible to evaluate the awards given by the Fair Play Commission from different perspectives one of them is gender. Therefore, the aim of the study is to examine the awards of female athletes in the World, Europe and Turkey about fair play and comparing them to male athletes' in terms of quantity, quality. The fair play awards between 1964 and 2014 in the world, 1996 and 2017 in Europe and 1996 and 2017 in Turkey have formed the research group. Documentary scanning

[13*] Öğretim Görevlisi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, didemkemec@gmail.com

[14**] Profesör Doktor, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mgunay@gazi.edu.tr

[15***] Öğretmen, Niğde Cumhuriyet Anadolu Lisesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, emrecavdar80@hotmail.com

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

method has been used. SPSS 21 has been used and percent values have been calculated. In conclusion, fair play awards, which were owned between 1964 and 2017, has showed a significant difference according to the gender variable and it has been seen that men received much more awards than females. Besides, in the scope of Turkish Fair Play Awards about the branch of sportive behaviors, men are often rewarded for helping the authority to make the right decision, even if it contradicts their own advantage and judgement, while the women are rewarded for the athlete's moral, conscience and helpful spirit behavior.

Key words: Fair-Play, Award, Gender, Social Gender, Sport.

GİRİŞ

Fair play kavramı, genel anlamda insan onuruna gösterilen saygının ifadesi olarak ortaya çıkmış daha sonra ise sporun her aşamasında ve her türünde hakça ve dürüstçe oyun oynamanın ahlaki ilkesi olarak kendini kabul ettirmiştir (Pehlivan,2004:49). Yıldıran'a (2004:5) göre, "sporcuların yarışlar esnasında, güçleşen şartlarda dahi kurallara sabırla, tutarlı ve bilinçli olarak uymaları, fırsat eşitliğini bozmamak amacıyla haksız avantajları kabullenmemeleri, rakibin haksız dezavantajlarından yararlanmaya kalkışmamaları, rakibi düşman değil aksine oyunun gerçekleşmesini sağlayan, eş değer haklara sahip birey olarak görmeleri ve değer vermeleri çabalarında kendini göstermektedir" şeklinde ifade edilmiştir.

Yüzyıllar öncesinden başlayarak fair play'in gelişmesi ve yaygınlaşması amacıyla Dünya'da, Avrupa'da ve Türkiye'de olimpik komiteler kurulmuş, toplantılar yapılmış ve toplumların fertlerini teşvik etmek amacıyla fair play adına dil, din, ırk, cinsiyet gözetmeksizin ödüller verilmeye başlanmıştır. Çeşitli dallarda verilen bu ödüller kapsamında birçok kadın da gerek sporcu kimliğiyle gerekse toplumun bir üyesi olarak ödüle layık görülmüştür.

Fair Play'de ödüllendirmeye yönelik ilk adım 1963'te (Gating) Almanya'da, Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) Gençlik Enstitüsü'nün tertiplediği bir seminerde atılmıştır. 17 Eylül 1963'te Paris'te UNESCO, Uluslararası Spor ve Beden Eğitimi Kuruluşu (ICSPE) ve Dünya Spor Yazarları Derneği (AIPS) temsilcileri tarafından ilk ödülün Modern Olimpiyatların Kurucusu Baron Pierre de Coubertin adına yapılmasına karar verilmiştir. 1963 yılının Aralık ayında kurulan bir büroyla birlikte 29 Mayıs 1973'te Fair Play Organizasyonu, Uluslararası Fair Play Komitesi (CIFP) adını almıştır. 20 Ekim 1987'de ise Lozan'da yapılan toplantıda Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), CIFP bünyesine dahil edilmiştir. CIFP bünyesinde Türkiye'yi temsilen Erdoğan Arıpınar, AIPS Onur başkanı ünvanı ile de Togay Bayatlı yer almaktadır (Altay,2008:2; Donuk ve Arıpınar,2011:89).

Kuruluşundan itibaren CIFP, fair play'in dünya çapında savunulmasını ve tanıtılmasını amaç edinmiştir. Her yıl uluslararası spor alanında ya da alan dışında fair play davranışlarına saygı göstermek ve bu davranışlara dikkat çekmek için bireylere CIFP tarafından Dünya Fair Play Ödülleri verilmektedir. Bu ödüller; yazılı ve yazılı olmayan spor kurallarına uyarak adil davranma, spor kariyeri boyunca olağanüstü ve sürekli olarak fair play ruhunu sergilemek, ulusal ya da yerel kampanyalar (dersler, kitaplar, makaleler ya da raporlar) düzenleyerek fair play'in yaygınlaştırılmasını sağlamak amacıyla davranış, kariyer ve tanıtım dalları olmak üzere üç kategoride yer almaktadır. Belirtilen üç dalda da kutlama mektubu ve onur diploması verilmektedir. Ayrıca 2013 yılından itibaren IOC başkanının himayesinde gençlerin teşvik edilmesi hedeflenerek gençlik dalında da fair play ödülü verilmeye başlanmıştır. Kupalar, diplomalar ve kutlama mektupları CIFP tarafından Dünya Fair Play Ödülleri kapsamında, seçkin kariyerleri ve olağanüstü fair play ruhu taşımaları nedeniyle tüm dünyadan sporculara ve özel kişilere verilmekte; ödülü kazananlar arasında pek çok ünlü erkek ve kadın şampiyon bulunduğu gibi az tanınmış bireylerin de bulunduğu ifade edilmektedir.

Avrupa'ya baktığımızda; 1988 yılında Avrupa Fair Play Birliği (EFPM)'nin temelleri atılmış olup çeşitli kentlerde yapılan küçük toplantılar neticesinde, 27-28 Mayıs 1994'te İsviçre'nin Zürih kentindeki 'FIFA HOUSE' olarak bilinen FIFA merkez salonunda ilk resmi genel kurul toplanmıştır. 15 ülkeden 32 temsilcinin katıldığı toplantının ana hedefi, IOC'nin Fair Play çalışmalarına destek olmak ve Avrupa

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

bünyesinde fair play çalışmalarını yapmak olarak belirlenmiştir. Ayrıca olimpizmin ve sporun en önemli unsurunun da fair play olduğu vurgulanmıştır (www.fairplayinternational.org/world-fair-play-trophy, 2017).

Avrupa Fair Play ödülleri, Avrupa'daki Fair Play ilkelerini tanıtmak ve yaygınlaştırmak amacıyla EFPM tarafından düzenlenmektedir. İlgili ödüller, EFPM Yürütme Komitesi tarafından hazırlanmaktadır. Avrupa Olimpiyat Komitelerinin himayesinde yapılan Avrupa Fair Play Ödülleri; sporda etik değerlerin korunması ve yaygınlaştırılması, ulusal bir fair play kuruluşunun geliştirilmesi, fair play ve hoşgörü ruhunda gençlerin ya da sporcuların eğitimi amacıyla diploma ve başarı plaketi olmak üzere iki kategoride belirlenmektedir. Ayrıca Fair Play'in Ruhu, Fair Play Ateşi ve AIPS Avrupa himayesinde Fair Play Vox dallarında birey ya da kuruluşlara Fair Play ödülleri verilmektedir (www.fairplayeur.com/awards/statutes-of-awards/, 2017).

Türkiye'deki organizasyonel yapı ise; 1981 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin, CIFP'ni tanıyıp onu bir kuruluş olarak kabul etmesi ile başlamıştır. IOC, her komitede fair play ile ilgili bir komisyon kurulmasını tavsiye etmiştir. Bunun üzerine Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) de çalışmalara başlamıştır. 17 Kasım 1981'de Turgut Atakol'un başkanlığında TMOK Yönetim Kurulu toplanmış ve Fair Play Komisyonunu tespit etmiştir. Komite tarafından fair play ödülü olarak bir plaket ve diploma yapılmasına karar verilmiş olup 1982 yılında Türkiye'deki ilk ödül İzmir'de Balkan Yelken Şampiyonası'nda 'Yunanlı rakibi yanlış yola sapınca, onu uyaran sağır ve dilsiz yelkenci Varol Hepağuşlar'a verilmiştir' (Altay,2008:8; Donuk ve Arıpınar,2011:63-64).

1991 yılının Kasım ayında Prag'da yapılan ilk fair play toplantısına TMOK adına Erdoğan Arıpınar ve Türkay Peker katılmıştır. Arıpınar ve Peker orada fair play etkinliklerini gözlemleyerek Türkiye'de de bu etkinlikleri yapmaya ve geliştirmeye yönelik adımlar atmışlardır. Bu konuda bir statü hazırlanmış ve onaya sunulmuş daha sonra ise 20 Temmuz 1993'te Olimpiyat Komitesi statüyü onaylamış ve TMOK Fair Play Konseyi kurulmuştur. Konseyin ilk toplantısı, 5 Nisan 1994 Salı günü yapılmıştır. Toplantıda, 1993 Fair Play adayları seçilerek onay için TMOK Yönetim Kuruluna bir çalışma programı dahilinde sunulmaya başlanmıştır. 1995 yılında İstanbul'da EPFM adına ilk genel kurul toplanmıştır. Türkiye'den Erdoğan Arıpınar ve Türkay Peker, EPFM'nde kurucu üye olarak yer almış ve Arıpınar EPFM Yönetim Kurulunun kuruluşundan itibaren 2. Başkanlık görevini üstlenmiştir. Bu bağlamda Arıpınar'a; Avrupa grubuna dahil olan Azerbaycan, Gürcistan, Ermenistan, Moldovya, Bosna-Hersek, Arnavutluk ve Makedonya'nın fair play çalışmalarını yönlendirmesi ve bu ülkelerde fair play organizasyonlarını kurması bakımından özel bir görev verilmiştir (www.fairplayinternational.org/world-fair-play-trophy, 2017). Bunun yanı sıra Arıpınar, EPFM'nin yayın organı Play Fair Gazetesi ile Web sayfasının genel müdürlüğünü de yürütme görevini üstlenmiştir (Altay,2008:2; Donuk ve Arıpınar,2011:84). Gelişmeler doğrultusunda 23 Şubat 1995'te, Arıpınar ve Konsey üyeleri tarafından Ataköy'deki Olimpiyatevi'nde, 1994 yılı Fair Play ödülünü kazananlar açıklanmıştır (Olimpiyat Dünyası Dergisi,1995:37-40). Olimpiyat Komitesi statüsüne uygun olarak hazırlanan fair play yönetmeliğine göre 3 dalda üç tip ödül verilmesine karar verilmiştir. Bu ödüller; Fair Play Davranış Dalı, Fair Play Kariyer Dalı ve Fair Play Tanıtım Dalı olarak belirlenmiştir. 1999 yılına gelindiğinde ise ödüllere Toplumsal Fair Play Davranış, Kariyer ve Tanıtım dalları dahil edilmiştir (Olimpiyat Dünyası Dergisi,2000:26-27). Bununla birlikte komite tarafından yine 2017 yılına kadar olan süreçte belirlenen birer kişiye özel ödül ve konsey özel ödülünün de verilmiş olduğu görülmektedir (www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Etkinlikler/Fair-Play/16/1, 2017).

Fair Play Konseyi'nin verdiği ödülleri; ödül alan branşlar, ödül alan davranışlar gibi çeşitli açılardan değerlendirmek mümkündür. Bunlardan bir tanesi de cinsiyet açısından değerlendirmedir. Toplumsal cinsiyet kavramı, spor ile birlikte telaffuz edilmeye başlandığında iki farklı yaklaşımdan söz edilmektedir. Bu yaklaşımlardan ilki, cinsiyet farklılıklarının kadınsı ve erkeksi ifadelerle sınıflandırılması iken; ikincisi liberal söylemlerle spor ortamındaki koşulların eşitsizliğine yönelik eleştiriler olmuştur. 1980'li yıllara gelindiğinde spor örgütleri tarafından bu tabu yıkılmaya başlanmış, sporda kadın ve erkek konumlarının farklı olduğu görüşüne varılmıştır. Bu bağlamda kadının cinsel taciz, iş ve aile sorumlulukları yönünden dezavantajlı durumda olduğu, erkeğin ise resmi olmayan erkeklik ağları, patronluk, atama, seçme gibi

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

konularda toplumun benimsemiş olduğu nitelikler açısından ön planda olduğu vurgulanmıştır (Koca ve Bulgu,2005:168).

Toplumun diğer alanlarında olduğu gibi sosyal bir faaliyet olan ve geniş bir yelpazeyi kapsayan sporda da kadınlar zamanla belirli bir statü kazanmışlardır. Fakat bugün sportif ortamlarda sporcu, antrenör, hakem, seyirci vb. konumda her anlamda yer alan kadınların ödül, ödüllendirilme ve medyada geri planda kalması; sporun özellikle futbolla bağdaştırılması ve erkeklerin göz önünde olması dikkat çekmektedir. Toplumlar tarafından cinsiyet rollerinin ayırt edilmesi amacıyla kadına ve erkeğe atfedilmiş anlamlar bütünü olarak bilinen toplumsal cinsiyet algısı göz önüne alındığında ise (Çelik,2008:8) Dünya'da, Avrupa'da ve Türkiye'de verilen fair play ödüllerinin cinsiyet değişkenine göre dağılım oranları nedir? Kadınlara verilen sportif davranış ödülleri nelerdir? Erkek ve kadın sporcuların almış oldukları sportif davranış ödülleri hak ediliş nedenleri bakımından benzerlik göstermekte midir? gibi sorular ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı Dünya'da, Avrupa'da ve Türkiye'de kadınların fair play'e ilişkin almış olduğu ödüller ve bu ödüllerin cinsiyet açısından nicel ve nitel açıdan karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 1964-2014 yıllarında Dünya'da, 1994-2016 yıllarında Türkiye'de ve 1996-2017 yıllarında Avrupa'da verilmiş olan Fair Play ödülleri oluşturmaktadır.

Araştırma Modeli

Araştırma sahalarında geçmişten bugüne gelen bilgilerin sekteye uğramadan doğrudan elde edilmesi olanaksızdır. Bunun yanı sıra araştırma sırasında elde edilen dokümanların da koşulsuz doğruluğuna inanmak mümkün değildir (Kaptan,1998:55). Ancak yapılan analizler aracılığıyla ulaşılan bulgular; kitap, dergi, makale vb. kaynaklarla desteklenirse en iyi sonuca ulaşılması da aynı doğrultuda mümkün olacaktır. Dolayısıyla çalışmanın amacı ve kapsamı göz önünde bulundurularak nitel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan belgesel tarama yöntemi tercih edilmiştir.

Rummel (1968), Duverger (1973) gibi birçok bilim adamı belgesel tarama adı verilen yöntemi "belgesel gözlem, doküman metodu ve kitaplık araştırması" gibi isimlerle ifade etmişlerdir. Çeşitli ifadeleri olmasına rağmen çalışmada belgesel tarama yöntemi olarak ele alınan bu model; genel anlamda mevcut kayıt ve belgelerin incelenmesi olmasıyla birlikte derinlemesine her türlü mektup, rapor, film, resim, kitap, ansiklopedi, resmi ve özel yazılar, istatistikler, tutanaklar, anı, yaşam öyküleri vb. kaynakları kapsamaktadır (Karasar,2009:183).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde; değişkenlerin alt gruplarına ait frekans ve yüzde dağılım değerleri hesaplanmıştır. İstatistiki analizler SPSS 21 for Windows paket programıyla yapılmıştır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Ödül Kategorilerine ve Cinsiyet Değişkenine Göre Dünya Fair Play Ödülleri

YIL	ÖDÜL KATEGORİLERİ		Kadın	Erkek	Kurum/ Kuruluş	Toplam	Kadın	Erkek	Kurum/ Kuruluş
			N				%		
1964-2014	Davranış Dalı	Büyük Ödül	4	52	8	64	6,3	81,3	12,5
		Diploma	38	161	13	212	17,9	75,9	6,1
		Toplam	42	213	21	276	15,2	77,2	7,6
	Kariyer Dalı	Büyük Ödül	10	50		60	16,7	83,3	
		Diploma	24	81	1	106	22,6	76,4	,9
		Toplam	34	131	1	166	20,5	78,9	,6
	Tanıtım Dalı	Büyük Ödül	4	18	4	26	15,4	69,2	15,4
		Diploma	11	70	43	124	8,9	56,5	34,7
		Toplam	15	88	47	150	10,0	58,7	31,3
	Gençlik Dalı	Büyük Ödül	2	3		5	40,0	60,0	
		Diploma	2	3		5	40,0	60,0	
		Toplam	4	6		10	40,0	60,0	
Genel Toplam			95	438	69	602	15,8	72,8	11,5

Tablo 1'de; 1964-2014 yılları arasında verilmiş olan Dünya Fair Play ödüllerinin cinsiyet değişkenine göre %15,8'ini kadınlar, %72,8'ini erkekler ve %11,5'ini kurum/kuruluş ve vakıflar oluşturmaktadır. Dünya Fair Play ödülleri kategorilere ve cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde davranış dalının %15,2'sini kadınların, %77,2'sini erkeklerin ve %7,6'sını kurum/kuruluş ve vakıfların; kariyer dalının %20'sini kadınların, %78,9'unu erkeklerin ve %0,6'sını kurum/kuruluş ve vakıfların; tanıtım dalının %10'unu kadınların, %58,7'sini erkeklerin ve %31,3'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların; gençlik dalının %40'ını kadınların ve %60'ını erkeklerin oluşturduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Ödül Kategorilerine ve Cinsiyet Değişkenine Göre Avrupa Fair Play Ödülleri

YIL	ÖDÜL KATEGORİLERİ	Kadın	Erkek	Kurum/ Kuruluş	Toplam	Kadın	Erkek	Kurum/ Kuruluş
		N				%		
1996-2017	EFPM Ödülü		1	1	2		50,0	50,0
	Diploma Ödülü	5	19	6	30	16,7	63,3	20,0
	Başarı ve Diploma Plaketi	1	12	21	34	2,9	35,3	61,8

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kutlama Mektubu			1	1			100,0
Fair Play Ruhu (Spirit) Ödülü	2		2	4	50,0		50,0
Far Play Vox Ödülü		2		2		100,0	
Fair Play Ateşi (Flame) Ödülü		1	1	2		50,0	50,0
Genel Toplam	8	35	32	75	10,7	46,7	42,7

Tablo 2'de; 1996-2017 yılları arasında verilmiş olan Avrupa Fair Play ödüllerinin cinsiyet değişkenine göre %10,7'sini kadınlar, %46,7'sini erkekler ve %42,7'sini kurum/kuruluş ve vakıflar oluşturmaktadır. Avrupa Fair Play ödülleri kategorilere ve cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde EFPM ödülünün %50'sini erkeklerin ve %50'sini kurum/kuruluş ve vakıfların; diploma ödülünün %16,7'sini kadınların, %63,3'ünü erkeklerin ve %20'sini kurum/kuruluş ve vakıfların; başarı ve diploma plaketi ödülünün %2,9'unu kadınların, %35,3'ünü erkeklerin ve %61,8'ini kurum/kuruluş ve vakıfların; kutlama mektubu ödülünün %100'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların; fair play ruhu ödülünün %50'sini kadınların ve %50'sini kurum/kuruluş ve vakıfların; fair play vox ödülünün %100'ünü erkeklerin; fair play ateşi ödülünün %50'sini erkeklerin ve %50'sini kurum/kuruluş ve vakıfların oluşturduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Ödül Kategorilerine ve Cinsiyet Değişkenine Göre Türkiye Fair Play Ödülleri

YIL	**ÖDÜL KATEGORİLERİ**		**Kadın**	**Erkek**	**Kurum/ Kuruluş**	**Toplam**	**Kadın**	**Erkek**	**Kurum/ Kuruluş**
				N				**%**	
1994-2016	Sportif Davranış Dalı	Büyük Ödül	8	38	11	57	14,0	66,7	19,3
		Şeref Diploması	2	34	2	38	5,3	89,5	5,3
		Kutlama Mektubu	5	28	2	35	14,3	80,0	5,7
		Toplam	15	100	15	130	11,5	76,9	11,5
	Sportif Kariyer Dalı	Büyük Ödül	14	78	10	102	13,7	76,5	9,8
		Şeref Diploması	13	65	2	80	16,3	81,3	2,5
		Kutlama Mektubu	8	37	5	50	16,0	74,0	10,0
		Konsey Özel Ödülü	1			1	100,0		
		Toplam	36	180	17	233	15,5	77,3	7,3
	Sportif Tanıtım/ İletişim Dalı	Büyük Ödül	2	31	24	57	3,5	54,4	42,1
		Şeref Diploması	1	17	9	27	3,7	63,0	33,3
		Kutlama Mektubu	1	8	5	14	7,1	57,1	35,7
		Özel Ödül		1		1		100,0	
		Toplam	4	57	38	99	4,0	57,6	38,4

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

1999-2006	Toplumsal Fair Play Davranış Dalı	Büyük Ödül	5	11	5	21	23,8	52,4	23,8
		Şeref Diploması	3	10	2	15	20,0	66,7	13,3
		Kutlama Mektubu	1	7	3	11	9,1	63,6	27,3
		Toplam	9	28	10	47	19,1	59,6	21,3
	Toplumsal Fair Play Kariyer Dalı	Büyük Ödül	3	9	6	18	16,7	50,0	33,3
		Şeref Diploması	3	8	3	14	21,4	57,1	21,4
		Kutlama Mektubu	3	3	4	10	30,0	30,0	40,0
		Toplam	9	20	13	42	21,4	47,6	31,0
	Toplumsal Fair Play İletişim/ Tanıtım Dalı	Büyük Ödül	2	13	5	20	10,0	65,0	25,0
		Şeref Diploması	1	8	5	14	7,1	57,1	35,7
		Kutlama Mektubu		2	1	3		66,7	33,3
		Toplam	3	23	11	38	8,1	62,2	29,7
2014-2016	Toplumsal Fair Play Dalı	Büyük Ödül		2	1	3		66,7	33,3
		Toplam		2	1	3		66,7	33,3
Genel Toplam			76	410	105	591	12,9	69,4	17,8

Tablo 3'te; 1994-2016 yılları arasında verilmiş olan Türkiye Fair Play ödüllerinin cinsiyet değişkenine göre %12,9'unu kadınlar, %69,4'ünü erkekler ve %17,8'ini kurum/kuruluş ve vakıflar oluşturmaktadır. Türkiye Fair Play ödülleri kategorilere ve cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde sportif davranış dalının %11,5'ini kadınların, %76,9'unu erkeklerin ve %11,5'ini kurum/kuruluş ve vakıfların; sportif kariyer dalının %15,5'ini kadınların, %77,3'ünü erkeklerin ve %7,3'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların; sportif tanıtım/iletişim dalının %4'ünü kadınların, %57,6'sını erkeklerin ve %38,4'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların; toplumsal davranış dalının %19,1'ini kadınların, %59,6'sını erkeklerin ve %21,3'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların; toplumsal kariyer dalının %21,4'ünü kadınların, %47,6'sını erkeklerin ve %31'ini kurum/kuruluş ve vakıfların; toplumsal tanıtım/iletişim dalının %8,1'ini kadınların, %62,2'sini erkeklerin ve %29,7'sini kurum/kuruluş ve vakıfların; toplumsal fair play dalının %66,7'sini erkeklerin ve %33,3'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların oluşturduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Türkiye Sportif Davranış Dalı Fair Play Ödüllerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Hak Ediliş Nedenleri

Kodlar	**ÖDÜL KATEGORİLERİ**		**Kadın**	**Erkek**	**Kurum/ Kuruluş**	**Toplam**	**Kadın**	**Erkek**	**Kurum/ Kuruluş**
			N				**%**		
1. Kendi Yarar ve Yargısına Ters Düşse Bile Yetkilinin Doğru Karar Almasına Yardımcı Olma	Sportif Davranış Dalı	Büyük Ödül	2	5	1	8	25,0	62,5	12,5
		Şeref Diploması		9		9		100,0	
		Kutlama Mektubu		4		4		100,0	
		Toplam	2	18	1	21	9,5	85,7	4,8

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

2. Eşit Şartlarda Yarışmak	Sportif Davranış Dalı	Büyük Ödül	1	4	1	6	16,7	66,7	16,7
		Şeref Diploması	1	4		5	20,0	80,0	
		Kutlama Mektubu		6		6		100,0	
		Toplam	2	14	1	17	11,8	82,4	5,9
3. Sporcunun Ahlakı, Vicdanı ve Yardımseverlik Ruhu	Sportif Davranış Dalı	Büyük Ödül	2	13	1	16	12,5	81,3	6,3
		Şeref Diploması	1	13	1	15	6,7	86,7	6,7
		Kutlama Mektubu	2	4	1	7	28,6	57,1	14,3
		Toplam	5	30	3	38	13,2	78,9	7,9
4. Sporun ve Sporcunun Gelişimine Katkıda Bulunma	Sportif Davranış Dalı	Büyük Ödül	3	6	1	10	30,0	60,0	10,0
		Şeref Diploması		3		3		100,0	
		Kutlama Mektubu		3		3		100,0	
		Toplam	3	12	1	16	18,8	75,0	6,3
5. Sporcunun Fair Play Ruhunu Teşvik Etme	Sportif Davranış Dalı	Büyük Ödül		10	6	16		62,5	37,5
		Şeref Diploması		5	2	7		71,4	28,6
		Kutlama Mektubu	3	11	1	15	20,0	73,3	6,7
		Toplam	3	26	9	38	7,9	68,4	23,7

Tablo 4'te; 1994-2016 yılları arasında verilmiş olan Türkiye Fair Play sportif davranış dalı ödüllerinin cinsiyet değişkenine göre hak ediliş nedenleri kodlanarak incelenmiştir. Kendi yarar ve yargısına ters düşse bile yetkilinin doğru karar almasına yardımcı olma66 davranışının %9,5'ini kadınların, %85,7'sini erkeklerin ve %4,8'ini kurum/kuruluş ve vakıfların; eşit şartlarda yarışmak davranışının %11,8'ini kadınların, %82,4'ünü erkeklerin ve %5,9'unu kurum/kuruluş ve vakıfların; sporcunun ahlakı, vicdanı ve yardımseverlik ruhu davranışının %13,2'sini kadınların, %78,9'unu erkeklerin ve %7,9'unu kurum/kuruluş ve vakıfların; sporun ve sporcunun gelişimine katkıda bulunma davranışının %18,8'ini kadınların, %75'ini erkeklerin ve %6,3'ünü kurum/kuruluş ve vakıfların; sporcunun fair play ruhunu teşvik etme davranışının %7,9'unu kadınların, %68,4'ünü erkeklerin ve %23,7'sini kurum/kuruluş ve vakıfların oluşturduğu saptanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Dünya'da, Avrupa'da ve Türkiye'de verilen Fair Play ödülleri incelendiğinde; öncelikli olarak sportif davranışın ödüllendirildiği bunun yanı sıra kariyer ve tanıtım dallarına da önem verildiği görülmüştür. Tablo 1, 2 ve 3'te; ödüller cinsiyet değişkenine göre analiz edildiğinde ise istatistiki açıdan Dünya'da (kadınlar %15,8 – erkekler %72,8 – kurum/kuruluş ve vakıflar %11,5), Avrupa'da (kadınlar %10,7 – erkekler %46,7 – kurum/kuruluş ve vakıflar %42,7) ve Türkiye'de (kadınlar %12,9 – erkekler %69,4 – kurum/kuruluş ve vakıflar %17,8) en fazla ödülü erkekler alırken kadınların ödül alma oranının erkeklere oranla çok daha düşük olduğu görülmüştür. Bunun başlıca sebebinin kadınların erkeklere oranla istatistiksel olarak spora daha az katılıyor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Her ne kadar Olimpiyat oyunlarına katılan kadın sporcuların sayısının erkek sporculara yaklaştığı görülse de Dünyada ve Türkiye'de bu noktada hala

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

büyük bir fark söz konusudur. Özellikle toplumlar tarafından izlenen popüler spor dallarında erkek egemenliği göze çarpmaktadır. Bu olumsuz durumun önüne geçmek için yapılan politikalar ve çalışmalar yetersiz kalmaktadır. Kadınların spor alanındaki ötekileştirilmesinin önüne geçmek ve kadınların spora daha aktif bir katılım sağlamaları için spor politikalarında kadınların spora entegrasyonuna yönelik ciddi anlamda iyileştirmelere gidilmesine, spor programlarında kadın sporculara daha çok yer verilerek kadınların spora olan ilgisinin arttırılmasına gerek olduğu düşünülmektedir. Böylece spora katılım oranlarının cinsiyet açısından eşitlenmesi halinde alınan fair play ödüllerinin de eşitleneceği düşünülebilir. Tablo 4'te; 1994-2016 yılları arasında verilmiş olan Türkiye Fair Play sportif davranış dalı ödüllerinin hak ediliş nedenleri kodlanarak cinsiyet değişkeni açısından ele alınmıştır. Hak ediliş nedenleri incelendiğinde; kadınlarda ödül alınan davranışlar açısından en yüksek yüzdeye sahip olarak "sporcunun ahlakı, vicdanı ve yardımseverlik ruhu" (kadınlar %13,2 – erkekler %78,9 - kurum/kuruluş ve vakıflar %7,9) davranışında ödül aldıkları görülürken; erkeklerde ise en fazla yüzdeye sahip olan "kendi yarar ve yargısına ters düşse bile yetkilinin doğru karar almasına yardımcı olma" (kadınlar %9,5 – erkekler %85,7 – kurum/kuruluş ve vakıflar %4,8) davranışlarında ödül aldıkları saptanmıştır. Genellikle kendi yarar ve yargısına ters düşse bile yetkilinin doğru karar almasına yardımcı olma davranışının ise futbol branşında sergilenen fair play davranışları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Örneğin; 2004 yılı fair play ödüllerine bakıldığında, Filyos Ateş Spor maçında attığı şutla yırtık yan ağlardan kaleye giren topu gol sayan hakemi uyararak takımının lehine golü iptal ettirmesi nedeniyle Volkan Ermiş, şeref diploması ödülüne layık görülmüştür (Olimpiyat Dünyası Dergisi,2005:49). Dolayısıyla ödül alınan davranışlar hak ediliş nedenlerine göre incelendiğinde; erkeklerin dürüst ve adil oyundan yana duyguları ağır basarken kadınlarda ise daha çok vicdan, merhamet ve empatinin ön plana çıktığı söylenebilir. Burada kadınların duygusal noktada erkeklerin ise mantıksal noktada kararlar verdikleri görülmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda kadınların beyninde duygusal süreçle ilgili alanın erkeklerden daha büyük olabileceği (Gur vd.,2002:1002) sonucuna varılmıştır. Kadınlar ve erkekler yaşanılan ve karşılaşılan olaylarda aynı tepki ve davranışları sergilememektedirler. Bu anlamda sevilen şeyler, güzellik ve estetik anlayışı, öncelikler, öfke, mutluluk vb. duygulardaki davranışlar hep farklılık göstermektedir. Fiske'ye (1997:203) göre "erkek, hırçın, bağımsız, kendine güvenen, aktif, mantıklı, egemen, güçlü, kadın ise; bağımlı, yumuşak, itaatkâr, duygusal, pasif, mantıksız, nazik kavramlarıyla ilişkilendirilmektedir". Bu açıdan bakıldığında kadınların duyguyu, erkeklerin ise mantığı ön planda tutmasında ailelerin yetiştirme tarzlarının da etkisi olduğu söylenebilir.

Dünya'da nüfusun yarısını kadınların oluşturmasına rağmen, bu eşitliğin spor alanına yansıdığı pek söylenemez. Gerek Dünya'da gerekse Avrupa ve Türkiye'de medya, basın yayın organları, spor kulüpleri vb. spor alanlarında erkek egemenliğinin daha yoğun olduğu görülmektedir. Bunun başlıca sebeplerinin; ilkel çağlardan bugüne toplumların özellikle sosyal alanlarda kadına yer vermemesi ya da kadınların geri planda kalması olduğu söylenebilir. Bu gerçeklik, toplumun cinsiyet rollerine biçmiş oldukları kültürel oluşumlarla bağdaşmaktadır. İnsanların geçmişten getirdikleri kültür yansımaları ve hayatlarını idame ettirmek için oluşturdukları yaşam tarzlarının bugün de etkisi hala devam etmektedir. Dolayısıyla süregelen zaman boyunca erkekler ve kadınlar toplumlar tarafından kendilerine biçilen rollerin uygulayıcısı durumunda olmuşlardır. Yağan-Güder ve Alabay (2016:108) tarafından yapılan çalışmada çocukların yetişirken ebeveynlerini rol model almasıyla ilişkili olarak toplumda erkeğe ve kadına biçilen rolleri benimsedikleri için oyuncak tercihlerinde geleneksel rollere uygun biçimlerde ayrışmakta oldukları sonucuna varılmıştır. Toplumda yer alınan roller genelde erkekler ve kadınların bedensel durumlarına göre şekillenmiştir. Erkekler daha çok ev dışı rolerde, kuvvet ve dayanıklılık isteyen durumlarda roller üstlenirken kadınlar daha çok ev içi rollerde düzenden sorumlu olmuşlardır. Bu durum aynı şekilde yapılan spor dallarında da kendini göstermiştir. Şallı vd., (2017:154) tarafından yapılan çalışmada; şiddet ve güce dayalı spor branşları olan boks (%94), güreş (%93) ve futbol (%92) branşlarının erkeğe uygun olduğu hususunda toplumun ittifak ettiği görülürken; kadınların baskın olduğu spor branşlarının sadece artistik cimnastik (%56), step aerobik ve fitness (%69) olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde gençlerde ve yetişkinlerde, özellikle spor alanı açısından "erkek dans etmez, kadın güreşmez" algısı yine toplumsal cinsiyetin yansımalarındandır. Bu görüşü destekleyici nitelikte Kavasoğlu vd., (2017:1768) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet farklılıklarının bedenin edimleri üzerinde kurduğu hakimiyetin, erkek dansçılar

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

üzerinde önemli bir tahakküm oluşturduğu; ataerkil kültürün dansı dişil bir edim olarak kodlaması nedeniyle bazı sporlarda kadınların bazılarında ise erkeklerin dışlandığı kanısına varılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda; fair-play ödülü alma oranları arasındaki farklar, kadın ve erkeklere anlamsal olarak yüklenen cinsiyet rollerini destekleyici niteliktedir. Sadece Türkiye ile sınırlı kalmayıp evrensel açıdan toplumsal cinsiyet ve spor konusu incelendiğinde kültürlerin, inanışların, yaşam ortamının ve kısacası ataların ırklara bıraktıkları manevi mirasların toplumların bakış açısını büyük ölçüde etkilediği görülmektedir. Modern çağın, teknolojinin gelişimi ile birlikte birtakım değişiklikler oluşturulmaya çalışılsa da hala kültürel algıların tamamen değişmediği görülmekte; toplumsal cinsiyet değişkeni açısından kadınlar ve erkekler eşit kabul edilse dahi bireylerin kendilerine biçilen rolleri yapmaya devam ettikleri görülmektedir. Aynı durumun spordaki yansımalarında ise kadınlar kendilerine biçilen spor branşları dışında ne kadar başarılı olursa olsunlar, toplumdan ya destek görememekte ya da basın yayın kuruluşları ve izleyiciler tarafından görmezden gelinmektedirler. Bu durum beraberinde kadınların ve erkeklerin belli branşlarda yoğunlaşmasına neden olmaktadır.

Sonuç olarak hem erkeklerin hem de kadınların ötekileştirildiği ve toplumsal rollere bağlı oldukları görülmüş olup; rollerin dışına çıkıldığında bireylerin toplum tarafından dışlanarak cezalandırılmakta oldukları kanısına varılmıştır. Dolayısıyla verilen ödüllerin de cinsiyet rollerine uygun olduğu ve kadın sporcuların koruma güdüsüyle eş değer olarak belli spor branşlarında yer aldıkları görülmüştür. Bu bağlamda erkeklerin kadınlardan daha fazla ödül almalarının nedenlerinden birisinin de erkeklerin daha fazla spor branşında yer almalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Oysaki hangi dil, din, ırk ya da cinsiyet olursa olsun toplum tarafından destek verildiği sürece, bireylerin yetenek ve ilgileri doğrultusunda hayattaki kararlarını kendileri aldıklarında ve sporda branşlaşma yolunda ayrım yapılmamasına destek verildiğinde ödüllerin hak ediliş nedenleri arasındaki farkın da minimal düzeye indirgeneceği öngörülmektedir.

KAYNAKLAR

Altay, Ömer (2008), Fair Play Uygarlığı, Altay Yayın, İstanbul

Çelik Özlem (2008), "Ataerkil Sistem Bağlamında Toplumsal Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerinin Benimsenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Donuk, Bilge;Arıpınar, Erdoğan, Fair Play. Ötüken Neşriyat, İstanbul, 2011

Fiske, John (1997), "Television Culture, Patstow Cornuall", T.J. Press, s:203

Gur, R.C., Gunning-Dixon, F., Bilker, W.B., Gur, R.E. (2002), "Sex Differences in Temporo-Limbic and Frontal Brain Volumes of Healthy Adults", Cerebral Cortex, Sayı:12, s:998-1003 http://dx.doi.org/10.1093/cercor/12.9.99

Kaptan, Saim (1998), Bilimsel Araştırma Ve İstatistik Teknikleri, Tekışık Web Ofset, Ankara

Karasar, Niyazi, (2009), Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara

Kavasoğlu, İ., Rençbereli, M.,Yenel, İ. F. (2017), "Dans Eden "Erkek Adamlar": Erkek Dansçıların Deneyimlerine Toplumsal Cinsiyet Analizi", Journal of Human Sciences, Cilt:14, Sayı:2, s:1768-1780

Koca, Canan; Bulgu, Nefise (2005), "Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış", Toplum ve Bilim Dergisi, S:103, s:163-184

Olimpiyat Dünyası Dergisi (1995), "Fair Play", Olimpiyat Dünyası Dergisi, S:1, s:37-40

Olimpiyat Dünyası Dergisi (2000), "1999 Fair Play Ödül Töreni Görkemli Oldu", Olimpiyat Dünyası Dergisi, S:18, s:26-27.

Olimpiyat Dünyası Dergisi (2005), "2004 Fair Play Ödülleri Törenle Takdim Edildi", Olimpiyat Dünyası Dergisi, S:30, s:49.

Pehlivan, Zekai (2004), "Fair-Play Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri ve Önemi", Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C:2, S:2, s:49-53

Şallı, A. O., Küçük, V., Amman, M. T. (2017), "Sporda Baskın Cinsiyet Analizi (Türkiye Örneği)", Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Cilt:8, Sayı:2, s:154-165 Doi: 10.17155/omuspd.306646

Yağan-Güder, Sevcan; Alabay, Erhan (2016), "3-6 Yaş Arasındaki Çocukların Oyuncak Tercihlerinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi", Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, C:17, S:2, s:91-111.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yıldıran, İbrahim (2004), "Fair Play: Kapsamı, Türkiye'deki Görünümü ve Geliştirme Perspektfleri", Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C:9, S:4, s:3-16
(www.fairplayinternational.org/world-fair-play-trophy, 16.12.2017)
(www.fairplayeur.com/awards/statutes-of-awards/, 18.12.2017)
(www.fairplayinternational.org/world-fair-play-trophy, 16.12.2017)
(http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Etkinlikler/Fair-Play/16/1, 9.12.2017)
(http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Activities/Fair-Play/28/1, 18.2.2018)

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

FİZİKSEL AKTİVİTE VE BENLİK GELİŞİMİ.

Gökhan BAYRAKTAR

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi. BESYO

E-Mail: gokbayraktar@gmail.com

ÖZET:

Çocukluktaki başarılar veya başarısızlıklar yetişkinlikte anlamsız gelebilir, fakat çocukken bunların yaşamımızda önemli bir yeri vardır. Bu olaylar yetişkinlikte kim olduğumuzu veya ne olduğumuzu etkilemektedir. Benlik kavramı, diğer psikolojik özellikler gibi uzun yıllar sadece psikologlar tarafından değil; filozoflar, çocuk gelişimcileri, eğitimciler gibi çok sayıda değişik bilim insanı tarafından da araştırılmıştır. Benlik kavramı, insan davranışında önemlidir ve olumlu benlik kavramı kişinin uyum işlevleri ve mutlu yaşamı için gereklidir (Harter, 1986; 1988a).

Benlik kavramı, bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanaatlerinin toplamı, bireyin kendini tanıma ve değerlendirme biçimidir (Burn, 1982; Köknel, 1984). Bireyin kendini kavraması, kim ve ne olduğunu, bir insan olarak nitelikleri, sorumlulukları, amaçlan, inançlar ve bilinçli olarak elde ettiği değerleridir (Jersild, 1968). Olumlu ve tutarlı benlik kavramının gelişmesi için gerek anne-baba gerekse öğretmen olarak çocuklara yardımcı olmak gerekmektedir.

Bu evrede çocukların fiziksel benliklerini geliştirmek için onları fiziksel etkinliklere yönlendirmek gerekir. Ailenin ve öğretmenin teşviki sadece çocukların düşüncelerini değil, fiziksel etkinlik ve beceriye olan tutumlarını da geliştirir. Benlik kavramının olumlu yönde gelişimi; kişinin günlük yaşamındaki mutluluğu, kendi yapabildikleri hakkındaki düşünceleri, gerek okuldaki gerekse yaşamın diğer boyutlarındaki başarısı ve diğer insanlarla etkili ve iyi bir ilişki kurması için gereklidir. İnsan yaşamının her boyutunda önemli olan benlik kavramının gelişimi, katılmış olduğumuz fiziksel etkinliklerden, spor etkinliklerinden kısacası hareketten etkilenir.

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri kişinin benlik kavramının olumlu gelişimi için ortam hazırlar. Beden eğitimi ve spor ortamı başarıyı artırır, fiziksel uygunluğu geliştirir, çocuklara sorumluluk alma alışkanlığı kazandırarak başarılı bir yaşam elde edilmesine yardımcı olur. Yapılan bütün araştırmalar; benlik kavramının olumlu yönde gelişiminde fiziksel etkinliğin, sporun, kısaca hareketin önemini açıkça ortaya koymaktadır. Hareketin araç ve amaç olarak kullanıldığı beden eğitimi ve spor etkinliklerinde antrenörlerin ve öğretmenlerin rolü oldukça büyüktür. Hareketin veya beden eğitiminin benlik kavramına olan etkileri gelişim psikologları tarafından da ortaya konmuştur. Bilişsel gelişimin öncüsü olan Piaget (1969) hareket yolu ile bedenin nasıl olduğunu tanımlamanın çocuğun bilişsel gelişimi için bir araç olduğunu belirtirken; Harter (1985) fiziksel deneyimlerin çocuğun benlik kavramı gelişimi için gerekli bilgileri, olanakları sağladığını belirtmektedir.

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor etkinliklerinin benlik kavramı gelişimine büyük etkisi vardır. Kendine güveni olan, kendini yeterli hisseden kişi öğrenmek için hazırdır. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri bunun hazır olması için iyi bir araçtır.

Anahtar Kelimeler: Benlik, Kişilik Gelişimi, Beden Eğitimi, Spor, Hareket

PHYSICAL ACTIVITY AND FEMALE DEVELOPMENT.

Profesor Doctor. Gökhan BAYRAKTAR

University Of Ağrı İbrahim Çeçen.

ABSTRACT

The successes or failures in childhood may have meaninglessness in adulthood and have an important place in life quality. These events affect who we are or what we are in adulthood. At the level of the self, not just professional psychologists like other psychological features; philosophers, child development, educators, and so on. Efforts for self-related, human behavior and positive self-harmony and happy life (Harter, 1986; 1988a).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

The sum of individual self-perceptions of self, self-recognition and evaluation (Burn, 1982; Köknel, 1984). It is seen that the individual is self-concept, who and what is, a person's quality, responsibilities, goals, beliefs and consciousness are obtained (Jersild, 1968). The concept of positive and consistent self must develop.

They are participants to develop their self to provide for this stage. The encouragement of the family and the teacher not only reflects their thoughts, but also their attitudes of physical activity and skill. The development of self-concept is positive; and development to build an effective and good relationship with other people. It is the most important thing in human life. The development of the concept of self is influenced by movement in short, sports activities.

They are preparing for the body development in physical education and sports. The physical education and sports environment enhances success, and physical compatibility helps to achieve a life that gives children the habit of being sensitive. All research done; The fact that the concept of self is positive reveals the importance of physicality, sport, movement in brief. You are moving and the coaches and coaches of the teachers are great. It also included psychologists who had a self-concept of self-concept or physical education. Piaget (1969), the pioneer of cognitive development, can be used to describe how the body is shaped through motion; Harter (1985) has physical experience.

As a result; physical education and sports activity. Self-confident, ready for someone who feels self-sufficient. Good ventilation for your preparation with physical education and sport.

Keywords: Self, Personality Development, Physical Education, Sports, Movement

GİRİŞ

Araştırmanın amacı Benlik kavramının açıklanması ve benlik gelişimine egzersizin etki ve katkısı ile ilgili olarak bilgilerin değerlendirilmesidir.

Pek çok disiplinde adından sıkça bahsedilen **Benlik** kavramı hakkında literatürde var olan farklı değerlendirmeler ve yaklaşımlar vardır.

Benlikle ilgili ilk bilimsel çalışmaları 1890 yılında William James'ın 'Psikolojinin Prensipleri' adlı kitabında «Benliğin Bilinci» isimli bölümünde yaptığını görmekteyiz. James özellikle «Bilen ben ve bilinen ben» kavramları üzerinde durmuştur. James sadece benlik araştırmalarının kavramsal temelini atmamış, aynı zamanda insan davranışını anlamak için benliğin çok önemli olduğunu vurgulamıştır Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar (2014).

1.Özne Benlik, Nesne Benlik, Olası Benlikler Benlikle ilgili literatüre bakıldığında William James'in 1890 tarihinde yazdığı (ve 1950' de tekrar basılmış olan) "The Principles of Psychology" kitabının başlangıç olduğunu görmekteyiz. Bu eserde James (1950), "maddesel benlik", "sosyal benlik", "ruhsal benlik" ve "saf ego" olmak üzere dört benlik türü olduğunu belirtmiştir. James (1950), benlik türlerini, "bilen ben" ve "bilinen ben" olarak da sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırmaya göre maddesel, sosyal ve ruhsal benlik türleri bilen bene, saf ego bilinen bene karşılık gelmektedir. Yazar, ilk benlik türünü İngilizce'deki "me" kelimesiyle, ikincisini ise "I" kelimesiyle ifade etmiştir. Brown'un (1998) konu hakkındaki örneği oldukça açıklayıcıdır. Brown'a (1998, s. 2) göre kişi kendisini gördüğünü söylerse ("I see me"), görme eylemini

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

gerçekleştiren yani "özne benlik" olan (I) bilinen bendir. Görülen yani "nesne benlik" olan (me) ise bilen bendir (Brown, 1998, s. 2).

Benlik: Kişinin kendisini tanıması, içsel durumlarının farkında olması, kendisi ile ilgili düşünceleri ve metakognisyonlar (nasıl düşündüğünü düşünme), manevi duyguların farkındalığı durumudur. Bacanlı (2013)

Benlik Yaklaşımları

- Erison'a Göre benlik, Kişinin hem kendisinin zaman içinde değişmezliğini ve sürekliliğini algılaması hem de başkalarının kendisinin değişmezlik ve sürekliliğini kabul ettiğini algılamasıdır.
- Freud, insan davranışının nedenlerinin bilinç, bilinçaltı ve bilinçdışı olmak üzere üç ayrı bölümden oluştuğunu ileri sürer. Bu yaklaşıma "Topografik Kuram" denir.
- Adler, benliği, bireye amaçlı bir yaşam sağlamaya çalışan bir sistem olarak tanımlamıştır. Benlik sürekli olarak bireye çözüm yolları sağlayacak yaşantıları arar ve bunları dış dünyada bulmaya veya yaratmaya çalışır.
- Maslow, davranışlarda temel gereksinimlerin önemine inanmış, çevre ilişkilerinin kendini gerçekleştirme güdüsündeki rolünü kabul etmiş, sağlığın önemli olduğunu, normalliği ideal insan durumu olarak değerlendirmiş, doruk yaşantılarının insan yaşamındaki zenginleştirici yönünün benlik gelişiminde önemli olduğunu savunmuştur Yanbastı, G, (1996).

Benlik Gelişimi

Benlik gelişimi çocuğun kendi görünümünü tanıması ve görünümünün kalıcı olduğu inancını geliştirmesi ile başlar. Bu süreçte çocuk kendisini aynada tanır ve görünümündeki değişiklikleri şaşkınlıkla karşılar. Benlik gelişiminin daha sonraki aşamalarını inceleyen Hard ve Fegley (1997), benliğin fiziksel, davranışsal, toplumsal ve psikolojik yönlerinin benzer aşamalardan geçtiğini öne sürmüşlerdir Akt. Hortaçsu, N. (2012).

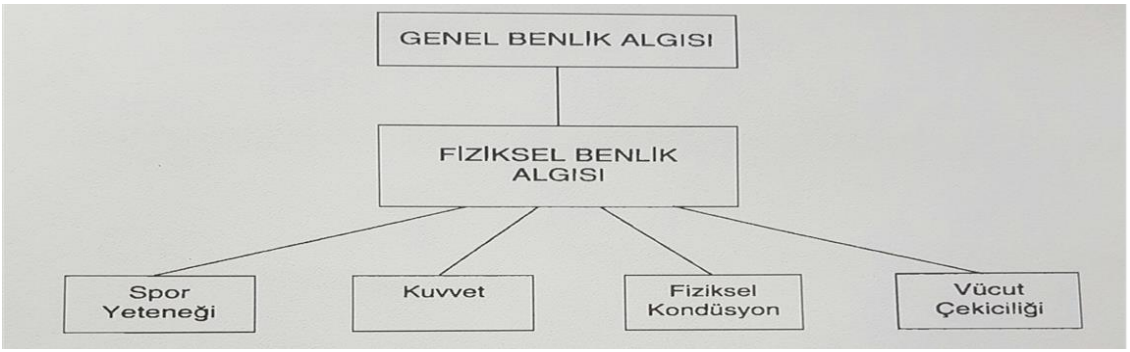
- **Fiziksel Benlik Algısı** (Physical self-Perception)

Benlik yapısının çok yönlü yapısı içerisinde yer alan Fiziksel benlik algısı giderek önem kazanan ve çocukluktan başlayarak fiziksel çevremizle ilişki kurmada, uzmanlaşma yeteneğimizin gelişiminde ve sağlıklı gelişmemizde önem taşır.

Fiziksel benlik algısı Psikomotor boyutta bireyin kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Fox, 1990b) Akt. Aşçı F, H, (2004).

Fiziksel Benlik Algısı kişinin kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularını kendisi tarafından değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Aslan D. (2004).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.



Şekil 1. Hiyerarşik Fiziksel algılama modeli.Fox and Corbin (1989)

BEDEN EĞİTİMİ;

"Kişiyi fikren, bedenen ve ruhsal açıdan olgunlaştıran, geliştiren, en fazla faydayı en az yorgunluk ile sağlayan, oyun, spor ve jimnastik faaliyetlerini içine alan bilim dalıdır."

Doğumla başlayan ve ölüme kadar süre gelen insan hareketleri, basit refleksif hareketlerden başlayıp kompleks refleksif hareketlere doğru gelişimi izler(Özyürek ve ark. 2015).

18. yüzyılda eğitim ile ilgili yapılan reform hareketleri içerisinde sportif hareketlerinde yer alması, reform öncülerinden olan Broadmann sayesinde gerçekleşmiştir.

19. Yüzyıl içerisinde ise hareket eğitimine verilen önem her zaman ilerlemeye devam etmiş ve bebeklik döneminde başlayan hareket eğitimi, daha sonra beden eğitimi ile devam etmektedir.(Yürek, 2017).

Hareket eğitimi, bireyin bedenini ve hareketlerinin farkına varması ile başlayarak, daha karmaşık hareketler üreterek devam eder ve dikkat etme, odaklanma gibi temel yetenekleri geliştirmede kullanılır.
Bireyin beden gelişiminin, kendine ait hazırlanmış hareket eğitimi programları ile daha iyiye gidebilmesi mümkündür: Görsel, dokunsal ve duyuşsal algıların erken yaşlarda geliştirilmesi özellikle çocuklar için oldukça önemlidir.
Çocuğun akademik başarısı için semboller ve şekillerin algılanması, bunun yanında benzerliklerini ve farklılıklarını ayırt edebilmesi en önemli ve kritik noktalardır
Çocukluk dönemini sağlıklı bir şekilde geçiren birey, yaşının ilerlemesi ile birlikte diğer gelişim dönemlerini de sağlıklı ve sağlam temeller üzerine kuracaktır.
Gelişime katkı sağlayan beslenme, sevilme, güven içerisinde olma gibi ihtiyaçlarının yanı sıra çocuk yaşta başlayan sağlıklı oyun oynama ve hareket etmenin izlediği beden eğitimine de gereksinimi vardır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Beden eğitimi ve spor, bireyin ilk temel hareketlerinde yer almaktadır. Bunlar yürüme, koşma, tırmanma, çömelme, dönme, yuvarlanma, aşma, asılma, engel atlama gibi hareketlerdir.

Teknolojik tuzaklar içerisinde yer alan bilgisayar oyunları ve televizyon, çocukları kendilerine bağımlı hale getirerek postür bozukluklarına, hareketsizlikten kaynaklı hastalıklara ve obeziteye doğru giden problemlerle karşı karşıya bırakmaktadır.

Bu sebeptendir ki beden eğitiminin, çağın hem fırsatı hem de tuzağı olan teknolojik materyallere çocuğun kendini hapsetmesini önlemesine yardım edecektir .

Hareket etme ihtiyacı eğlenceli ve eğitici oyunlar ve yanında keyif alma, sosyalleşme gibi pek çok sebebi içerisinde barındırarak beden eğitimi ve spor sayesinde karşılanır.

Eğitim ve öğretim yöntemlerine yeni bir bakış açısı getiren çoklu zeka kuramı, bireylerin var olan ancak keşfedilmemiş yetenek ve becerilerini ortaya çıkarıp geliştirmeyi hedeflemiştir.

Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Fiziksel Etkileri:

- Kas hacmini artırır,
- Yağ miktarını azaltır,
- Beden ağırlığında azalmaya neden olur,
- Kalori tüketimini artırır,
- Bazal metabolizmayı hızlandırır,
- İnsulin duyarlılığı, hdl/ldl kolesterol oranını dengeler,
- Kronik hastalıkların önlenmesi ve rehabilitasyonu sağlar,
- Obeziteyi önler,
- Bazı sağlık problemlerinin oluşma riskini azaltmak için bağışıklık sistemini güçlendirir,
- Solunum, dolaşım, kas ve iskelet sistemlerini olumlu yönde etkiler ve geliştirir,
- Kuvvet, dayanıklılık, esneklik gibi kondisyonel özellikleri geliştirir (Wadden 2003, Açıkada, 2009).

Bilişsel etkileri:

- İnsanın duyumlar yoluyla gelen uyarıcıları algılaması, kavramlaştırması ve bunları düşünmesi sonucu sorunlarını çözmesini sağlayan beyinsel güçtür. (Anderson, 1980),

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

- Bilişsel gelişim ise, bu gücün işlevlerini yerine getirebilecek niteliğe ulaşmaktır. (Başaran, 2005).
- Kuralların öğrenilmesi,
- Sağlık ve vücut kavramı,
- Liderlik,
- Cesaret,
- Kendine yetme,
- Başkalarına yardım etme,
- Doğru-yanlış arasındaki ilişkiyi öğrenme,
- Entellektüel gelişim,
- Yaşam boyu sürebilecek alışkanlıklar ve davranışlar kazanma (Açıkada, 2009)

Duygusal Etkileri

- Haz alma ve bireyleri mutlu etme,
- Stresle başa çıkma,
- Monotonluktan kurtulma,
- Kendini mutlu hissetme, gevşeyip rahatlama,
- Başarma hazzı ve duygusunu hissetme,
- Kendine güvenme,
- Kişilik gelişimi,
- Duygu ve düşüncelerin doğru ifade edilmesi,
- Becerilerin farkındalığı,
- Duygularını kontrol edebilme (Akça 2012; Açıkada,2009)

Sosyal Toplumsal Etkileri

- Bireysel adaptasyon,
- Takım uyumu,
- Başarı ve performans ilişkisi,
- Sosyal imaj,
- Kimlik edinme,
- Tanınma,
- Disiplin,
- Temel sosyo-kültürel değerlerin tanınması
- Sosyal uyum ve kabul görme (Bek, 2008;Açıkada,2009)

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Fiziksel aktiviteler bireylerin benlik kavramının olumlu gelişimi için ortam hazırlar. Fiziksel aktiviteler kişilerin fiziksel, bilişsel, devinişsel ve duygusal gelişimine katkıda bulunur ve bireylerde sorumluluk alma alışkanlığı kazandırarak sağlıklı, mutlu ve başarılı bir yaşam elde edilmesine yardımcı olur.

Yapılan bütün araştırmalar; benlik kavramının olumlu yönde gelişiminde, hareketin, sporun kısaca fiziksel aktivitenin önemini açıkça ortaya koymaktadır.

Spor, ilk başta çok önemli bir kitle eğitim vasıtasıdır. Spor, insan bedenini fizikî yönüyle geliştirdiği gibi oyunlar, hareketler, yarışmalar vasıtasıyla aynı zamanda insan psikolojisini, davranış niteliğini ve psişik yapısını belirleyen yeni bir bilim dalıdır (Güven, 2006).

Beden eğitimi ve sporun, çoklu zekâ kuramı içerisinde bulunan tüm zekâ türlerine olumlu etkisi bulunmaktadır. Bedenen sağlıklı bireylerin, aklını verimli kullanan, duygularını kontrol edebilen ve sosyal becerileri iyi olan bireyler olduğu söylenebilir. Beden eğitimi ve sporun, çoklu zekâ gelişimine olan katkısı araştırmalara konu olmuş ve pek çok çalışmada desteklediğine yönelik bulgular elde edilmiştir.

Kul ve ark. (2014) beden eğitimi bölümüne girmek isteyen öğrencilerin çoklu zekâlarını ölçmüşlerdir. Beden eğitimi bölümünü kazanan öğrencilerin kazanamayan öğrencilere göre kinestetik zekâ ve sosyal-kişilerarası zekâ düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit etmişlerdir.

Birbirleri ile bağlantılı olan çoklu zekâ kuramı ve beden eğitimi ve spor, bireylerin yetkin oldukları zekâ alanlarını daha verimli kullanmayı öğrenmeleri ve hem bunları, hem de diğer zekâ alanlarını geliştirmeleri için bireyler desteklenmelidir.

Piaget çocuk oyunlarının çocuğun zihinsel gelişim süreci içinde önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmiştir.

Genel hatlarıyla düşünüldüğünde benlik gelişiminin fiziksel aktivite ile doğrudan ilişkisinin olduğu, bireyin fiziksel, sosyal, devinişsel, toplumsal ve duygusal gelişimi için çok önemli bir olgu olduğu söylenilebilir.

Öneriler

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

- Egzersizin zihinsel gelişime olumlu etkilerinin yanı sıra, çocuğa eğitimsel, fiziksel pek çok katkısı olduğu konusunda toplumun, özellikle de ailelerin bilinçlendirilmesi gerekmektedir.
- Çocuklar için doğal öğrenme ortamı olan fiziksel aktivite ve oyun, sosyal becerileri geliştirmeye yönelik etkinliklerle bütünleştirerek kullanabilir. Tüm bu bilgilere dayanarak, oyun ve sporun çocuğun yaşamında vazgeçilmez öğeler olduğu ifade edilebilir.
- Çocukların en önemli ihtiyacı olan hareket ve fiziksel etkinlikler ihmal edilmemelidir.
- Fiziksel aktiviteler bireylerin benlik kavramının olumlu gelişimi için ortam hazırlar.
- Fiziksel aktivite bireylerde var olan ve keşfedilmemiş yeteneklerinin açığa çıkması için bir aracı olarak kullanılabilir.

Bu bilgiler ışığında fiziksel aktivite ve bununla bağlantılı etkinliklerin sağlıklı bir toplumun ortaya çıkması için gerekli olduğu, özellikle gelişim çağındaki çocuklara bu etkinliklerin yaptırılması ve uygun ortamın sağlanması gerekliliği çalışmamızın önerisi olarak ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

Açak, M. (2006). Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.
Akça, G. (2005). Modernden Postmoderne Kültür ve Kimlik, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 15, 1-24.
Anderson, A. & Anderson, B. (1990). Toward a substantive theory of mother-twin attachment. The American Journal of Maternal Child Nursing, 15, 373–377.
Aslan D. Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. STED 2004; 13(9): 326-329.
Aşçı F. H. (2004). Benlık Algısı Ve Egzersız. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe. 2004, 15 (4), 233-266.
Bacanlı, H. (2006). Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
Becker-Stoll, F., Fremmer-Bombik, E., Wartner, U., Zimmermann, P., & Grossmann, K. E. (2008). Is attachment at ages 1, 6 and 16 related to autonomy and relatedness behavior of adolescents in interaction towards their mothers?. International Journal of Behavioral Development, 32(5), 372-380.
Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 84(4), 822.
Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 408-430.
Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance and enhancement of the selfconcept in children. In J. Suls & A. Greenwald (Eds.), Psychological perspectives on the self (Vol. 3, pp. 136-182). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
Hortaçsu, N. (2012). İnsan ilişkileri. Ankara: İmge kitabevi.
Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2014). Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş (16. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.
Özyürek, A., Begde, Z., Özkan, İ. ve Yavuz, N. F. (2013). Okul öncesi öğretmenlerinin bakış açısına göre ailedeki yaşlı bireylerin ebeveyn tutumları ve çocuk davranışları üzerindeki etkisi, VII.Ulusal Yaşlılık Kongresi, s.273-278. 23-25 Mayıs, Karabük
Yanbastı G. Kişilik Kuramları, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi 2. Baskı, 1996.
Zorba, E., & Kuter, M. (2006). Fiziksel Aktivite. Sağlıklı Yaşam Ve Yerel Yönetimler Sempozyumu Eskişehir.
https://www.rafinera.com/blog/diyetisyen-kosesi/fiziksel-aktivite-egzersiz-ve-spor-kavramlari

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

FİTNES-WELLNESS MERKEZLERİNİN FARKLI PARAMETRELERE GÖRE ALGILANAN HİZMET KALİTESİNİN İNCELENMESİ: ÇANAKKALE İLİ ÖRNEĞİ

[1]Abdulmenaf Korkutata, [2]Bilgetekin Burak Günar, [3]Fatma Öztürk

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Biga Meslek Yüksek Okulu

ÖZET

Günümüzde birçok insan sağlıklı yaşam ve formda kalma adına fitnes-wellness merkezlerini tercih etmektedir. Bu çalışmanın amacı, fitnes-wellness merkezini boş zamanlarında tercih eden bireylerin algılanan hizmet kalitesini farklı parametrelere göre incelemektir. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile Uçan (2007) tarafından geliştirilen "Spor Fitness Merkezlerinin Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 31 madde 6 alt boyuttan oluşan 5'li likert tipi ölçektir. Ölçek alt boyutları etkileşim kalitesi, çıktı kalitesi, fiziksel çevre kalitesi, egzersiz alet ve ekipmanları kalitesi, program kalitesi ve ortam koşulları kalitesinden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5 "Tamamen Katılıyorum" dan 1 "Hiç Katılmıyorum" a doğru sıralanmıştır. Ölçekten alınabilecek puan 31 ile 155 arasında değişmektedir. Alınan puanın değeri söz konusu puan aralığında algılanan hizmet kalitesini ortaya koymaktadır. Araştırmanın evren ve örneklemi Çanakkale İlinde hizmet veren 5 yıldızlı otelde yer alan fitnes-wellness merkezidir. Araştırmaya 217 katılımcı gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılanların %56,2 (122)'si erkek, %43,8 (95)'i kadın bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 26,75±6,66 olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen veriler istatistik programıyla analiz edilmiştir. İkili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için t testi, gruplar arası karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak algılanan hizmet kalitesi puanının yaş, cinsiyet, medeni hal ve fitness-wellness merkezi tercih nedenine göre istatistiksel anlamda farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Buna karşın düzenli spor yapan katılımcıların algılanan hizmet kalitesi puanının diğer katılımcılara göre istatistiksel anlamda yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Anahtar Kelimeler: Fitness, Egzersiz, Hizmet Kalitesi

Examination of The Quality of Service Perceived of Fitness-Wellness Centers According to Different Parameters. Çanakkale Example.

Today, many people prefer fitness-wellness centers for healthy living and fitness. In this context, the purpose of this study is to examine the perceived service quality of individuals who prefer fitness-wellness center in their leisure time according to different parameters. In this study prepared according to the screening model, a personal information form created by the researchers and the "Perceived Service Quality Scale of Sports Fitness Centers" developed by Uçan (2007) was used as data collection tool. The scale is a 5-point Likert type scale consisting of 31 items and 6 sub-dimensions. Scale sub-dimensions consist of the quality of interaction quality, output quality, physical environment quality, quality of exercise equipment, program quality and quality of environment conditions. The scale items are ranked from 5 "I totally agree" to 1 "I never agree". Scores that can be taken from the scale range from 31 to 155. The higher score shows the higher the of perceived service quality. The universe and sample of this research is a fitness-wellness center located in a 5-star hotel in Çanakkale. 217 participants participated voluntarily in the study. 56.2% (122) of the participants were male and 43.8% (95) were females. The average age of participants was 26.75±6.66 years. The obtained data were analyzed by statistical program. T test was used for independent groups in binary comparisons, and one way variance analysis was used in intergroup comparisons. As a result, it was determined that the perceived quality of service scores did not differ statistically according to age, gender, marital status and purpose of using a sports center ($p>0.05$). However, the perceived quality of service scores of the participants who do regular sports were found to be statistically higher than those of the other participants. ($p<0.05$).

Key Words: Fitness, Training, Service Quality

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Hizmet kavramı genel olarak, soyut olan ve mülkiyeti diğer tarafa devredilemeyen herhangi bir faaliyet veya fayda şeklinde tanımlanırken (Kotler ve ark., 2005) zaman, yer, biçim ve psikolojik yararlar sağlayan, bir müşteri adına yapılan ve soyut bir takım olumlu etkinlikler olarak da ifade edilebilmektedir (Pine ve Gilmore, 1998). Belli bir hizmet kalite standartının belirlenmesine yönelik çalışmalar oldukça sınırlıdır.

Bitner (1992) algılanan hizmet kalitesini, "müşterinin beklentileri ve algıları arasındaki farkın yönü ve derecesi" olarak tanımlamaktadırlar. Hizmet kalitesi, müşterinin hizmeti almadan önceki beklentileri (beklenen hizmet) ile yararlandığı gerçek hizmet deneyimini (algılanan hizmeti ya da algılanan başarım gücünü) kıyaslamasının bir sonucu olup, müşterinin beklentileri ile algılanan başarım gücü arasındaki farklılığın yönü ve derecesi olarak değerlendirilmektedir.

Spor tesisleri; spor amacı için, belirlenmiş ve gereğince donatılmış açık veya kapalı alanlardır. Tesislerin yapımında hedeflenen kriterlerden biri de; boş zaman uğraşısı olarak kitlelere sağlıklı spor yapma imkânı verebilmektir. Sporun yalnız insanlar arasındaki rekabet olmadığı, temelinde insanın kendisini aşması ve eğitmesi gerçeği de hatırlandığında, rekreasyonel faaliyetlere yönelik hizmet veren rekreatif tesislerin; bireysel ve toplumsal açıdan sporun temel amaçlarına da hizmet ettiği görülmektedir (Ceyhun, 2008).

Rekreasyonel amaçlı hizmet veren tesislerin bu kadar önemli olması bu türdeki işletmelerde de algılanan hizmet kalitesinin ölçülmesi ve müşteri memnuniyetinin periyodik aralıklarla belirlenmesi gerekliliğini ortaya koymuştur (Papadimitrou ve Karterodiois, 2000). İşletme açısından ise hizmet kalitesinin arttırılması artan rekabet ortamından işletmeler için rakiplerin önüne geçmek adına oldukça önemli bir adımdır.

Spor işletmelerinde yürütülen faaliyetlerin temel amacının insanların birbirinden farklı sportif ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak hizmetleri sağlamak ve sunmaktır (Ekenci ve İmamoğlu, 2002). Spor işletmeleri, müşteri merkezli ve hizmet sunan kurumlar olarak müşteri memnuniyetini sağlamak durumundadırlar. Müşteriler katıldıkları merkezden memnun oldukları takdirde tekrar geleceklerinden; hizmetin, ürünlerin ve faaliyetlerin sunuluşu diğer hizmet işletmelerinde olduğu gibi spor işletmeleri için de önemlidir. Müşteri beklentilerini karşılamak için kaliteli hizmet sunma şartı, spor işletmecilerini devamlı bir iyileşme çabasına itmektedir. Müşteriler artan kalite beklentisinde olduklarından kaliteli hizmetin sunulmaması müşteri kaybıyla sonuçlanacaktır (Gündoğdu ve Deveciloğlu, 2009).

Türkiye'de de son yıllarda fitness merkezleri spor ve sağlık sektörünün en önemli hizmet alanlarından biri olarak dikkat çekmektedir. Diğer sektörlerde olduğu gibi Türkiye'de fitness merkezlerinin artmasıyla birlikte bu alanda da işletmeler arasında yoğun bir rekabetin geliştiği görülmektedir (Yıldız ve Tüfekçi, 2010). Böylesine artan rekabet ortamında işletmeleri öne taşıyacak ana unsurlardan birinin hizmet kalitesi olduğu söylenebilir. Buradan hareketle bu çalışma beş yıldızlı otellerin bünyesinde bulunan fitness-wellness merkezlerinin müşteriler tarafından algılanan hizmet kalitesini analiz etmek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma betimsel tarama yöntemine uygun olarak hazırlanmış bir anket çalışmasıdır. Çalışmaya Çanakkale ilinde bulunan beş yıldızlı otellerin fitness-wellness salonlarını kullanan toplam 217 katılımcı gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların %56 (122)'sı erkek, %44 (95)'ü kadındır ve yaş ortalaması 26,74±6,66 yıldır. Katılımcılara iki bölümden oluşan bir anket uygulanmıştır. Anketin birinci bölümünde katılımcıların demografik bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formu bulunmaktadır. İkinci bölümde ise Uçan (2007) tarafından geliştirilen "Spor-fitness

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

merkezlerinin algılanan hizmet kalitesi ölçeği (SFM-AHKÖ)" kullanılmıştır. Ölçek 31 madde ve 6 alt boyuttan (etkileşim kalitesi, çıktı kalitesi, fiziksel çevre kalitesi, egzersiz alet ve ekipman kalitesi, program kalitesi, ortam koşulları kalitesi) oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddelerine verilen cevaplar 1 "hiç katılmıyorum" dan 5 "tamamen katılıyorum" a doğru sıralanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 31, en yüksek puan 155'tir ve ölçekten alınan puanın yüksekliği algılanan hizmet kalitesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin alfa güvenirlik katsayısı 0,95'tir. Elde edilen veriler istatistik programıyla analiz edilmiştir. ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için t testi, gruplar arası karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi, karşılıklı ilişkiyi incelemede ise korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar $p<0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler

		F	%
Cinsiyet	Erkek	122	56,2
	Kadın	95	43,8
	Toplam	217	100
Medeni hal	Evli	57	26,3
	Bekâr	160	73,7
	Toplam	217	100
Düzenli spor yapıyor musunuz?	Evet	93	42,9
	Hayır	124	57,1
	Toplam	217	100
Fitnes-wellnes merkezi tercih nedeni	Zayıflamak-fit kalmak	114	52,5
	Vücut geliştirmek	88	40,6
	Boş zaman aktivitesi	15	6,9
	Toplam	217	100

Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin bulgular Tablo 1'de gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların %57,1 (124)'inin düzenli spor yapmadığı, %52,5 (114)'inin zayıflamak-fit kalmak amacıyla wellness-ftness merkezlerini tercih ettiği görülmüştür.

Tablo 2. Algılanan hizmet kalitesi puanının farklı değişkenlere göre istatistiksel analizi

		N	$\bar{X}$	SS	t	p
Cinsiyet	Erkek	122	121,73	25,891	-,202	,840
	Kadın	95	122,42	23,042		
Medeni hal	Evli	57	121,28	23,230	-,269	,788
	Bekâr	160	122,30	25,177		
Düzenli spor yapıyor musunuz?	Evet	93	130,66	16,983	4,681	**,000**
	Hayır	124	115,56	27,407		

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların SFM-AHKÖ genel ortalamasının 122,03±24,63 olduğu tespit edilmiştir. Algılanan hizmet kalitesi puanının cinsiyete, medeni hale ve düzenli spor yapma durumuna göre

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

değişip değişmediğini tespit etmeye yönelik yapılan bağımsız gruplar için t testi sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde algılanan hizmet kalitesi puanının cinsiyete ve medeni hale göre istatistiksel anlamda değişmediği tespit edilmiştir (p>0,05). Buna karşın düzenli spor yapan katılımcıların algılanan hizmet kalitesi puanının yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (p<0,05).

Tablo 3. Algılanan hizmet kalitesi puanının fitness-wellness merkezi tercih nedenine göre istatistiksel analizi

Fitness-wellness merkezi tercih nedeni	**N**	$\bar{X}$	**SS**	**f**	**p**
Zayıflamak-fit kalmak	114	122,23	23,690		
Vücut geliştirmek	88	120,93	27,274	,395	,674
Boş zaman aktivitesi	15	127	13,180		

Algılanan hizmet kalitesi puanının fitness-wellness merkezi tercih nedenine göre değişip değişmediğini tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir. Buna göre algılanan hizmet kalitesi puanının fitness-wellness merkezi tercih nedenine göre istatistiksel anlamda farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0,05). Bununla birlikte grup içindeki en yüksek ölçek puanına boş zaman aktivitesi (127±13,180) olarak fitness-wellness merkezlerini tercih eden katılımcıların, en düşün puana ise vücut geliştirme (120,93±27,274) amacıyla bu merkezleri kullanan katılımcıların sahip olduğu görülmüştür.

Yaş ile algılanan hizmet kalitesi puanı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda iki parametre arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ancak bunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (r: 0,040)(p>0,05).

Tablo 4. Cinsiyete göre ölçek alt boyutlarının istatistiksel analizi

	Ölçek alt boyutları	**Gruplar**	**N**	$\bar{X}$	**SS**	**t**	**p**
Cinsiyet	Etkileşim kalitesi	Erkek	122	40,28	8,954	-,885	,377
		Kadın	95	41,35	8,701		
	Çıktı kalitesi	Erkek	122	20,70	4,622	-,859	,391
		Kadın	95	21,23	4,291		
	Fiziksel çevre kalitesi	Erkek	122	26,44	6,122	,999	,319
		Kadın	95	25,61	6,039		
	Egzersiz alet ve ekipmanları	Erkek	122	11,10	2,959	,586	,559
		Kadın	95	10,87	2,836		
	Program kalitesi	Erkek	122	11,64	2,742	-,765	,445
		Kadın	95	11,92	2,556		
	Ortam koşulları kalitesi	Erkek	122	11,54	2,650	,363	,717
		Kadın	95	11,42	2,482		

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 5. Medeni hale göre ölçek alt boyutlarının istatistiksel analizi

	Ölçek alt boyutları	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Medeni hal	Etkileşim kalitesi	Evli	57	40,96	8,672	,208	,836
		Bekâr	160	40,68	8,925		
	Çıktı kalitesi	Evli	57	21,10	4,593	,333	,740
		Bekâr	160	20,87	4,449		
	Fiziksel çevre kalitesi	Evli	57	25,75	5,478	-,467	,641
		Bekâr	160	26,19	6,301		
	Egzersiz alet ve ekipmanları	Evli	57	10,57	2,770	-1,292	,198
		Bekâr	160	11,15	2,940		
	Program kalitesi	Evli	57	11,68	2,543	-,282	,779
		Bekâr	160	11,80	2,707		
	Ortam koşulları kalitesi	Evli	57	11,19	2,495	-1,026	,306
		Bekâr	160	11,60	2,599		

Tablo 6. Düzenli spor yapma durumuna göre ölçek alt boyutlarının istatistiksel analizi

	Ölçek alt boyutları	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Düzenli spor yapıyor musunuz?	Etkileşim kalitesi	Evet	93	44,70	6,258	6,177	**,000**
		Hayır	124	37,79	9,341		
	Çıktı kalitesi	Evet	93	22,79	3,066	5,669	**,000**
		Hayır	124	19,54	4,857		
	Fiziksel çevre kalitesi	Evet	93	27,76	4,712	3,630	**,000**
		Hayır	124	24,81	6,684		
	Egzersiz alet ve ekipmanları	Evet	93	10,80	3,132	-,871	,385
		Hayır	124	11,15	2,720		
	Program kalitesi	Evet	93	12,48	2,306	3,514	**,001**
		Hayır	124	11,23	2,788		
	Ortam koşulları kalitesi	Evet	93	12,10	2,199	3,107	**,002**
		Hayır	124	11,03	2,740		

SFM-AHKÖ alt boyutlarının cinsiyete, medeni hale ve düzenli spor yapma durumuna göre değişip değişmediğini tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar için t testi sonuçları Tablo 4, Tablo 5 ve Tablo 6'da gösterilmiştir. Tablolar incelendiğinde ölçek alt boyutlarının cinsiyete ve medeni hale göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0,05$). Buna karşın etkileşim kalitesi, çıktı kalitesi, program kalitesi, fiziksel çevre kalitesi, ortam koşulları kalitesi alt boyutlarının düzenli spor yapma durumuna göre istatistiksel anlamda farklılık gösterdiği, düzenli spor yapanların bu alt boyutlarda daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çeşitli nedenlerden dolayı küresel anlamda toplum sağlığı giderek azalmakta, özellikle obezite tüm dünyada çağın hastalığı olarak görülmektedir. Bu durum insanları sağlıklı yaşam konusunda farklı davranışlara

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

yöneltmektedir. Günümüzde sağlıklı yaşamın vazgeçilmez unsuru olan sporu hayatlarına entegre eden insanların en çok tercih ettikleri mekanlardan biri de fitness merkezleridir. Bireylere sağlık ve dinçlik bağlamında fiziksel aktivite hizmetleri sunan fitness merkezleri (Tüfekçi, 2010) son yıllarda sağlık ve spor sektörünün en önemli hizmet kollarından biri haline gelmiştir (Yıldız ve ark., 2016). Fitness merkezleri günümüz otel konseptinin de temel bölümlerinden biridir. Otellerin, konaklama müşterileri dışındaki kişilere de hizmet veren fitness-wellness merkezlerindeki hizmet kalitesinin otelin genel kalitesi açısından önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Bu noktadan hareketle bu çalışma, otellerde bulunan fitness-wellness merkezlerinin müşteriler tarafından algılanan hizmet kalitesini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 217 katılımcı gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların %56 (122)'sı erkek, %44 (95)'ü kadındır ve yaş ortalaması 26,74±6,66 yıldır. Bununla birlikte katılımcıların %73,7 (160)'si bekâr ve %57,1 (124)'i düzenli spor yapmayan bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %52,5 (114)'i zayıflamak-fit kalmak amacıyla fitness-wellness merkezlerini tercih etmektedir. Tarama yöntemiyle yapılan çalışmada katılımcılara Uçan (2007) tarafından geliştirilen "Spor-Fitness Merkezlerinin Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeği" uygulanmıştır. Bu çalışmada katılımcıların algılanan hizmet kalitesi puanı genel ortalamasının 122,03±24,63 olduğu, yani yanıtların ortalamasının 3,93 (kısmen katılıyorum) olduğu görülmüştür. Ölçekteki en yüksek puanın 155 olduğu düşünüldüğünde bu sonuç otel fitness-wellness müşterilerin orta düzeyde bir hizmet kalitesi algısının olduğunu göstermektedir.

Literatür incelendiğinde fitness merkezlerinin hizmet kalitesi algısına yönelik çalışmaların genellikle ölçek geliştirme şeklinde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte hem ölçek geliştirmeye hem de bu merkezlerin hizmet kalitesi algısını tespit etmeye yönelik çalışmalar da mevcuttur (Afthinos ve ark., 2005; Bing, 2007; Chang ve ark., 2005; Chang ve Chelladurai, 2003; Chelladurai ve ark., 1987; Dhurup ve ark., 2006; Howat ve ark., 1996; Kim ve Kim, 1995; Ko ve Pastore, 2005; Lam ve ark., 2005; Murray ve Howat, 2002; Papadimitriou ve Karteroliotis, 2000; Shonk ve ark., 2010; Shonk ve Chelladurai, 2008).

Yapılan analizler sonucunda algılanan hizmet kalitesi puanının cinsiyetlere göre istatistiksel anlamda değişmediği ($p>0,05$), bununla birlikte SFM-AHK ölçeğinde kadınların (122,42±23,04) erkeklerden (121,73±25,89) daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Lapa ve Baştaç (2012)'ın devam edilen fitness merkezine yönelik hizmet kalitesi algısının yaş, cinsiyet ve eğitim durumuna göre tespiti amacıyla yapılan bir çalışmada kadın ve erkek katılımcıların hizmet kalitesi memnuniyet düzey puanları arasında istatiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Yabancı literatür incelendiğinde hizmet kalitesi algısının cinsiyetler arasında istatistiksel anlamda değiştiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Tsuji ve ark., 2007; Yu ve ark., 2014). Bu sonuçlar mevcut çalışmanın sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Bu durumda fitness merkezlerine yönelik hizmet kalitesi algısında cinsiyet değişkeninin çeşitli faktörlerden (yaşanılan çevre, sosyal ortam vb.) etkilenebileceği düşünülmektedir.

Elde edilen veriler incelendiğinde SFM-AHKÖ puanının medeni hale göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Bununla birlikte algılanan hizmet kalitesi ölçeğinde bekârların (122,30±25,17) evlilerden (121,28±23,23) daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Bu durumda fitness-wellness merkezlerinin hizmet kalitesi algısında medeni halin etkisinin oldukça sınırlı olduğu söylenebilir.

Yapılan analizler sonucunda SFM-AHKÖ puanının düzenli spor yapma durumuna göre istatistiksel anlamda farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,01$). Buna göre düzenli spor yapan katılımcıların ölçek puanının (130,66±16,98) yapmayan katılımcıların puanından (115,56±27,40) daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Yıldız ve ark. (2016) tarafından yapılan bir çalışmada hizmet kalitesi algısında spor geçmişinin de önemli bir etkisi olduğunu ortaya konulmuştur. Bu durumda spor geçmişi olan bireylerin aktif

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

sporu bıraktıktan sonra da zinde kalmak adına spora devam ettikleri düşünülmektedir. Spor-fitness merkezleri müşterilerinin tercihlerinde ortam dizaynı, ekipmanların özellikleri ve fiziki koşulların uygunluğu gibi temel niteliklerin ön planda olduğu bilinmektedir (Ko ve Pastore, 2005). Bu durumda spor geçmişi olan veya düzenli spor yapan bireylerin egzersiz aletlerini sedanter bireylere göre daha bilinçli kullanabileceği, dolayısıyla bulundukları fitness-wellness merkezinin hizmetlerini daha farklı değerlendirdikleri düşünülmektedir.

Veriler incelendiğinde hizmet kalitesi algısının yaşa göre değişmediği saptanmıştır (r: 0,040)(p>0,05). Benzer şekilde Lapa ve Baştaç (2011) tarafından yapılan bir çalışmada da hizmet kalitesi algısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Yabancı literatür incelendiğinde hizmet kalitesi algısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Afthinos ve ark., 2005; Kim ve Kim, 1995). Bu sonuçlar mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Bu durumda fitness-wellness merkezlerine yönelik hizmet kalitesi algısında farklı yaş gruplarının benzer kalite algısına sahip olduğu düşünülmektedir. Çünkü günümüzde farklı tasarım ve hizmetlere sahip spor-fitness merkezleri bu alana ilgi duyan her yaş grubundaki kişilerce kolaylıkla takip edilebilmektedir. Bunun da farklı yaşlardaki fitness-wellness merkezi kullanıcıları arasındaki kalite algısının benzer özellikte olmasına neden olduğu söylenebilir.

Elde edilen veriler analiz edildiğinde SFM-AHKÖ puanının fitness-wellness merkezi tercih nedenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0,05). Bununla birlikte bu merkezleri boş zaman aktivitesi olarak tercih eden katılımcıların hizmet kalitesi algısının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde fitness merkezlerine yönelik hizmet kalitesi algısının fitness merkezi tercih nedenine göre değerlendirildiği çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Bulgular incelendiğinde ölçek alt boyutlarının cinsiyet ve medeni hale göre değişmediği görülmüştür. Buna karşın etkileşim kalitesi, çıktı kalitesi, fiziksel çevre kalitesi, program kalitesi ve ortam koşulları kalitesi alt boyutlarının düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Lapa ve Baştaç (2012) tarafından yapılan çalışmada da algılanan hizmet kalitesi ölçeği alt boyutlarından personel, program, tesis alt boyutlarında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Yabancı literatürde bu çalışmanın bulgularıyla benzer özellikler gösteren (Afthinos ve ark., 2005; Kim ve Kim, 1995) çalışmalar bulunurken Theodorakis ve ark. (2004) tarafından Portekiz'de yapılan bir çalışmanın bulguları bu çalışmayla farklılık göstermektedir. Çünkü bu çalışmada ölçek alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak otellerin bünyesinde bulunan fitness-wellness merkezlerinin müşteriler tarafından algılanan hizmet kalitesini tespit etmek amacıyla yapılan bu çalışmada katılımcıların orta düzeyde bir kalite algısına sahip olduğu görülmüştür. hizmet kalitesi algısının sporculuk geçmişi olan ve düzenli spor yapan bireylerde farklılık gösterdiği düşünüldüğünde bu merkezlerin tasarımında bu konunun dikkate alınması işletmeler için fayda sağlayabilir. İşletmeler arası rekabetin hızla arttığı günümüzde hizmet kalitesi işletmeleri öne taşıma konusunda oldukça önemlidir ve işletmeler tarafından dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir. Emek yoğun çalışan otellerin konaklama hizmet kalitesi ile birlikte bünyesinde bulunan fitness-wellness merkezlerinin hizmet kalitesine de ayrıca önem vermeleri rakipleri karşısında bir avantaj sağlayabilir. Bununla birlikte hizmet kalitesi algısını etkileyen faktörlerle ilgili daha fazla çalışmaya ve bu çalışmaların güncel etkenlerle birlikte yeni faktörlerin tespiti amacıyla tekrarlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca bu çalışmanın daha fazla işletmede daha fazla katılımcıyla farklı parametreler eklenerek uygulanması, otellerde

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

bulunan fitness-wellness merkezleri ile diğer fitness merkezi işletmelerinin hizmet kalitesi algısı açısından karşılaştırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Bitner, M. J. (1992). Servicescapes: The impact of physical surroundings on customers and employees. the Journal of Marketing, 57-71.

Ekenci, G., & İmamoğlu, A. F. (2002). Spor İşletmeciliği, Nobel Yayın Dağıtım, 2. Baskı, Ankara.

Gündoğdu, C., & Devecioğlu, S. (2009). Spor İşletmelerinde İnsan Kaynakları Planlaması. e-Journal of New World Sciences Academy, 4(1), 10-2.

Papadimitriou, D. A., & Karterolltis, K. (2000). The Service Quality Expectations in Private Sport and Fitness Centers: A Reexaminaton of the Factor Structure. Sport Marketing Quaterly, 9(3): 57-164.

Pine, B. J., & Gilmore, J. H. (1998). Welcome to the experience economy. Harvard business review, 76, 97-105.Ceyhun, S. (2008). Spor Tesislerinin Rekreatif Açıdan Kullanımı. Kastamonu Eğitim Dergisi, 16(1): 325-332.

Yıldız, K., Polat, E., Sönmezoğlu, U., & Çokpartal, C. (2016). Fitness merkezi üyelerinin algıladıkları hizmet kalitesinin belirleyicileri üzerine bir analiz. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(3), 453-464.

Yıldız, S. M., & Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algılarının Değerlendirilmesi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13(24), 1-11.

Uçan, Y. (2007). Spor-Fitness Merkezlerinin Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeğinin Geliştirilmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Bolu.

Tsuji, Y., Bennett, G., & Zhang, J. (2007). Consumer satisfaction with an action sports event. Sport Marketing Quarterly, 16(4), 199.

Yu, H. S., Zhang, J. J., Kim, D. H., Chen, K. K., Henderson, C., Min, S. D., & Huang, H. (2014). Service quality, perceived value, customer satisfaction, and behavioral intention among fitness center members aged 60 years and over. Social Behavior and Personality: an international journal, 42(5), 757-767.

Ko, Y. J., & Pastore, D. L. (2005). A hierarchical model of service quality for the recreational sport industry. Sport Marketing Quarterly, 14(2), 84–97.

Lapa, T. Y., & Baştaç, E. (2012). Evaluating the service quality assessment of individuals attending fitness centers in Antalya. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 3(1), 42-52.

Afthinos, Y., Theodorakis, N. D., & Nassis, P. (2005). Customers' expectations of service in Greek fitness centers: Gender, age, type of sport center, and motivation differences. Managing Service Quality: An International Journal, 15(3), 245-258.

Theodorakis, N., Alexandris, K., Rodrigues, P. M. M., & Sarmento, P. J. (2004). Measuring customer satisfaction in the context of health clubs in Portugal. International Sports Journal, 8, 44-53.

Kotler, P., Wong, V., Saunders, J., & Armstrong, G. (2005). Principles of Marketing (4th European Edition).

Ceyhun, S. (2008). Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. Kastamonu Eğitim Dergisi, 16(1), 325-332.

Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness merkezleri müşterilerinin hizmet kalitesine yönelik beklenti ve algılarının değerlendirilmesi.

Kim, D., & Kim, S. Y. (1995). QUESC: An instrument for assessing the service quality of sport centers in Korea. Journal of sport management, 9(2), 208-220.

Bing, L. (2007). Analysis of Service Quality of Sport Fitness and Leisure Industry in Shanghai. Journal of Beijing Sport University, 30(3), 326-328.

Chang, C. M., Lin, Z. P., & Hwang, F. M. (2005). A Study of the Developmental Process of Service Quality in Recreation Sport/Fitness Clubs in Taiwan. Missouri Journal of Health, Physical Education, Recreation & Dance, 15.

Chang, K., & Chelladurai, P. (2003). System-based quality dimensions in fitness services: development of the scale of quality. The Service Indsutries Journal, 23(5), 65-83.

Chelladurai, P., Scott, F. L., & Haywood-Farmer, J. (1987). Dimensions of fitness services: Development of a model. Journal of Sport Management, 1(2), 159-172.

Dhurup, M., Singh, P. C., & Surujlal, J. (2006). Customer service quality at commercial health and fitness centres. South African journal for research in sport, physical education and recreation, 28(2), 39-54.

Howat, G., Absher, J., Crilley, G., & Milne, I. (1996). Measuring customer service quality in sports and leisure centres. Managing leisure, 1(2), 77-89.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Lam, E. T., Zhang, J. J., & Jensen, B. E. (2005). Service Quality Assessment Scale (SQAS): An instrument for evaluating service quality of health-fitness clubs. Measurement in physical education and exercise science, 9(2), 79-111.

Murray, D., & Howat, G. (2002). The relationships among service quality, value, satisfaction, and future intentions of customers at an Australian sports and leisure centre. Sport Management Review, 5(1), 25-43.

Shonk, D. J., Carr, J. W., & De Michele, P. E. (2010). Service quality and satisfaction within campus recreation: The moderating role of identification. Recreational Sports Journal, 34(1), 9-23.

Shonk, D. J., & Chelladurai, P. (2008). Service quality, satisfaction, and intent to return in event sport tourism. Journal of sport management, 22(5), 587-602.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

SPOR VE SANAT EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERDE BOŞ ZAMAN ENGELLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Özlem DEMİRTAŞ* - Gülten İMAMOĞLU** - Hasan Erdem MUMCU*

** Dr. Öğretim Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozlemedair@gmail.com*

** Dr. Öğretim Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.*

*** Prof. Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Resim Anasanat Dalı*

ÖZET

Bu çalışmada spor eğitimi ve güzel sanatlar eğitimi alan öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılımını engelleyen faktörlerin karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Spor Bilimleri Fakültesinden 165 ve Güzel sanatlar fakültesinden 146 olmak üzere 313 öğrencinin doldurduğu "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18" değerlendirilmiştir. Bağımsız t- testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır. Cinsiyete göre ölçek toplam puanı kadınlarda 48,09 ve erkeklerde 47,56 olarak bulunmuştur. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Puanları farklılığı cinsiyet, sınıf, gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Yaş kategorisi, öğrenim görülen alan ve rekreatif aktivitelere katılım değişkenlerinde toplam ve bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$).

Sonuç: Üniversite öğrencilerinin kadın ve erkek boş zaman engellerini benzer önem düzeyinde gördükleri söylenebilir. Öğrencilerin boş zaman engelleri hakkındaki algılarının yaş, eğitim görülen alan ve rekreatif etkinliklere katılıma göre değişmekle birlikte sınıf ve gelir düzeyine göre değişmediği bulunmuştur. Öğrencilere boş zaman engelleri konusunda eğitici seminerler verilebilir.

Anahtar kelimeler: Serbest zaman ve Engeller

INVESTIGATION OF LEISURE CONSTRAINTS IN UNIVERSITY STUDENTS RECEIVING SPORT AND ART EDUCATION

ABSTRACT

In this study, it is aimed to compare the factors that prevent the participation of sports and fine arts students to recreational activities. 165 of the Faculty of Sports Sciences and 146 of the Faculty of Fine Arts were evaluated. The "Leisure Constraints Questionnaire (T-LCQ-18)" was filled by 313 students. Independent t-test, One-way variance analysis and LSD tests were used. The total score of the scale by sex was found to be 48.1 in women and 47.6 in men. Leisure Constraints Questionnaire scores were not found to be statistically significant according to gender, class, level of income ($p >0, 05$). Significant differences were found in age subscale, participation in recreational activities, in students' educational field and in some sub-dimensions ($p < 0, 05$ and $p < 0,001$).

As a result; it can be said that male and female students see leisure barriers at a level of similar importance. The perceptions of the students about leisure constraints are changed according to the age, the field of education and the participation in recreational activities. However, it did not change according to class and income level. Seminars can be given to students about leisure constraints.

Keywords: Leisure and Constraints.

GİRİŞ VE AMAÇ

Günümüzde yokluğundan en çok şikâyet edilen konuların başında zaman ve para konusu gelmektedir (Akatay, 2008; Gülbahçe, 1996). Para bulunabilmekte ise de geçen zamanın geri dönüşümü mümkün olmamaktadır (Eren, 1993). Zaman, hayattır ve zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

anlamını taşır (Baltaş ve Baltaş, 2012). Zamanı iyi kullanabilen bir insan; her an ne yapacağını ve zamanını en faydalı şekilde nasıl kullanacağını bilir. Ulaşmak istediği hedeflere göre zamanını ayarlar (Alay ve Koçak, 2003).

Serbest (boş) zaman, insanların zorunlu ihtiyaçlarını yerine getirdiği zaman haricinde kendisine kalan ve kendi isteği ile değerlendirdiği zaman olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2008). Dünya Serbest (Boş) Zaman ve Rekreasyon Birliği'nin tanımına göre serbest (boş) zaman; seçme şansı, yaratıcılık, hoşnutluk ve memnuniyet içeren ve kişisel doyumu arttıran eğlencelere öncülük eden yararları ile insan hayatının özel bir alanıdır. Aktivite kavramı çoğunlukla fiziksel, buna ek olarak entelektüel, sosyal, estetik ve ruhsal öğelerin çok yönlü formlarını kapsamaktadır (Ağılönü, 2007).

Serbest zaman etkinliklerine katılım, kişilerin yaşam biçimlerine, özelliklerine ve zaman kullanımlarına göre değişiklik gösterirken, etkinliklerin türü, katılma biçimleri ve bireylerin bu etkinliklere ayırdıkları süre; ırk, toplumsal ve kişisel özellikler, yaş, cinsiyet gibi pek çok faktörden etkilenmektedir (Tolukan, 2010). Serbest zamanlar; spor yapmak, sağlıklı olmak ve kültürel etkinliklere katılmak gibi "pozitif" ya da çeşitli suçlar, uyuşturucu bağımlılığı ve şiddet gibi "negatif" olarak değerlendirilebilir. Rekreasyonun öğretilebilir olması ve şiddetin engellenmesindeki rolü gençlerin gelecekteki alışkanlıklarının yönlendirilmesi açısından önem taşımaktadır (Mansuroğlu, 2002). Serbest zamanı değerlendirmenin, bireye sağladığı yararlar incelendiğinde; serbest zamanı değerlendirme yolu ile bireyin iş yorgunluğunu atma fırsatı bulduğu belirlenmiştir. İş zorunluluklarla dolu bir uğraş ve düzen olduğu için insanın doğal ritmini bozmaktadır. Zorunluluk olmaksızın özgürce seçilen uğraşlar insanın çalışma yaşamını stres ve yorgunluklardan uzaklaştırır (Okumuş, 2002). Serbest zamanın verimli bir şekilde kullanımının artmasının kendini gerçekleştiren ve ruhen sağlıklı gençlerin gelişmesine katkıda bulunduğu yaygın olarak belirtilmektedir (Balcı ve ark., 2003).

Sosyal, kültürel, fiziksel, sanatsal ve oyun gibi çeşitli aktivitelere katılan öğrencilerin yaşamının her alanında daha başarılı olduğu söylenebilir (Karaküçük, 2008). Öğretmenlerin üniversite eğitimi sonrasında kişisel gelişimlerini devam ettirmeleri ve güncel bilgiler edinmeleri açısından, serbest zaman algılarını incelemek ve değerlendirmek, serbest zaman etkinliklerini kısıtlayan etmenlerini ve serbest zamanlarını ne ölçüde verimli kullandıklarını tespit etmek, onların okullarda görevlerini yerine getirirken verdikleri eğitime katkı sağlayıp sağlamadıklarını görmeye yardımcı olacaktır. Serbest zaman içerisinde yapılan etkinlikler; sadece serbest zamanda yapılan, bireye göre bir amacı bulunan, kişisel tatmin ve gönüllülük esasına dayalı, başkasına devredilemeyen, bireyi canlandıran ve mutluluk veren, aktif ve pasif olarak yapılan ve her türlü fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal etkinlikler olarak ifade edilebilir (Güngörmüş, 2007). Toplumun daha ileri bir hayat seviyesine ulaşmasında gençliğin önemli bir yeri bulunmaktadır. Bireyin rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen temel faktörler önem sırasına göre; "para", "zaman", "arkadaş eksikliği", "ulaşım" ve "tesis" olarak belirlenmiştir (Koçak, 2005).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Gençliğin ülke kalkınmasında sorumluluk ve görevlerini yerine getirebilmesi eğitim ve öğretim sistemiyle doğrudan ilişkilidir. Gençlere sağlanacak serbest zaman faaliyetleri gençlerin yetişmesi açısından önem kazanmaktadır (Özmaden, 1997). Öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme etkinliklerinde, konuya sadece spor açısından bakacak olursak, karşılaştıkları sorunlar oldukça fazladır (Yağmur, 2006). Öğrencinin okul dışı etkinliklere katılması onun okul başarısını olumlu bir şekilde etkilemektedir. Ders dışı etkinliği olarak spor, müzik, güzel sanatlar, dans gibi dallarla uğraşan öğrencilerin eğitim hayatlarında başarılı oldukları gözlenmiştir (Lakot, 2015). Üniversite kişilik gelişiminin büyük ölçüde biçimlendiği, yetişkinlik modelinin kurulduğu bir geçiş dönemidir. Yükseköğrenim öğrencileri eğitim süreci içinde derslerinin çalışmaya bağlı ve hayatlarını sürdürmeye yönelik etkinliklerin dışında kalan serbest zamanlarını çeşitli faaliyetlerle geçirmektedirler. Serbest zaman olarak geçirilen bu sürede, gerçekleştirilen veya gerçekleştirilmesi istenen etkinliklerin türü önemlidir. Çünkü öğrencinin serbest zamanı dışında kalan hayatını süre olarak belirleme, hangi etkinlikleri gerçekleştireceğine karar vermedeki rolü çok sınırlıdır (Gülbahçe, 1996). Üniversite öğreniminde bireyin mesleki formasyon eğitimi dışında katılacağı rekreasyon etkinlikleri kendi yaşantısını çarpıtmadan görebilmelerini, kendi yetenek ve yeteneklerine uygun uğraşlar edinerek kendini gerçekleştirmelerini sağlayacaktır (Arslan, 1996).

Çalışmada spor eğitimi ve güzel sanatlar eğitimi alan öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılımını engelleyen faktörlerin karşılaştırılması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Çalışmaya Spor Bilimleri Fakültesinden 165 ve Güzel sanatlar fakültesinden 146 olmak üzere 313 öğrenci dahil edilmiştir. Kişisel bilgiler yanında boş zaman Engelleri Ölçeği-18 uygulanmıştır. Gönüllü olarak doldurulan ölçeklerden eksiksiz olanlar istatistiksel işleme tabi tutulmuştur.

Boş Zaman Engelleri Ölçeği -18:

Öğrencilerin, rekreasyonel etkinliklere katılımının önündeki engelleri öğrenci algısına göre belirlemede Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen, Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan, Gürbüz ve ark., (2012) tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı yeniden test edilen "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Bu araştırmada kullanılan ölçek formu ise 18 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; (a) birey psikolojisi (3 madde), (b) bilgi eksikliği (3 madde), (c) tesis (3 madde), (d) arkadaş eksikliği (3 madde), (e) zaman (3 madde) ve (f) ilgi eksikliği (3 madde) biçimindedir. Ölçek maddeleri (1) "Kesinlikle Önemsiz" ve (4) "Kesinlikle Önemli" biçiminde sıralanmakta ve puanlanmaktadır. Ölçek alt faktörleri için Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları 0.65 ile 0.86 arasında değişirken ölçeğin tümü için 0.85 olarak hesaplanmıştır (Gürbüz ve ark.,2012).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

İstatistiksel İşlemler

Çalışmada SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda Bağımsız t- testi ve çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farklılığın tespiti içinde LSD testleri uygulanmıştır. Bu çalışma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise toplam ölçek için 0.84'tür.

BULGULAR

Tablo 1: Boş Zaman Engelleri Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	St.sapma	t-test
Bireysel psikoloji	Kadın	164	7,74	2,00	-0,48
	Erkek	149	7,85	1,98	
Bilgi eksikliği	Kadın	164	8,20	2,29	0,95
	Erkek	149	7,95	2,43	
Tesis	Kadın	164	8,88	2,15	-1,32
	Erkek	149	9,19	1,86	
Arkadaş eksikliği	Kadın	164	7,48	2,41	0,85
	Erkek	149	7,26	2,12	
Zaman	Kadın	164	8,12	1,78	0,79
	Erkek	149	7,96	1,72	
İlgi eksikliği	Kadın	164	7,66	2,08	1,31
	Erkek	149	7,35	2,16	
Toplam puan	Kadın	164	48,09	7,82	0,60
	Erkek	149	47,56	7,83	

Tablo 2: Boş Zaman Engelleri Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Yaş kategori	N	Ort.	s.s	t
Bireysel psikoloji	20 yaş ve altı	122	7,89	1,88	0,51
	21 yaş ve üstü	187	7,76	2,07	
Bilgi eksikliği	20 yaş ve altı	122	8,11	2,18	0,22
	21 yaş ve üstü	187	8,05	2,47	
Tesis	20 yaş ve altı	122	8,88	2,13	-0,95
	21 yaş ve üstü	187	9,10	1,96	
Arkadaş eksikliği	20 yaş ve altı	122	7,68	2,34	2,07*
	21 yaş ve üstü	187	7,13	2,21	
Zaman	20 yaş ve altı	122	7,73	1,91	-2,51*
	21 yaş ve üstü	187	8,24	1,61	
İlgi eksikliği	20 yaş ve altı	122	7,66	2,09	0,38
	21 yaş ve üstü	187	7,44	2,17	
Toplam puan	20 yaş ve altı	122	47,94	7,75	0,81
	21 yaş ve üstü	187	47,73	7,93	

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

*p<0,05

Tablo 3: Boş Zaman Engelleri Ölçeği Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

		N	Ort.	St.sap	t
Bireysel psikoloji	Güzel Sanatlar fakültesi	165	7,93	2,08	1,28
	Spor Bilimleri Fakültesi	146	7,64	1,88	
Bilgi eksikliği	Güzel Sanatlar Fakültesi	165	8,47	2,21	3,14*
	Spor Bilimleri Fakültesi	146	7,64	2,44	
Tesis	Güzel Sanatlar Fakültesi	165	9,43	1,78	3,79**
	Spor Bilimleri Fakültesi	146	8,58	2,20	
Arkadaş eksikliği	Güzel Sanatlar Fakültesi	165	7,47	2,12	0,88
	Spor Bilimleri Fakültesi	146	7,24	2,42	
Zaman	Güzel Sanatlar Fakültesi	165	8,17	1,71	1,41
	Spor Bilimleri Fakültesi	146	7,89	1,77	
İlgi eksikliği	Güzel Sanatlar Fakültesi	165	7,69	2,13	1,39
	Spor Bilimleri Fakültesi	146	7,36	2,09	
Toplam puan	Güzel Sanatlar Fakültesi	165	49,15	7,60	3,22*
	Spor Bilimleri Fakültesi	146	46,34	7,83	

*p<0,005 ve **p<0,001

Tablo 4: Boş Zaman Engelleri Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine ve Gelir düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

	Sınıf	n	Ort.	F/LSD	Gelir	n	Ort.	F
Bireysel psikoloji	1	83	8,00	2,06	250 tl ve altı	109	7,79	0,80
	2	78	7,87		251-500 tl	120	7,76	
	3	72	8,25		501-999 tl	56	8,09	
	4	80	7,52		1000 tl ve üstü	28	7,39	
Bilgi eksikliği	1	83	8,09	0,89	250 tl ve altı	109	8,24	0,44
	2	78	7,99		251-500 tl	120	7,89	
	3	72	8,56		501-999 tl	56	8,13	
	4	80	7,95		1000 tl ve üstü	28	8,18	
Tesis	1	83	8,60	1,51	250 tl ve altı	109	9,08	0,34
	2	78	9,01		251-500 tl	120	8,90	
	3	72	9,48		501-999 tl	56	9,07	
	4	80	9,00		1000 tl ve üstü	28	9,29	
Arkadaş eksikliği	1	83	7,12	1,52	250 tl ve altı	109	7,61	1,72
	2	78	7,79		251-500 tl	120	7,47	
	3	72	7,52		501-999 tl	56	6,79	
	4	80	7,17		1000 tl ve üstü	28	7,29	
Zaman	1	83	7,49	2,70	250 tl ve altı	109	8,04	0,35
	2	78	7,91		251-500 tl	120	7,98	
	3	72	8,23		501-999 tl	56	8,02	
	4	80	8,21		1000 tl ve üstü	28	8,36	
İlgi eksikliği	1	83	7,63	0,14	250 tl ve altı	109	7,42	0,38
	2	78	7,60		251-500 tl	120	7,47	

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	3	72	7,42		501-999 tl	56	7,63	
	4	80	7,46		1000 tl ve üstü	28	7,86	
Toplam puan	1	83	46,93	1,19	250 tl ve altı	109	48,17	0,22
	2	78	48,18		251-500 tl	120	47,47	
	3	72	49,46		501-999 tl	56	47,71	
	4	80	47,32		1000 tl ve üstü	28	48,36	

Tablo 5: Boş Zaman Engelleri Ölçeği Puanlarının Rekreatif aktivitelere katılım değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Rekreatif aktivite	n	Ort.	St.sapma	F/LSD
Bireysel psikoloji	Çok nadir/Hiç (1)	73	6,93	2,36	6,47**
	Bazen (2)	164	8,07	1,85	1<2,3,4
	Orta seviyede (3)	62	7,97	1,59	
	Sık sık (4)	14	8,36	1,91	
Bilgi eksikliği	Çok nadir/Hiç (1)	73	7,66	2,57	1,37
	Bazen (2)	164	8,31	2,21	
	Orta seviyede (3)	62	8,02	2,51	
	Sık sık (4)	14	7,86	1,96	
Tesis	Çok nadir/Hiç (1)	73	8,90	2,19	1,24
	Bazen (2)	164	9,22	1,87	
	Orta seviyede (3)	62	8,81	2,23	
	Sık sık (4)	14	8,43	1,87	
Arkadaş eksikliği	Çok nadir/Hiç (1)	73	6,86	2,52	1,71
	Bazen (2)	164	7,50	2,21	
	Orta seviyede (3)	62	7,65	2,05	
	Sık sık (4)	14	7,43	2,38	
Zaman	Çok nadir/Hiç (1)	73	7,89	2,07	0,52
	Bazen (2)	164	8,16	1,60	
	Orta seviyede (3)	62	7,94	1,71	
	Sık sık (4)	14	7,93	1,90	
İlgi eksikliği	Çok nadir/Hiç (1)	73	6,66	2,26	5,99**
	Bazen (2)	164	7,84	1,88	1<2,3,4
	Orta seviyede (3)	62	7,66	2,28	
	Sık sık (4)	14	7,50	2,38	
Toplam puan	Çok nadir/Hiç (1)	73	44,90	9,05	5,06*
	Bazen (2)	164	49,10	7,11	1<2,3
	Orta seviyede (3)	62	48,03	7,64	
	Sık sık (4)	14	47,50	6,07	

*p<0,05 ve **p<0,001

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Lakot (2015) çalışmasında katılımcıların, Boş Zaman Engelleri Ölçeğinden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalamasını 51.99 bulmuştur. Bu çalışmada cinsiyete göre ölçek toplam puanı kadınlarda 48,09 ve erkeklerde 47,56 olarak bulunmuştur. Ayrıca çalışmasında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre boş zaman engelleri ölçeği puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını belirtmiştir. Ekinci ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir başka araştırmada katılımcıların serbest zaman engellerinin cinsiyetlerine göre "bilgi eksikliği", "arkadaş eksikliği" ve "zaman" alt boyutlarında anlamlı farklılık bulmuştur. Altın ve Barsbuğa (2014) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda; cinsiyet ve gelir değişkenine göre, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş ve zaman alt boyutlarında anlamlı olarak farklılaşma bulmamıştır. Emir (2012) çalışmasında ölçeğin alt boyutlarında en yüksek puanı tesis ve zaman alt boyutunda, en düşük puanı ise "İlgi Eksikliğinde" tespit etmiştir. Tolukan (2010) ise çalışmasında; ölçeğin alt boyutlarında en yüksek puanı bilgi eksikliğinde bulmuştur. Demirel ve Harmandar (2009) araştırmasında; "İlgi Eksikliği" faktörünün rekreasyonel etkinliklere katılımlarda engel olarak ilk sırada yer aldığını belirtmiştir. Uzun ve ark.,(2017) çalışmalarında en düşük puanı ilgi eksikliğinde bulmuşlardır. Lakot (2015) çalışmasında en yüksek puan ortalamasını Tesis boyutunda ve en düşük puan ortalamasını ise Birey Psikolojisi boyutunda bulmuştur. Bu çalışmada cinsiyete göre alt boyutlarda en yüksek puan tesis boyutunda kadınlarda 8,88 ve erkeklerde 9,19 olarak bulunurken en düşük puan ilgi eksikliğinde kadınlarda 7,66 ve erkeklerde 7,35 puan olarak bulunmuştur (Tablo 1). Boş Zaman Engelleri Ölçeği Puanları farklılığı Cinsiyet Değişkenine göre anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Kadın ve erkek katılımcıların boş zaman engellerini benzer önem düzeyinde gördükleri söylenebilir. Boş zaman engelleri kadınlarda ve erkeklerde üniversite eğitimi düzeyinde benzer olduğu sonucunu düşündürmektedir. Alt ölçek puanlarında araştırıcılara göre farklı sonuçlar çıkması araştırma yapılan grupların özellikleri, yaş ve eğitim seviyeleri vs farklı olmasından kaynaklanmaktadır.

Güler (2017) çalışmasından boş zaman engelleri ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Lakot (2015) çalışmasında boş zaman engelleri puanlarının yaşlara göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirtmiştir. Ekinci ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise, katılımcıların boş zaman engellerinin yaşlarına göre "zaman" alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Uzun ve ark.,(2017) çalışmalarında Lise öğrencilerinde yaş grubuna göre bireysel psikoloji ve tesis alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bu çalışmada ise zaman eksikliği ve arkadaş eksikliği alt boyutlarında yaşlara göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bizim bulgularımız ile Uzun ve ark., (2017) sonuçları ile farklı ve Ekinci ve ark., (2014) sonuçları ile zaman boyutunda benzerdir. Alt boyutlarda bu farklılık katılımcıların durumuna göre değişmesinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Güler (2017) çalışmasında aktif spor yapan Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri ile diğer fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirmeleri arasında farklılık bulmuştur. Çalışmada Boş Zaman Engelleri Ölçeği Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre bilgi eksikliği ve tesis alt boyutu ile toplamda farklı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Spor eğitimi alanların spor tesisleri ile ilgisi daha fazla olması bu sonuçta etkili olmuştur. Eğitim görülen alana göre bulunan farklılıkların nedenleri arasında fiziki şartları söylememiz mümkündür. Diğer boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmaması spor ve sanat eğitiminin benzer etkiler sağlayabileceğine bağlanabilir.

Lakot (2015) çalışmasında boş zaman engelleri ölçeği puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bulmuştur. Ekinci ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir başka araştırmada aylık ortalama gelir seviyelerine göre "birey psikolojisi" ve "tesisler/ hizmet" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Uzun ve ark.,(2017) çalışmalarında Öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık bulmuşlardır. Bu çalışmada sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu çalışmada farklılık bulunmamasında sınıflara göre haftalık ders programlarının kapsam olarak birbirlerine yakın olması yanında katılımcıların hepsinin genç ve erişkin yaşlarda olmasının etkisi olabilir. Lakot (2015) çalışmasında boş zaman engelleri ölçeği puanlarının gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını bulmuştur. Bu çalışmada boş zaman engelleri ölçeği puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu durum katılımcıların gelir düzeylerinin birbirine yakın olmasından da kaynaklanabilir.

Afyon ve Karapınar'ın (2014) yapmış olduğu çalışmada, öğrenciler yeterince serbest zaman faaliyetlerine katıldıklarına inanmadıklarını ve bu durumun sebeplerinden birinin yeterli vakit bulamama olduğunu belirtmişlerdir. Gürbüz ve ark.,(2012) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılımlarındaki zaman faktörünün ilk sırada yer aldığını belirtmiştir. Yamaner ve Kartal (2001) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin istedikleri etkinliklere katılmama nedenleri arasında en yüksek faktörü zaman yokluğu olarak belirtmiştir. Çoruh (2013) yapmış olduğu çalışma incelendiğinde ise, farklılaşmaların daha çok "zaman ve ilgi eksikliği" alt boyutunda yoğunlaştığı anlaşılmıştır. Fiziksel etkinlikler katılma durumuna göre Uzun ve ark.,(2017) toplam puanda ve bireysel psikoloji alt boyutunda anlamlı farklılık bulmuşlardır. Lakot çalışmasında (2015) rekreatif aktivitelere katılım sıklığı değişkenine göre boş zaman engelleri ölçek puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını bulmuştur. Bu çalışmada Boş Zaman Engelleri Ölçeği Puanlarının Rekreatif aktivitelere katılım değişkenine bireysel psikoloji, ilgi eksikliği ve toplam puanda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$, $p<0,001$). Araştırmada rekreatif aktivitelere katılım sıklığı değişkenine göre boş zaman engelleri ölçeği puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılık rekreatif aktivitelere katılım sıklığını çok nadir olarak belirten katılımcıların en düşük puan ortalamasına sahip olduğundan kaynaklanmıştır. Bu durum için rekreatif aktivitelere katılım sıklığını çok nadir/hiç olarak belirtenlerin serbest zaman aktivitelerine katılımları

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

olmadığı için engel algılarının da düşük olduğu söylenebilir. Ancak rekreatif aktivitelere katılım sıklığını bazen olarak belirtenlerin ortalama puanı en yüksektir. Dolayısıyla bu gurubun rekreatif aktivitelere katılmak istediği fakat engellerinin bulunduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin kadın ve erkek boş zaman engellerini benzer önem düzeyinde gördükleri söylenebilir. Öğrencilerin boş zaman engelleri hakkındaki algılarının yaş, eğitim görülen alan ve rekratif etkinliklere katılıma göre değişmekle birlikte sınıf ve gelir düzeyine göre değişmediği bulunmuştur. Öğrencilere boş zaman eğitimi konusunda seminerler verilebilir.

KAYNAKLAR

Afyon, Y. A. ve Karapınar, M., (2014). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Değerlendirilmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (33), 147-163.

Ağılönü, A., (2007). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetleri Ve Model Belirleme: Fethiye Örneği. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Akatay, A. (2008). Örgütlerde Zaman Yönetimi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10(1), 282-300.

Alay, S. ve Koçak, S., (2003). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Kavram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi, 9(3), 326- 335.

Alexandris, K. ve Carroll, B. (1997). Demographic Differences in the Perception of Constraints on Recreational Sport Participation: Results From a Study in Greece. Journal of Leisure Research, 16(2), 107-125.

Altın, M. ve Barsbuğa, Y., (2014). Serbest Zaman Faaliyetlerine Üniversite Öğrencilerinin Katılımı İle İlgili Kısıtlamaların Belirlenmesi (Selçuk Üniversitesi örneği). 13. International Sport Sciences Congress (s. 193). Konya: Selçuk Üniversitesi.

Arslan, S. (2013). Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi (Yetişkin Eğitimi Bakış Açısıyla), Nobel Yayıncılık, Ankara.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A., (2012). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A., Ersöz, V., (2003). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. Milli Eğitim Dergisi, 158, 161-173.

Çoruh, Y.,(2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Demirel, M. ve Harmandar, D., (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(1), 839-846.

Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D., Gündüz, B., (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1), 1-13.

Emir, E., (2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Eren, E., (1993). Yönetim ve organizasyon, İstanbul, Beta Yayınları.

Gülbahçe, Ö. (1996). Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları (Türkiye örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Güler H.,(2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Engellerinin Boş Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması (Bartın Üniversitesi Örneği)

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı Yüksek lisans Tezi.

Güngörmüş, H. A., Yetim, A. A., & Çalık, C., (2006). Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 14(1), 285-298.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Gürbüz, B. ve Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(1), 3-10.

Gürbüz, B., Öncü, E., Emir, E. (2012). Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Yapı Geçerliğinin Test Edilmesi, 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 12-14 Aralık, Denizli.

Karaküçük, S., (2008). Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme (6. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi. **Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007).** Rekreasyon ve Kent(li)leşme, Gazi Kitabevi, Ankara.

Koçak, S.,(2005). Perceived Barriers To Exercise Among University Members. ICHPER–SD J, 41(1), 34-36.

Lakot K., (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı Ve Engelleri, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Mansuroğlu, S., (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi, Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15(2), 53-62.

Özmaden, M., (1997). Yükseköğretim Kredi Ve Yurtlar Kurumunda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Çalışma. Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Okumuş, Y., (2002). Kocaeli İlinde Bulunan Farklı Sanayi Kuruluşlarında Çalışan Bireylerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihlerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, İzmit.

Tolukan, E., (2010). Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Uzun, M., İmamoğlu, O., Yamaner, F., Deryahanoğlu, G., & Yamaner, G. (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılımı Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi: Kız Lisesi Örneği. Journal of Human Sciences, 14(1), 950-962. doi:10.14687/jhs.v14i1.4174

Yağmur, R., (2006). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İle Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Serbest Zaman Aktivitelerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek Lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.

Yamaner, F. ve Kartal, A. (2001). İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (2-3-4), 133-140.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

SANAT VE SPOR EĞİTİMİNİN ÖĞRENCİLERİN UYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Özlem DEMİRTAŞ* - Gülten İMAMOĞLU**

** Dr. Öğretim Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozlemedair@gmail.com*

*** Prof. Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Resim Anasanat Dalı.*

ÖZET

Bu çalışmada sanat ve spor eğitiminin öğrencilerin uyum düzeylerinin cinsiyete, eğitim görülen alana ve egzersiz davranışları değişim basamaklarına göre araştırılması amaçlanmıştır. Güzel sanatlar fakültesi, spor bilimleri fakültesi ve eğitim fakültesinde (Temel Eğitim Bölümü) öğrenim gören 226 kadın ve 262 erkek öğrenciye Hacettepe Kişilik Envanteri" ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi uygulanmıştır. Karşılaştırmalarda t- testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testi kullanılmıştır. Çalışmada kişisel uyum puanları kadınlarda 44,8 ve erkeklerde 45,1 ile sosyal uyum puanları kadınlarda 53,9 ve erkeklerde 54,2 olarak bulunmuştur. Genel uyum puanları kadınlarda 98,6 ve erkeklerde 99,3 olarak tespit edilmiştir. Cinsiyete göre sosyal uyum puanları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Uyum puanlarında yaş kategorisine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Fakülte türüne göre ise kişisel uyumda güzel sanatlar ile spor bilimleri fakültesi puanları birbirine yakın ve eğitim fakültesi öğrencilerinden anlamlı derece yüksektir ($p < 0,001$). Sosyal uyum puanlarında ve genel uyum puanlarında spor fakültesi öğrencilerinin güzel sanatlar fakültesi öğrencilerinden ve her iki fakülte öğrencilerinin ise eğitim fakültesi öğrencilerinden puanları yüksek olması anlamlı bulunmuştur ($p < 0,001$). Davranış değişim basamakları dağılımına göre ise en düşük puanlar eğilim öncesi ve en yüksek puanlarda devamlılık aşamasındaki kişilerde bulunmuştur ($p < 0,001$). Sonuç olarak; sanat ve spor eğitiminin kişisel uyum düzeyinde benzer, sosyal uyum düzeyinde farklı etki ettikleri, sanat ve spor eğitimi almayanlara göre daha iyi uyuma sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca cinsiyetin sosyal uyumda etkili olduğu tespit edilmiştir. Yine bedensel aktif olanların aktif olmayanlara göre daha iyi uyuma sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Spor, Sanat, Kişisel ve Sosyal Uyum, Davranış Değişimi

EFFECTS OF ART AND SPORTS EDUCATION TO THE HARMONY LEVELS

ABSTRACT

In this study, it is aimed to investigate the level of adaptation of the arts and sports education to the students according to sex, education field and change stages of exercise behaviors. 226 female and 262 male students studying at the Faculty of Fine Arts, Faculty of Sport Sciences and Faculty of Educational Sciences applied Hacettepe Personality Inventory and Exercise Stages of Change Questionnaire. Comparison of t-test, One-Way ANOVA and LSD tests were performed. Personal harmony scores in the study were found to be 44.8 for women and 45.1 for men and social harmony scores were found to be 53.8 for women and 54.2 for men. Overall harmony scores were 98.6 for women and 99.3 for men. Social harmony scores according to sex were statistically significant ($p < 0,05$). There was no statistically significant difference in harmony scores according to age category ($p > 0,05$). According to the Faculty kind of sports science and fine arts at the personal harmony scores were close together and were significantly higher than Faculty of Education students ($p < 0,001$). The same is true for social harmony scores ($p < 0,001$). According to the behavioral change steps distribution, the lowest scores are before the tendency, the highest scores were found in persons at the stage of continuity ($p < 0,001$). As a result; it has been found that arts and sports education have same effects on the level of personal harmony and but have different effects on the level of social harmony. Students education receiving in arts and sports have found that they have a better harmony than others. Furthermore, gender has been found to be effective in social harmony. It was also concluded that those who are bodily active have a better harmony than those who are not active.

Keywords: Sports, Arts, Personal and Social Harmony, Behavioral change.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanların ait oldukları toplumun ya da toplumun alt gruplarının değerlerini, davranışlarını ve bilgilerini kazanma aşamaları sosyalleşme süreci olarak ifade edilir (Köksal 1997). Sosyalleşme, belirli bir yaşta, cinsiyette, sosyal yapıda olan bireyin davranışları ile toplumun beklediği davranışlar arasındaki ilişkiyi içerir (Dusek 1987, Eshleman 1991). Uyum davranışı, bireyin kişisel bağımsızlık ve sosyal sorumluluklarını karşılayabilme derecesi olarak tanımlanmaktadır. Birey bu dereceleri arttırmak için yaşantılarına bağlı olarak daha etkili davranışlar geliştirir (Toy,2006). Sosyal uyum üzerinde öncelikle ailenin, sonra da arkadaş grubu ve okulun önemi büyüktür. Çocukların desteklendiği ailelerde, bireyler olumlu bir kişilik oluşturmakta ve daha olumlu bir sosyal yapı geliştirmektedirler. Buna karşılık, daha sert bir denetim altında tutulan ya da tutarsız ilişkiler görülen ailelerde ise bireyler olumsuz kişilik geliştirmekte, bu da ergenin sosyal uyumunu olumsuz etkilemektedir. Ergenin arkadaş grubu, onun sosyal tavırlarını etkilemektedir. Bu sosyal tavırlar, bireyin genellikle diğer bireylere ve sosyal yaşama karşı tüm tavırlarını içermektedir. Arkadaşlar ile birlikte yapılan sosyal aktiviteler, spor faaliyetleri, okul dansları, yakın arkadaşlarla birlikte olma gibi unsurlar sosyalleşmede etkili olmaktadır (Hunter 1984, Toy,2006).

Üniversite lisans okuyan öğrenciler, gelişim psikolojisi literatüründe son ergenlik dönemi ile genç yetişkinlik dönemi arasında olan "ileri dönem ergenler" olarak tanımlanır (Oerter & Montada, 1995). Bu dönemde gençler kendi bedenlerinde olan değişim ve gelişmeye uyum sağlamaya çalışırken; bir yandan da toplumun onlardan beklentilerine cevap verme ve toplumsal rol ve kurallara uyum sağlamak zorunda kalmaktadırlar (Şahin ve Tuncel,2008). Üniversite öğrenimi sırasında gençler bazı karmaşalar, çelişkiler ve uyum güçlükleri yaşayabilirler. Gençler bu dönemde kendinden hiç memnun olmayan ve her şeyin daha iyisini beklerken zaman zaman bocalamakta, karasız, isyankâr, alışılmışın dışında hareket etmekte ve birçok engelleri aşmaya çalışmaktadır (Özoğlu, 1985; Yörükoğlu, 1990). Yine üniversite yıllarında bir grubun üyesi olma, meslek sahibi olma ve geleceğe yön verme idealleri ile yeni bir okul, yeni bir kente ve yabancı bir çevreye uyum sağlama çabaları pek çok gençte bazı uyum problemlerinin ortaya çıkmasına neden olabilir (Şahin ve Tuncel,2008). Duygu, algı, öğrenme, konuşma, anlatım, yargı, düşünce, zeka, hareketler, duygu tepkileri, giyim, davranış özellikleri, ahlak ve inanç biçimleri bir insandan ötekine az çok değişen ve bütün bunların bir arada bütünleşmesiyle o insanın kişiliğini yapan öğelerdir (Bostan,1993,Toy,2006). Sosyal uyum zamanla kazanılmakta, ergenlik döneminde bazı deneyimler ile gelişmektedir (Yavuzer,1995).

Bireyden içinde yaşadığı doğal, toplumsal ve kültürel öğelerden oluşan çevreyle çok yönlü, kapsamlı, karmaşık ve yoğun bir iletişim içinde daha sağlıklı, dengeli ve düzenli, daha etkili ve verimli olması beklenir (Uçan, 1995). İnsanların aile, komşu, mahalle, arkadaş ve iş çevresi ile bireyin sivil toplum örgütlerinde diğer insanlarla sağlık ve egzersiz konusundaki etkileşimi sosyal çevreyi oluşturmaktadır. Sosyal rollerin sebep olduğu sosyal destek ve engeller veya sosyal etki, bir gruba bağlılık ile fiziksel çevre koşulları düzenli egzersiz yapmaya yönelik egzersiz davranışı değişim aşamalarını belirlemektedir (Physical

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

activity,1996). Davranış değişim anketi; eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık evreleri kapsar (Prochaska ve Velicer, 1997). Bu evreler insanların davranış değiştirmeye ne seviyede hazır olduğunu egzersize yönelik basamaklarda ilerledikçe; fiziksel etkinliklere düzenli olarak katıldıkları ve davranışlarını da olumlu anlamda değiştirdikleri belirtilmektedir (Spencer, Adams, Malone, Roy, Yost, 2006). Batı toplumu ve kültüründe, iyi antrenmanlı ve düzenli bir vücut, kendini toplum içerisinde sunmada çok önemli bir yatırım olarak kabul edilmektedir (Lindwall ve Hassmen, 2004). Araştırmalar çeviklik, zihinsel sağlık, duygusal sağlık, sosyal sağlık ve bedensel sağlık alanlarında yaşam kalitesinin egzersiz ile arttığını göstermektedir (Baştuğ,2011). Fiziksel hareketsizliğin sadece bedensel sağlık sorunlarının ortaya çıkışında değil, bilişsel sorunlarında meydana gelmesinde etkili olduğu bildirilmektedir (WHO,2010). Bu nedenle bu çalışma, Eğitim fakültesi, Spor fakültesi ve Güzel sanatlar fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin psiko-sosyal uyum düzeylerini belirlemek ve öğrencilerin psiko-sosyal uyum düzeylerinin cinsiyete, eğitim görülen alana ve egzersiz davranışları değişim basamaklarına göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Güzel sanatlar fakültesi, Spor bilimleri fakültesi ve Eğitim fakültesinde (Temel Eğitim Bölümü) öğrenim gören 226 kadın ve 262 erkek öğrenciye gönüllülük esasına göre Hacettepe Kişilik Envanteri" uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Hacettepe Kişilik Envanteri: Hacettepe Kişilik Envanteri kişisel ve sosyal uyum alt ölçekleri uygulanmıştır.

Kişisel Uyum Alt Ölçekleri: Kişisel uyum dört alt ölçekten oluşmuştur:

a)Kendine Gerçekleştirme: Kişinin davranış özelliklerinden kendine güvenme, kendi yeteneklerinin farkında olma, kendi kendine kararlar verebilme, doğru bildiğini söyleme, kabul edildiği ve bir işe yaradığı duygusu içinde olma gibi niteliklerle ilişkilidir.

b)Duygusal Kararlılık: Duygusal puanı ve kararlılığı yüksek olan bireyler genellikle kendine güvenen, az üzülen, alıngan olmama özellikleri gösteren kişilerdir. Çoğu kez sakin ve huzurlu bireyler izlenimi verirler. Pek az başkalarından tavsiye isterler, kendi kararlarını kendileri verme eğilimindedirler. Ortaya çıkan yeni ve kendilerine yabancı duygulardan çekinmezler. Duygusal kararlılık puanı düşük olan bireyler, sıklıkla mutsuzluğa düşerler, alıngandırlar, çabuk kızarlar. Bu tür kişiler genellikle gergin, kaygılı olurlar. Karşılaştıkları yeni durumlarda ise, ya korkak ya da aşırı düzeyde kavgacı ve atak olurlar.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

c)Nevrotik Eğilimler: Bu kişiler uzun süren yoğunluk, baş ağrısı, uyuyamama, görme güçlükleri, iştahsızlık gibi çeşitli psikosomatik belirtilerin birinden ya da bir kaçından şikâyetçidirler. Nevrotik eğilimleri ayrıca benliğini olduğu gibi kabul edememe, mükemmeliyetçi olma, eleştiriye açık olmama, gibi davranışları da içerir. Nevrotik eğilimler puanının yüksek bulunması, bu tür belirtilerin azlığını gösterir.

d)Psikotik Belirtiler: Bu bireylerde, insanlardan uzaklaşma ve yalnız kalmayı yeğleme eğilimi, dikkatini bir noktada toplama güçlüğü ve hayal kurma eğilimi gözlenir. Alıngan ve aşırı duygusaldırlar. Psikotik belirtiler puanının yüksek olduğu normal bir uyum tarzında birey, bağımsız olarak yaşamını sürdürür.

Sosyal Uyum Alt ölçekleri: Sosyal uyum alt ölçekleri dört alt ölçekten oluşmaktadır:

a)Aile İlişkileri: Puanın yüksek bulunması, kişinin anne, baba ve kardeşleriyle dostça, sağlıklı ilişkiler içinde olduğunu gösterir. Zamanlarının çoğunu aileleriyle birlikte geçirirler ve birlikte etkinlik gösterirler. Aile ilişkileri puanının düşük bulunması ise, bireyin ailesiyle olan ilişkilerinde karışıklık ve uyumsuzluk bulunduğuna işaret eder.

b)Sosyal İlişkiler: Puanın yüksek oluşu, sosyal olgunluk yönünden bireyin uyumlu ve sosyal becerilerinin yüksek düzeyde arkadaşları ve diğer yetişkin grupları içinde mutlu ve rahat bir görünüm verirler. Mutluluk içinde esnek bir tutumu benimserler, kabul gören davranışlar sergilerler, Kendilerini sosyal durumlara uygun şekilde idare etmesini bilirler. Sosyal ilişkiler puanının düşük olması ise, bireyin sosyal beceriler ve sosyalleşme bakımından durgun olduğu anlamına gelir.

c)Sosyal Normlar: Sosyal normlar puanı, uyulması zorunlu yasal durumlarda olduğu kadar, dikkate alınması gereken sosyal kural ve toplum değerlerine ve başkalarının haklarına saygılı olmadır. Sosyal normlar puanının yüksek olması, bireyin başkalarının haklarını anlayışla karşıladığını, kişisel isteklerini, grubun gereksinimlerine göre erteleyebildiğini ya da değiştirebildiğini gösterir. Bu kişiler toplumda neyin doğru, neyin yanlış olarak kabul edildiğinin farkındadırlar.

d)Antisosyal Eğilimler: Bu tür eğilimler gösteren kişiler, genellikle sert ve öfkeyle dolu, kavgacı, incitme isteği duyan, zor kullanmaya eğilimli, öç alma duyguları içinde olan saygısız bireylerdir. Eşyalara, özellikle başkalarının eşyalarına zarar vermekten, bilinçli olarak toplumsal normlara ters düşen davranışlarda bulamaktan hoşlanırlar ve bu şekilde doyum sağlamaya çalışırlar. Antisosyal eğilimler puanının yüksek olması bireyin belli ölçütler içinde bu tür eğilimleri olmadığına işaret eder.

Hacettepe Kişilik Envanterinin Puanlanması Zorunlu seçme tekniğine göre hazırlanan ölçekte yanıt seçeneği “E” ve “H” olmak üzere iki tanedir. Anahtarda belirtilen her bir cevap için bir puan verilir. Alt ölçekler 20’şer maddeden oluşmuştur. Her alt ölçekten elde edilen puanlar 0 ile 20 arasında değişmektedir. Puanın yükselmesi, bireyin uyum düzeyinin yüksek; düşmesi ise, uyum düzeyinin düşük olduğuna işaret

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

eder. Toplam Puanlar: Hacettepe Kişilik Envanterinin alt ölçeklerine ilişkin sekiz puana ek olarak üç de toplam puan elde edilmektedir. Bunlar kişisel, sosyal ve genel uyumdur. Kişisel Uyum; kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, Nevrotik eğilimler ve psikotik belirtiler alt ölçeklerinden elde edilen puanların toplamından oluşmaktadır. Sosyal Uyum; aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, sosyal normlar ve antisosyal eğilimler alt ölçeklerinden elde edilen puanların toplamından oluşmaktadır. Genel Uyum ise Kişisel ve sosyal uyum puanlarının toplamından oluşmaktadır (Özgüven,1992). Çalışmada ortalama güvenirlik 0.84 olarak bulunmuştur.

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi: Bireylerin egzersiz yapma niyetleri ve egzersize katılma alışkanlıkları, maddelere verdikleri yanıtlara göre puanlamaları beş ayrı egzersiz davranış aşaması basamağına ayrılmıştır. Bunlar; eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılıktır (Marcus ve Lewis, 2003). Türkçe versiyonuna ait geçerlik ve güvenirlik çalışması Cengiz ve ark. (2010) tarafından yapılmıştır. Türkçe versiyonun test-tekrar test güvenirliği yüksektir (ISC= .80). Eğilim Öncesi; 1. Soru=Hayır; 2. Soru=Hayır, Eğilim; 1. Soru=Hayır; 2. Soru=Evet, Hazırlık; 1. Soru=Evet; 3. Soru=Hayır, Hareket; 1. Soru=Evet; 3. Soru=Evet; 4. Soru=Hayır, Devamlılık; 1. Soru=Evet; 3. Soru=Evet; 4. Soru=Evet şeklinde belirlenmiştir (Marcus ve Lewis, 2003). Çalışmada ortalama güvenirlik 0.86 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

İstatistiksel işlemlerde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Bağımsız iki değişkenin karşılaştırılmasında t- testi, ikiden fazla grubun karşılaştırmalarında tek yönlü Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde LSD testi kullanılmıştır.

Beden Kitle İndeksleri (BKİ); BKİ = Ağırlık (kg) / Boy (m^2) formülü kullanılarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan kadınların yaşı 19,34 yıl erkeklerin 20,10 yıl şeklinde iken boy uzunlukları 164,92 ve 172,22 cm bulunmuştur. Vücut ağırlıkları ise kadınlarda 59,16 kg ve erkelerde 69,72 kg olarak bulunmuştur. Katılanların yaşları arasında farklılık bulunmazken boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları arasında anlamlı farklık tespit edilmiştir ($p<0,001$). Katılımcıların Beden Kitle indeksleri ise kadınlarda 21,73 ve erkelerde 23,56 kg/m^2 bulunmuştur. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı Beden Kitle İndeksi sınıflamasında < 18,5 zayıf, 18,5-24,9 arası normal, 25-29,9 fazla kilolu, >30 şişmanlık olarak kabul edilmiştir (İmamoğlu ve ark.,2010). Bu değerlendirmeye göre kadınlar ve erkekler görüntü olarak formda kabul edilebilirler.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 1: Cinsiyete Göre Antropometrik Özellikler

	Cinsiyet	N	Ortalama	St sapma	t-test
Yaş (Yıl)	Kadın	226	19,34	3,65	0,66
	Erkek	262	20,10	3,56	
Boy uzunluğu (cm)	Kadın	226	164,92	5,37	-6,17**
	Erkek	262	172,22	5,86	
Vücut ağırlığı (kg)	Kadın	226	59,16	10,40	-6,20**
	Erkek	262	69,72	9,12	
Beden Kitle İndeksi (kg/m^2)	Kadın	226	21,73	4,35	-4,15**
	Erkek	262	23,56	4,29	

** p<0,001

Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyete Göre Kişisel, Sosyal ve Genel Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t- test
Kişisel uyum	Kadın	226	44,79	2,19	1,22
	Erkek	262	45,05	1,95	
Sosyal uyum	Kadın	226	53,83	2,15	1,96*
	Erkek	262	54,23	1,78	
Genel uyum	Kadın	226	98,62	4,19	1,62
	Erkek	262	99,28	3,67	

*p<0,05

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinde Yaş Kategorisine Göre Kişisel, Sosyal ve Genel Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Yaş kategori	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Kişisel uyum	20 yaş ve altı	295	44,96	2,21	0,31
	21 yaş ve üstü	193	44,88	1,65	
Sosyal uyum	20 yaş ve altı	295	54,10	2,05	0,64
	21 yaş ve üstü	193	53,94	1,90	
Genel uyum	20 yaş ve altı	295	99,06	4,15	0,49
	21 yaş ve üstü	193	98,83	3,47	

Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinde Eğitim Alanına Göre Kişisel, Sosyal ve Genel Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Fakülte	n	Ortalama	St.sapma	F/LSD
	Spor Bilimleri Fakültesi	166	45,54	2,22	10,41**

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kişisel uyum	Güzel sanatlar fakültesi	153	44,86	1,70	3<1,2
	Eğitim Fakültesi	169	44,42	2,11	
	Toplam	488	44,94	2,09	
Sosyal uyum	Spor Bilimleri Fakültesi	166	54,79	1,86	17,06**
	Güzel sanatlar fakültesi	153	53,96	1,77	1>2,3
	Eğitim Fakültesi	169	53,43	2,11	2>3
	Toplam	488	54,06	2,01	
Genel uyum	Spor Bilimleri Fakültesi	166	100,33	3,89	14,26**
	Güzel sanatlar fakültesi	153	98,82	3,38	1>2,3
	Eğitim Fakültesi	169	97,86	4,19	2>3
	Toplam	488	99,01	3,99	

**p<0,001

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinde Davranış Değişim Basamaklarına Göre Kişisel, Sosyal ve Genel Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Davranış değişim aşama	n	Ortalama	St.sapma	F/LSD
Kişisel uyum	Eğilim Öncesi	120	43,65	1,74	19,74**
	Niyet/Eğilim	104	44,70	1,28	1<2,3,4,5
	Hazırlık	92	45,36	2,76	2<3,4,5
	Hareket	78	45,55	1,72	3<5
	Devamlılık	94	46,00	1,66	
	Toplam	488	44,94	2,10	
Sosyal uyum	Eğilim Öncesi	120	52,67	1,73	26,68**
	Niyet/Eğilim	104	53,79	1,41	1<2,3,4,5
	Hazırlık	92	54,37	2,28	2<3,4,5
	Hareket	78	55,10	1,43	3<5
	Devamlılık	94	55,05	1,86	
	Toplam	488	54,06	2,01	
Genel uyum	Eğilim Öncesi	120	96,32	3,41	24,36**
	Niyet/Eğilim	104	98,49	2,60	1<2,3,4,5
	Hazırlık	92	99,73	5,00	2<3,4,5
	Hareket	78	100,66	2,63	3<5
	Devamlılık	94	101,05	3,44	
	Toplam	488	99,01	4,00	

**p<0,001

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada Üniversite düzeyinde Güzel sanatlar, spor eğitimi ve temel eğitim alan öğrencilerde kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinde bazı benzerlikler ve farklılıklar bulunmuştur. Yılmaz (1990), hiç spor yapmayan öğrencilerin kişisel uyum düzeyi puanlarını, grup sporu ve bireysel spor yapan öğrencilerin kişisel uyum düzeyi puanlarından daha düşük olduğunu belirtmiştir. Kızıltan'ın (1984) aktardığına göre; Dunner ve Fievver (1978) ile Weisman ve arkadaşları (1978) cinsiyet ile sosyal uyum arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında bayanların sosyal uyum düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu sonucuna varmışlardır. Kızıltan (1994) tarafından başka bir çalışmada ise üniversiteye devam eden erkek öğrencilerin kişisel ve genel uyum düzeylerinin kızlardan, kızların sosyal uyum düzeylerinin ise erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Şahin ve Tuncel (2008) çalışmalarında cinsiyete göre sosyal uyum puanlarında farklılık bulmuştur. Toy (2006) çalışmasında kız ergenlerin sanat eğitimi alan, sanat eğitimi almayan ve genel sosyal uyum puanlarının erkek ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre kızların erkeklere göre daha uyumlu ilişkiler kurabildiğini belirtmiştir. Yine bu çağda (ergenlik çağı) Kızların kurallara daha çok uyması, uygun davranışlarda bulunmaya daha çok özen göstermesi, başarılı olabilmek için daha çok çaba harcamaları sosyal uyumlarını arttırmakta olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmada erkeklerin kişisel ve sosyal uyum ile genel uyum puanları kadınlardan yükse bulunmuştur. Bu farklılık sosyal uyum düzeyinde $p<0,05$ düzeyinde anlamlıdır. Bu çalışmada erkek öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin kadın öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinden yüksek bulunması, Türk toplumunda erkeklerle ilgili geleneksel değer yargılarının devam ettiğinin bir göstergesi olabilir. Yine aileler tarafından erkek çocuğa daha fazla değer verildiği ve hoşgörü ile bakıldığının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Kadın öğrencilerin erkeklere oranla daha düşük bir uyum göstermelerine ailelerin baskıcı, koruyucu ve geleneksel tutumlarının neden olduğu söylenebilir. Kadınların aile ve toplumdaki rolleri ve ailelerin beklentileri, onların daha çok gerginlik ve kaygı yaşamalarına neden olabilir. Kadınların kişisel uyum düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olması onların kendini gerçekleştirmede ve duygusal kararlılıkta daha dezavantajlı olmalarına ve daha çok davranış bozuklukları göstermelerine neden olabilir. Ayrıca kadınların anket uygulandığı zaman bazılarının adet gerginliği yaşadığı döneme denk gelmiş olabileceği de göz ardı edilmemelidir. Bu konuda yapılan bazı çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmuştur (Kızıltan, 1984; Sivrikaya, 1992; Ceylan, 2000). Ancak farklı çalışma sonuçları da bulunmaktadır (Arı, 1989; Yılmaz, 1990; Yeşilyaprak, 1993; Kuru, 2003).

Aktaş (1997), Kurç (1989) ve Balabanlı (1990) tarafından yapılan çalışmalarda sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin uyum alanları ve uyum yöntemlerinin olumlu yönde etkilendiği bulunmuştur. Sınıf düzeyi yükselttikçe muhtemelen yaş seviyesi de artmıştır. Toy (2006) çalışmasında ergenin sanat eğitimi alma durumunun yaş değişkenine göre sosyal uyuma ait puanlarda anlamlı bir farklılık yaratmadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmada yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Anlamlı bir

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

farklılık bulunmaması öğrencilerin yaşlarının birbirine yakın olması veya gruplandırmanın 2 grup olarak yapılmasının da etkisi olabilir.

Güçlü ve Yentur çalışmalarında (2008) Sporcuların sosyal uyum düzeyi puanları yüksek bulmuş ve sporcuların hepsinin "uyumlu" olduklarını belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada Beden eğitimi öğretmenliği öğrencilerinin sınıf öğretmenliği öğrencilerinden sosyal uyum düzeyleri puanı yüksek olması anlamlı bulunmuştur (Şahin ve Tuncel,2008). Hiç spor yapmayan öğrencilerin sosyal uyum düzeyi puanları, bireysel ve grup sporu yapan öğrencilerin sosyal uyum düzeyi puanlarından daha düşük çıkmıştır (Yılmaz,1990). Bu çalışmada kişisel uyum düzeyinde Güzel sanatlar ve spor eğitimi alanların ölçek puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Eğitim fakültesi temel eğitim bölümü öğrencilerinin ise kişisel uyum puanları her iki gruptan daha düşük olması anlamlıdır ($p<0,001$). Güzel sanatlar ve Spor eğitimli öğrencilerin benzer uyum puanı göstermelerinde sanat ve sporunda etkisi olduğu düşünülmektedir. Çünkü Sanat, insanın içinde doğup büyüdüğü toplumsal ve kültürel çevrenin önemli bir olgusu olup, bireyin toplumsallaşmasında, kendisini aşmasında önemli bir araçtır. Sanat dolaylı olarak ya da doğrudan birliği ve dayanışmayı, sosyal konularda farkındalığı sağlayabilir, sosyal değişikliklere yol açabilir. Sanat kültürün dini, politik, ekonomik, teknolojik yönlerini açıklayabilir (Dixon and Chalmers 1990). Sanat eğitiminde öğrencilerin gören, yaratıcı, araştırıcı, deneyen, kendine güvenli, üretken, estetik duyguları gelişmiş kişiler olmaları amaçlanırken, genelde aynı niteliklere sahip çağdaş bir toplum yaratma güdüsünün de sanat eğitimi ile gerçekleştirilebileceği gerçeği dikkati çekmektedir (San, 2004). Bunun yanında sporda insanın kişiliğinin gelişmesinde, karakterinin şekillenmesinde, kendine olan güveninin artmasında, sosyal bir insan olmasında, pratik düşünme yeteneğinin gelişmesinde, zihinsel olduğu kadar, bedensel ve ruhsal olarak da sağlıklı olabilmesinde önemli etkisi bulunmaktadır (Güçlü ve Yentur,2008). Sporun sosyalleşmeye pozitif etkisinden dolayı sosyal uyum düzeylerinde daha "uyumlu" olmaları beklenen bir sonuçtur. Gençtan (1992) bireylerin uyum düzeylerini etkileyen etmenlere ilişkin olarak, kalıtsal etmenler ile bedensel ve zihinsel rahatsızlıkların yanı sıra çevresel etmenlerden söz etmekte ve uyum düzeyinin bireyin kişisel özellikleri ve çevresinde karşılaştığı durumlar olmak üzere iki temel etmen tarafından belirlendiğini vurgulamaktadır (Güçlü ve Yentur,2008). Güçlü ve Yentur (2008) çalışmalarında kişisel uyum yükseldikçe sosyal uyumun yükseldiği, kişisel uyum düştükçe sosyal uyumun da düştüğünü belirtmişlerdir. Bu çalışmada kişisel uyum puanı yüksek olanların sosyal uyum puanı da yüksektir. En düşük puanlara Eğitim Fakültesi Temel eğitim bölümü öğrencileri sahiptir.

Bu çalışmada Güzel sanatlar ve spor eğitimli öğrencilerin sosyal uyum puanlarında ise anlamlı farklılık vardır ($p<0,001$). Bu farklılığın nedenleri arasında sporun sosyalleştirme etkisi olabilir. Çünkü spor eğitimli öğrencilerinin çoğunun sporcu olması, spor kültürü içinden gelmesi ve bunu bir hayat felsefesi olarak algılaması; kurallara uyma, birlikte hareket etme, sorumluluk alma, kendine güven duyma gibi

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıkları daha çok yaşamaktadırlar. Güzel sanatlar ve spor eğitimli öğrencilerin kişisel ve sosyal yönden bu davranışların bir kısmını kendi benliğine transfer etmiş olmaları, bu alanlarda eğitim alan öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin eğitim fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olmasının nedeni olduğunu düşündürmektedir. Bu sonuçlara göre sanat ve sporun, bireyin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bu sonuçları destekler araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Kızıltan, 1984; Akandere, 1998; Marsh & Kleitman, 2002; Yaman & Yaan & Türkmen, 2003; Akçalı, 2003; Smith & Darling & Cardwell, 2005).

Uzayan yaşamın sağlıklı şekilde devam ettirilmesi egzersizin yaşam tarzı haline getirilmesi ile ilişkilidir (Gümüş ve Yetiş, 2015). Bu çalışmada davranış değişim basamaklarına göre kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum puanları aktif öğrencilerin aktif olma seviyeleri arttıkça yükselmiştir. Davranış değişim basamakları dağılımına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,001$). En düşük puanlar eğilim öncesi ve en yüksek puanlara devamlılık aşamasındaki kişilerde bulunmuştur (Tablo 5). Öğrencilerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin artırılması için bedensel olarak aktif olmalarının gerekli olduğunu söyleyebiliriz.

Sonuç olarak; spor ve sanat eğitiminin kişisel uyum düzeyinde benzer, sosyal uyum düzeyinde farklı etki ettikleri, sanat ve spor eğitimi almayanlara göre daha iyi uyuma sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca cinsiyetin sosyal uyumda etkili olduğu tespit edilmiştir. Yine bedensel aktif olanların aktif olmayanlara göre daha iyi uyuma sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

Akandere, M., (1998). "Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Farklı Yaş Gruplarına Etkisinin İncelenmesi", G.Ü. BESYO Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:3, Sayı:1, s-42-50, Ankara.

Akcalı, Ö., (2003). "Ceza Evindeki Mahkumların Sosyal Uyum Sürecinde Sporun Yeri", G.Ü.BESYO Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, s-165-176, 10-11 Ekim, Anakara.

Arı, R., (1989). Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları ile Bazı Özlük Niteliklerinin, Ben Durumlarına, Uygunluk ve Uyum Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Balabanlı, F., (1990). Öğretmen Liselerinde Okuyan Öğrencilerin Kişisel ve Sosyal uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Baştuğ G, Akandere M, Yıldız H., (2011). Sedanter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu Ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2(2): 22-7.

Bostan, S.S. (1993). 14-15 Yaş Ergenlerinin Uyum Düzeylerinin ve Ana-Baba Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 106 s. , Ankara.

Cengiz C, Aşçi FH, İnce ML. (2010). Exercisestages of Change Questionnaire: Itsreliability and Validity. Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences. 2(1): 32 37

Ceylan, E.,(2000). Mesleki Sorun Düzeyleri Farklı Okul Rehber Öğretmenlerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, A.Ü. Yayınları No:1185, s-15,19-21, Eskişehir.

Dusek, J. B., (1987). Adolescent development and behavior. Prentice HalInternational Inc, 512 p., New Jorseys.

Dixon, T.G. and Chalmers, G.T., (1990). The Expressive Arts in Education. Childhood Education,1(67);12-17.

Eshlaman, J.R. , (1991). The Family. Allyn and Bason A Division of Simon and Schuster Inc, 595 p., London.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Güçlü M.,Yentur J.,(2008). Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişisel Ve Sosyal Uyum Düzeyleri İle Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (4) 183-192

Gümüş Y.,Kitiş Y., (2015). Egzersiz Davranış Değişimi Ölçeklerinin Geçerlik ve Güvenirliği, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, *1–19*

Hunter, F. T. , (1984). Socializing Procedures in Parent-Child And Friendship Realiations During Adolescentce. Development Psychology 20(6);1092-1099.

İmamoğlu O, Ağaoğlu S, Eker H.,(2010). Değişik İllerde Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(4),sh.1-12

Kızıltan, G.,(1984). Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Etmenler, Yayınlanmamış Doktora Tezi , H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Köksal, A. , (1997). Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Ergenlerin Empatik Becerileri Ve Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi (basılmamış),Ankara Üniversitesi, 134 s., Ankara.

Kuru, E.,(2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, G.Ü.Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: 23, Sayı: I, s-175-191, Ankara.

Lindwall, M., Hassmen P., (2004). "The Role of Exercise and Gender for Physical Self-Perceptions and importance Ratings in Swedish University Students". Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 14 : 373-380

Marcus BH, Lewis BA., (2003). The Trans Theoretical Model Postulates That Individuals Move Through A Series of Stages As They Adopt and Maintain Physical Activity, 4:1-8.

Marsh, H.W., Kleitman, S., (2002). Exracurricular School Activites: The Good, The Bad And The Nonlinear, Harvard Educational Review, 72(4): 464-514.

Oerter, R und Montada, L.(Hrsg.) (1995). Entwicklungspsychologie, PVU. Weinheim.

Özgüven, E.,(1992). Hacettepe Kişilik Envanteri El Kitabı, Odak Ofset, Ankara.

Özoğlu, S.Ç., (1985). Gençliğin Eğitimi ve Sorunları, Türk Eğitim Derneği Yayınları. Bilim Dizisi:9. Eğitim Toplantısı 20-22 Kasım, Ankara.

Physical activity and health: A Report of the Surgeon General. Atlanta GA: National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.U.S

Prochaska JO, Velicer WF., (1997). The Trans Theoretical Model Of Health Behavior Change. American Journal of Health Promotion, 12, 38-48.

San, İ., (2004). Sanat ve Eğitim. Yaratıcılık Ütopya Yayınevi, s.325, Ankara.

Spencer L, Adams TB, Malone S, Roy L, Yost E., (2006). Applying The Trans Theoretical Model to Exercise: A systematic and comprehensive review of the literature, Health Promotion Practice, 7,428 – 443.

Smith, R., Darling, N., Cardwell, L.L., (2005). Participation in School-Based Extracurricular Activites and Adolescent Adjustment, Journal of Research, Vol.37, No.1, pp.51-76.

Sivrikaya, K., (1992). Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi Ve Uyum Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, K.T.Ü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Şahin Ç., Tuncel M.,(2008). Sınıf Öğretmenliği ve Beden Eğitimi Öğretmenliğinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Psikososyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 9, Sayı 2, (45-50)

Toy B., (2006). Sanat Eğitimi Alan ve Almayan 15-17 Yas Grubundaki Ergenlerin Sosyal Uyumlarının ve Benlik Tasarım Düzeylerinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Çocuk gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek lisans tezi.

Uçan, A., (1995). İnsan ve Müzik. İnsan ve Sanat Eğitimi, Müzik Ansiklopedisi
Yayınları, 233 s., Ankara.

WHO.,(2010). Global Recommendations on Physical Activity For Health. 2010. URL:http://whqlibdoc.who.int/ publications/2010/9789241599979_eng.pdf.

Yaman, M., Yaan, T., Türkmen ,M.,(2003). Sporun Öğretmen Adayı Üniversite Öğrencilerinin Ataklık ve Pratik Olma Kişilik Özelliklerine Etkisi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:5, s-116-1 **Yavuzer, H. , (1995).** Çocuk psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul, s.344

Yeşilyaprak, B.,(1993). Kişiliğin Gelişiminde Ailesel Faktörlerin Etkisine İlişkin Bir Araştırma, Aile ve Toplum Dergisi, Sayı:3, Cilt:1, Yıl:3, s-3-16, Eylül-Aralık.

Yılmaz, F. (1990). Lise ve Dengi Okullara Devam Eden Öğrencilerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Faktörler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Yörükoğlu, A., (1990). Gençlik Çağı. 7. Basım. Özgür Yayın Dağıtım, Ankara.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Basketbolcularda Çeviklik, Beden Kütle İndeksi, Dikey Sıçrama ve Denge Performansı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

[1] Kaan SALMAN, [1] Kemal GÖRAL, [1] Özcan SAYGIN, [2] Efecan TEZCAN

[1] Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

[2] Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Bu çalışma, basketbolcularda çeviklik, beden kütle indeksi ve denge performansı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 2017/2018 sezonunda Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi spor kulübünde basketbol oynayan, yaş ortalamaları 22,71±2,46 yıl, boy uzunluğu ortalamaları 187,86±0,06 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 93,28±18,63 kg olan 14 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada, basketbolcuların vücut ağırlığı, boy uzunluğu, dikey sıçrama, dinamik denge özellikleri ile çeviklik testlerinden Illinois ve Agility T test ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Beden kütle indeksi değerleri ise "BKİ=Vücut Ağırlığı/Boy^2" formülünden yararlanılarak belirlenmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen veriler, SPSS programında kaydedilmiş, tüm verilerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için ise Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, çalışmaya katılan basketbolcuların beden kütle indeksi değerleri 26,36±4,75 kg/m^2 olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan basketbolcuların, Illinois çeviklik testi değerleri ile beden kütle indeksi (r=,707, p<0,05); dikey sıçrama (r=-,671, p<0,05); Agility T test (r=,834, p<0,05)değerleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Agility T tesi değerleri ile beden kütle indeksi (r=,708, p<0,05) ve dikey sıçrama (r=-,811, p<0,05); beden kütle indeksi ile dikey sıçrama (r=-,694, p<0,05)değerleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Basketbolcuların dinamik denge performansı değerleri ile diğer tüm değişkenler arasında ise herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (p>0,05). Karakteristik özellikleri bakımından basketbolda ani yön değiştirmelerin ve sıçramaların oyunun her anında yer aldığı görülmektedir. Sonuç olarak, basketbolcularda çeviklik, dikey sıçrama ve beden kütle indeksi birbirini etkileyen özelliklerdir. Sporcuların performanslarının belirleyicilerinden bazıları olan bu özelliklerin iyi seviyede tutulmasının da başarıya ulaşmada oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Basketbol, Çeviklik, Beden Kütle İndeksi, Dikey Sıçrama, Denge.

Examination of the Relationship Between Agility, Body Mass Index, Vertical Jump and Balance Performances of Basketball Players

ABSTRACT

This study was conducted to examine the relationship between basketball players agility, body mass index and balance performance. During the season of 2017/2018, male athletes who played basketball in the in Muğla Sıtkı Koçman University sports club with the average age of 22,71±2,46 years, average height of 187,86 ± 0,06 cm and average body weight of 93,28 ± 18,63 kg. were participated voluntarily. In the study, basketball players' body weight, height, vertical jump, dynamic balance values and agility tests were measured in Illinois and Agility T test. Body mass index values were determined using the formula ''BMI=Body Weight/Height^2". Results obtained in the study were recorded in the SPSS program and arithmetic mean and standard deviation values of all data are calculated. Pearson correlation test was used to determine the relationships between the variables. Significance level was accepted as p<0,05. According to the research findings, the body mass index values of the basketball players participating in the study were determined as 26,36±4,75 kg/m^2. Significant correlations were found between body mass index (r=,707, p<0,05), vertical jump values (r=-,811, p<0,05) Agility T test values (r=,834, p<0,05) with illinois agility test values of basketball players who participated in the study. Agility T test values were significantly correlated with body mass index (r =, 708, p <0,05) and vertical jump (r = -, 811, p <0,05) values. No significant correlation was found between basketball players' dynamic balance performance values and all other variables
In terms of their characteristics, sudden changes of direction and jumps in basketball are determined and take place at every moment of the game. As a result, agility, vertical jump and body mass index of basketball players are factors

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

affecting each other. It can be said that maintaining these characteristics, which are some of the determinants of the performances of the athletes, is also very important in achieving success.

Key words: Basketball, Agility, Body Mass Index, Vertical Jump, Balance.

GİRİŞ

Basketbol, yüksek hız, çeviklik ve dikey sıçrama yeteneği gerektiren bir spor dalıdır (Uzlaşır 2016). Çeviklik; ivmelenme, yavaşlama ve sıklıkla yön değiştirme yeteneği olarak ifade edilir ve hızlı biçimde başlama ve durma olarak tanımlanabilir. Çevikliğin kalitesi, hız, denge, güç ve koordinasyonun ortaklığını gerektirir. Bu tip hareketler çoğunlukla, basketbol gibi saha sporlarında sıklıkla gözlenir. Bunun ışığında çeviklik, yaygın olarak, ya dikey ya da yatay yöndeki motor kontrolü korurken, aniden durma, yön değiştirme ve hızlanmanın etkili bir şekilde birleştirilmesi olarak tanımlanır (Verstegen ve Marcello, 2001). İyi bir çeviklik gösteren sporcu, çoğunlukla dinamik denge, uzaysal farkındalık ve ritmin yanında görsel isleme gibi diğer niteliklere de sahip olacaktır. Çevikliğin kalitesi, hız, denge, güç ve koordinasyonun ortaklığını gerektirir (Ellis ve ark., 2000). Basketbolda denge performansı iyi olan sporcunun veya takımların müsabaka performansının da yüksek olacağını düşünülmektedir. Bütün sportif oyunlarda önem arz eden denge performansı ile oyun performansı arasında bir ilişki bulunduğu bildirilmiştir (Tetik ve ark., 2013). Basketbolda boy uzunluğu ve dikey sıçrama oldukça önemlidir. Dikey sıçrama bir kişinin durarak ulaşabildiği yükseklik ile sıçrayarak ulaşabildiği yükseklik arasındaki farktır (Baktaal, 2013). Basketbolcuların optimal performans sergilemesinde daha hızlı koşmaları ve daha yükseğe sıçramaları üzerinde durulması gereken en önemli parametrelerdendir. Bu yüzden antrenör ve oyuncular dikey sıçrama yeteneği ve bacak kuvvetini geliştirici yeni teknikler aramaktadırlar (Günay, 1994). Basketbolda; turnikeye girişte (lay-up), ribaunt alma ve toplu-topsuz yön değiştirmeler sırasında tek bacakla sıçramalar yoğun olarak kullanılmaktadır. (Özeren, 2016)

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya 2017-2018 basketbol sezonunda Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi spor kulübünde basketbol oynayan, yaş ortalamaları 22,71±2,46 yıl, boy uzunluğu 187,86±0,06 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 93,28±18,63 kg olan 14 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, basketbolcuların vücut ağırlığı, boy uzunluğu, dikey sıçrama, dinamik denge özellikleri ile çeviklik testlerinden Illinois ve Agility T test ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Beden kütle indeksi değerleri "BKİ=Vücut Ağırlığı/Boy^2" formülünden yararlanılarak, dikey sıçrama değerleri ise ''SargentJump Test'' ölçümleri ile belirlenmiştir. Dinamik denge, Stability Platform Lafayette kullanılarak ölçülmüştür.

Verilerin Analizi

Çalışma sonucunda elde edilen veriler, SPSS programında kaydedilmiş, tüm verilerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya katılan sporcuların ortalama standart sapma değerleri

	Ortalama	**Standart Sapma**
Yaş (yıl)	22,7	2,46
Boy(m)	1,88	0,06
Vücut Ağırlığı (kg)	93,3	18,64
BKI (kg/m²)	26,4	4,75
İllinois Çeviklik Testi (sn)	12,7	0,83
Agility T Test (sn)	10,3	0,84
Dikey Sıçrama Yüksekliği (cm)	50,6	7,19
Dinamik Denge Performansı (sn)	10,5	3,47

Tablo 2. Pearson Kolerasyon Analizi Sonuçları

		Beden Kütle İndeksi	İllinois Çeviklik Testi	Dikey Sıçrama Yüksekliği	Dinamik denge
T Testi (sn)	t	0,708	0,834	-0,811	-0,327
	p	**<0,01**	**<0,01**	**<0,01**	0,254
Beden Kütle İndeksi(kg/m^2)	t		0,707	-0,694	-0,197
	p		**<0,01**	**<0,01**	0,500
İllinois Çeviklik Testi	t			-0,671	-0,442
	p			**<0,01**	0,113
Dikey Sıçrama Yüksekliği	t				0,398
	p				0,158

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Araştırma bulgularına göre, araştırmaya katılan basketbolcuların, Illinois çeviklik testi değerleri ile beden kütle indeksi arasında pozitif (r=,707, p<0,05), Illinois çeviklik testi değerleri ile dikey sıçrama arasında negatif yönde (r=-,671, p<0,05) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Agility T testi değeri ile beden kütle indeksi arasında pozitif yönde (r=,708, p<0,05), Agility T testi değeri ile dikey sıçrama negatif yönde (r=-,811, p<0,05); beden kütle indeksi ile dikey sıçrama yüksekliği arasında negatif yönde (r=-,694, p<0,05)anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Basketbolcuların dinamik denge performansı değerleri ile diğer tüm değişkenler arasında ise herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (p>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma basketbolcuların çeviklik, beden kütle indeksi, dikey sıçrama ve denge performansların arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, araştırmaya katılan basketbolcuların, Illinois çeviklik testi değerleri ile beden kütle indeksi arasında pozitif (r=,707, p<0,05), Illinois çeviklik testi değerleri ile dikey sıçrama arasında negatif yönde (r=-,671, p<0,05) anlamlı ilişki bulunmuştur. Agility T testi değeri ile beden kütle indeksi arasında pozitif yönde (r=,708, p<0,05), Agility T testi değeri ile dikey sıçrama negatif yönde (r=-,811, p<0,05); beden kütle indeksi ile dikey sıçrama yüksekliği arasında negatif yönde (r=-,694, p<0,05)anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Basketbolcuların dinamik denge performansı değerleri ile diğer tüm değişkenler arasında ise herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0,05).

İri ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada, motorik özelliklerin ortaya konulmasında önemli faktörlerden birisi olan denge performansının geliştirilmesinin, çeviklik performansı üzerine olumlu katkı sağlayacağı tespit edilmiştir. Ayrıca yapılacak olan özel denge antrenmanlarının statik-dinamik denge performansını artıracağı söylenmiştir. Yine aynı çalışmada T çeviklik testi, statik denge testi ve dinamik denge-8 testi ölçümleri arasındaki ise anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Okudur ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada, çeviklik performansı ile denge performansı arasında pozitif yönde ve anlamlı seviyede ilişki olduğu belirlenmiştir. İncelenen yaş grubundaki tenisçilerde çeviklik performansının değerlendirilmesiyle denge performansı hakkında da fikir yürütebileceği söylenmiştir. Okur ve arkadaşlarının (2013) Sporcular bireysel olarak incelendiğinde, dikey sıçrama değerleri yüksek olan sporcuların oyun performans skorlarının da yüksek olduğu görüldü. Yapılan korelasyon sonunda da basketbol oyununda önem arz eden dikey sıçrama ile oyun performansı arasında bir ilişki bulunmuştur.

Karakteristik özellikleri bakımından basketbolda ani yön değiştirmelerin ve sıçramaların oyunun her anında yer aldığı görülmektedir. Sonuç olarak, basketbolcularda çeviklik, dikey sıçrama ve beden kütle indeksi birbirini etkileyen özelliklerdir. Basketbolcuların yüksek beden kütle indekine sahip olmasının, çeviklik (ileriye yönelik ve yan koşularda) ve sıçrama performanslarında olumsuz sonuçlara yol açtığı görülmektedir. Sporcuların çeviklik ve sıçrama performansını direk etkileyen beden kütle indeksinin normal seviyede tutulmasının hem takım hem de bireysel performans için önemli olduğu söylenebilir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

KAYNAKLAR

Baktaal,, D.G. (2008). *16-22 yaş bayan voleybolcularda pliometrik çalısmaların dikey sıçrama üzerine etkilerinin belirlenmesi.* Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 2008.

Ellis, L., Gastin, P., Lawrence, S., Savage, B., Buckeridge, A., Stapffa, ve diğ. (2000). *Protocols for the physiological assessment of team sport splayers. Physiological tests for elite athletes.* CJ. Gore, der. Champaign: Human Kinetics. pp. 128–144

Günay, M., Sevim, Y., Savaş, S., Erol., A.E. (1994). Pliometrik çalışmaların sporcularda vücut yapısı ve sıçrama özelliklerine etkisi. *H. Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 38-45.

İri R., Engin H., Aktuğ Z. B., (2018) . 12-15 yaş arası güreşçilerde 8 haftalık denge antrenmanının denge çeviklik ve sürat performansı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi,* 3(1), 81-90

Okudur A., Sanioğu A., (2015) 12 yaş tenisçilerde denge ile çeviklik ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2), 165-170

Okur F., Tetik S., Koç H., (2013) Basketbolcularda dikey sıçrama performansı ile dikey sıçrama performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(2) 111-120.

Özeren S., Kafkas M.E., (2016). *10-14 yaş basketbolcuların antropometrik özellikleri ile sprint ve dikey sıçrama performanslarının karşılaştırılması.* ERPA International Congresses on Education (sy 231-235), 2-4 June, Sarajevo/Bosnia and Herzegovina

Tetik S, Koç MC, Atar Ö, Koç H. (2013). Basketbolcularda statik denge performansı ile oyun değer skalası arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 6, 9-17.

Uzlaşır S., Erden Z., (2016). Profesyonel basketbol oyuncularında Kinezyo bantlamanın gastrocnemius kasında germe-kısalma döngüsü üzerine etkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 3(2), 37-44

Verstegen, M.,Marcello, B. (2001). *Agility and coordination*. In B. Foran (Ed.). High Performance sports conditioning, (pp. 139-152). Champaign, IL: Human Kinetics

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Erdal ZORBA1*- Mutlu TÜRKMEN2**- Hayri AKYÜZ3**- İsmail KARATAŞ4**

*Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Rekreasyon, erdalzorba@hotmail.com

**Doç. Dr., Bartın Üniversitesi, Rekreasyon, turkmenm@yahoo.com

**Arş. Gör., Bartın Üniversitesi, Rekreasyon, akyuz61@live.com

**Arş. Gör., Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, ismailkrts34@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kalitesi ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 706 (467 erkek ve 239 kadın) kişi katılmıştır. Araştırmada, araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Fidaner ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan "Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu: YKÖ" ve Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği Kısa Formu: YDÖ" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerine göre, yaşam kalitesi ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularında; t-Testi sonuçlarında "cinsiyet" değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Korelasyon testi sonuçlarında "yaş" değişkenine göre YKÖ ve YDÖ toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak, ANOVA testi sonuçlarında "bölüm" değişkenine göre YDÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bölüm değişkenine göre bu anlamlı farklılık "spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitimi", "antrenörlük eğitimi ve rekreasyon" bölümleri arasındadır. Bu farklılıklar sırasıyla "beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "antrenörlük eğitimi" ve "antrenörlük eğitimi" lehinedir. Korelasyon testi sonucunda "aile geliri" değişkeni ile YKÖ toplam puanları ve "çevre" alt boyutunda pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). "Kişisel gelir" değişkeni ile YKÖ ve YDÖ toplam puanları ve YKÖ "genel sağlık", "psikolojik", "çevre", "sosyal ilişkiler" alt boyutlarında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Buna karşılık "günlük boş zaman süresi" değişkenine göre YKÖ ve YDÖ toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Son olarak, YKÖ ve YDÖ toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak; katılımcıların yaşam kalitelerinin artmasıyla yaşam doyum düzeyleri de artış göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu

Jel Kodları: M10, D80

The Investigation of the Relationship Between the School of Physical Education and Sports Students' Levels of Life Satisfaction and Life Quality

Abstract

The purpose of this research is to examine the relationship between the school of physical education and sports students' levels of life satisfaction and life quality according to some demographic variables. 706 (467 men and 239 women) people studying at Bartın University The School of Physical Education and Sports participated in the research. In the research, "Personal Information Form" prepared by researchers, developed by the World Health Organization and Turkish adaptation was made by Fidaner et al. (1999) "Quality of Life Scale Short Form: QLS" and developed by Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) and Turkish adaptation was made by Dağlı and Baysal (2016) "The Satisfaction with Life Scale Short Form: SLS" was used. In the analysis of the data; according to the demographic characteristics of the participants, t-test and ANOVA to investigate the differences between levels of life satisfaction and life quality; Pearson Correlation test was applied to examine relations between variables. In the findings of the

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

research; there was no significant difference in the t-test results according to the "gender" variable (p>0,05). There was no significant relationship between QLS and SLS total score averages according to "age" variables in the correlation test results (p>0,05). However, there was a significant difference in SLS total scores according to the "department" variable in the ANOVA test results (p<0,05). According to the department variable, this significant difference is between "sports management and physical education and sports teaching", "sports management and coaching education", "coaching education and recreation". These differences are in favor of "physical education and sport teaching", "coaching education" and "coaching education" respectively. In the correlation test results, there was a significant positive and low level relationship between the "family income" variable with the QLS total scores and in the "environment" sub-dimension (p<0,05). There was a significant positive and low level relationship between the "personal income" variable with the total scores of SLS and QLS and in the sub-dimensions of QLS "general health", "psychological", "environment", "social relations" (p<0,05). In contrast, there was no significant relationship between the mean scores of SLS and QLS according to the variable "daily leisure time" (p>0,05). Finally, there was a significant positive and moderate level relationship between the SLS and QLS average of total points (p<0,05). As a result; the level of life satisfaction increases as the quality of life of the participants increases.

Keywords: The School of Physical Education and Sports, Quality of life, Life Satisfaction

GİRİŞ

Yaşam, kalite (nitelik) ve kantite (nicelik) olarak iki boyutta değerlendirilebilmektedir. Yaşamın kantitesi ya da niceliği, hayatın süresi olarak tanımlanabilir, ancak kalitesi ise bireyin içinde bulunduğu fiziki çevre ve sosyoekonomik durum gibi birçok faktörü içine alan çok boyutlu bir kavramdır. Yaşam kalitesi ise gelir durumu, çevre şartları, özgürlük gibi birçok değişkene bağlı olan karmaşık bir kavram olup, önemli belirleyicilerinden birisi ise sağlık olmaktadır (Bilir ve diğerleri, 2005). Diğer bir ifade ile bu kavram tıp teknikleri, laboratuvar işlemleriyle ölçülen bir nicelik değil, subjektif olarak yaşatılan bir özelliktir ve aslında pahalı zevklerle doğrudan bir ilişkisi bulunmamaktadır. Yaşam kalitesinde asıl amaç kişilerin kendi fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinden ne ölçüde memnun olduklarının ve yaşamlarının bu yönleri ile ilgili özelliklerinin varlığı veya yokluğunun hangi ölçüde onları rahatsız ettiğinin belirlenmesidir. Yaşam kalitesi çeşitli terimlerle eş anlamlı sayılmaktadır. Bunlar; yaşam memnuniyeti, özsaygı, iyilik hali, mutluluk, sağlık, itibar, yaşamın önemi, fonksiyonel durum ve düzen olarak sayılabilir (Zorba, 2008). Yaşam kalitesi ile ilgili literatürdeki çalışmalara bakıldığında mevcut tanımlar şu şekilde yapılmıştır:

Yaşam kalitesi kavramı (Quality of life, QOL); kişinin yaşadığı kültür ve değer sistemleri çerçevesinde, amaçları, beklentileri, standartları ve ilgileri ile ilişkili olarak yaşamdaki pozisyonunu algılaması şeklinde tanımlanır. Kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, inançları, sosyal ilişkileri ve çevresiyle ilişkisinden karmaşık bir yolla etkilenen geniş bir kavramdır (WHO, 1997). Bir diğer tanımda yaşam kalitesi, yaşam koşulları içinde elde edilebilecek kişisel doyumun düzeyini etkileyen hastalıklara ve günlük fiziksel, ruhsal ve toplumsal etkilerine verilen kişisel tepkileri gösteren bir kavramdır. İçinde kültür, değer yargıları, kişinin konumu, amaçları bulunur (Güler, 2006).

Yaşam kalitesini azaltan nedenlerin başında, yaşla birlikte artan sağlık sorunları ve sağlık durumu değişkenleri akla gelir. Ancak yaşam kalitesini etkileyen pek çok neden bulunmaktadır. Bu nedenleri şu şekilde gruplandırabiliriz;

- *Bireysel Özellikler: Cinsiyet, yaş ve doğuştan getirilen bazı kalıtsal özellikler.*
- *Sosyal Değişkenler: Toplumun sosyal desteğini gösteren değişkenlerdir. Kişinin kendini güvende hissetmesi, yaşadığı toplumda izolasyona maruz kalmaması, saygınlığının sağlanması gibi çok geniş değişkenleri içermektedir.*

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

- *Ekonomik Değişkenler: Kişinin emeklilik döneminde insani koşullarda yaşamını sürdürecek düzeyde geçimini sağlayacak bir gelir varlığı ve bu gelirin sürekliliğidir.*
- *Psikolojik Değişkenler: Kişinin genel mutluluk ve doyum duygularının yer aldığı değişkenlerdendir.*
- *Sağlık Durumu Değişkenleri: -*
- *Çevresel Değişkenler: Kişini yaşadığı fiziksel çevrenin, kişinin hareket kabiliyetini ve sağlık durumunu iyileştirici şekilde düzenlenmesi yaşam kalitesini olumlu derecede etkilemektedir (Keskinoğlu, 2010).*

Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamına ilişkin sahip olduğu genel yargı ve değerlendirmeler olarak tanımlanmaktadır. Öznel bir nitelik taşıyan yaşam doyumu yargılarının oluşmasında, bireyin kendi durumunu uygun bir standart olduğunu düşündüğü durumlarla karşılaştırması rol oynamaktadır (Diener ve ark., 1985). Bu standartlar, bireyin iyi bir yaşam için belirlediği kendi ölçütleri olabildiği gibi, yaygın olarak önem verilen genel yargılardan da oluşabilmektedir. Ayrıca, bireyin kendi farklı yaşam alanlarında "başarı" kazanabilmek için daha farklı standartları benimsemesi de söz konusu olabilir. Bu nedenle, bireyin belirli bazı yaşam alanlardaki doyumlarından çok, yaşamına ilişkin genel yargılarını değerlendirmenin daha önemli olduğu vurgulanmaktadır (Pavot ve Diener, 1993).

Literatür bilgileri ışığında bu araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kalitesi ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Araştırmada, araştırma amaçlarına uygun olarak "Tanımlayıcı (Betimsel) ve İlişkisel Tarama Modeli" kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 706 (467 erkek ve 239 kadın) kişi katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu cinsiyet, yaş, bölüm, aile geliri, kişisel gelir ve boş zaman süresi gibi değişkenlerden oluşmaktadır.

Yaşam Kalitesi Ölçeği: Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR) Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş bir formdur. Amaç, kişinin iyilik halini ölçmek ve kültürler arası kıyaslamalar yapabilmektir (Fidaner ve diğerleri, 1999a: Fidaner ve diğerleri, 1999b). 100 sorudan oluşan, WHOQOL-100 ölçeğinin kısa formudur. WHOQOL-100'den 24 bölümün her biri için birer soru alınmış, genel sağlık ve yaşam kalitesine ilişkin iki soru eklenmiştir. Türk Toplumuna uyarlanması adına 1 soru daha eklenmiştir. 27. soru ulusal sorudur. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlilik çalışmaları 1999 yılında Fidaner ve diğerleri tarafından gerçekleştirilmiştir. 4 farklı faktörde yaşam kalitesini sorgulamayı sağlar. Faktörlerin birbirinden bağımsız yaşam kalitesini ifade ettiği düşünülerek ayrıştırılmıştır. Bu faktörler;

1.Faktör:Bedensel sağlık
2.Faktör:Psikolojik sağlık
3.Faktör:Sosyal ilişkiler
4.Faktör: Çevresel sağlık alanıdır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Alan puanları 4-20 arasında hesaplanmaktadır. Puan arttıkça yaşam kalitesi de artmaktadır (Oliver, 1997).

Yaşam Doyum Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği: YDÖ" kullanılmıştır. Ölçeğin madde sayısı az olmakla birlikte, orijinalini geliştiren Diener ve arkadaşları (1985: 72) ölçeğin güvenirlik katsayısını .87, bulmuştur (Pavot et al., 1991: 149- 161). Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirlemiştir. Toplam beş maddeden oluşan "Yaşam Doyum Ölçeği" 7'li Likert tipinde derecelendirilmiş, (1) "Kesinlikle Katılmıyorum" ve (5) "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır (Yetim, 1991).

Veri Analizi

Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerine göre, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır.

Bu bölüm anket formundan elde edilen bulguları içermektedir. Veriler SPSS programında analiz edilip tablo haline getirilmiş ve yorumlanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	**n**	**%**
Kadın	239	33,9
Erkek	467	66,1
Bölüm		
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	204	28,9
Antrenörlük Eğitimi	233	33
Spor Yöneticiliği	65	9,2
Rekreasyon	204	28,9

Katılımcıların yüzde %33,9'unu kadın, %66,1'ini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %28,9'u Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %33'ü Antrenörlük Eğitimi, %9,2'si Spor Yöneticiliği ve %28,9'u Rekreasyon bölümünde öğrenim görmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Ortalama Sonuçları

Değişken	**N**	$\overline{x}$	**S**

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yaş	706	20,71	1,97
Aile Geliri	706	2542,62	1259,72
Kişisel Gelir	706	725,55	357,33
Günlük Boş Zaman Süresi	706	5,52	2,43

Katılımcıların yaş ortalamaları 20,71; aile geliri ortalamaları 2542,62 TL; kişisel gelir ortalamaları 725,55 TL ve boş zaman süresi ortalamaları 5,52 saattir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bağımsız İki Örnek t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	sd	p
YDÖ	Kadın	239	4,6577	1,39778	,349	704	,597
	Erkek	467	4,6180	1,45059			
Genel Sağlık	Kadın	239	3,4895	,75516	-,683	704	,597
	Erkek	467	3,5332	,82638			
Bedensel Sağlık	Kadın	239	3,5081	,58807	,809	704	,743
	Erkek	467	3,4696	,60354			
Psikolojik	Kadın	239	3,4421	,62006	,232	704	,555
	Erkek	467	3,4308	,61317			
Çevresel	Kadın	239	3,3561	,60349	,268	704	,313
	Erkek	467	3,3436	,58017			
Sosyal İlişkiler	Kadın	239	3,4449	,81053	,249	704	,339
	Erkek	467	3,4290	,80229			
YKÖ	Kadın	239	3,4344	,52486	,361	704	,355
	Erkek	467	3,4191	,53268			

Tabloya göre katılımcıların yaşam doyum ölçeği puan ortalamaları, yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları ve yaşam kalitesi ölçeği puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 4. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre YDÖ ve YKÖ Korelasyon Testi Sonuçları

	YDÖ	**Genel Sağlık**	**Bedensel Sağlık**	**Psikolojik**	**Çevresel**	**Sosyal İlişkiler**	**YKÖ**
Yaş	,034	-,034	,027	,066	,004	,029	,028

Tabloya göre, "yaş değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları" arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda herhangi bir anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>0,05).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 5. YDÖ ve YKÖ ile Bölüm Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
YDÖ	**Gruplar arası**	38,993	3	12,998	6,486	,000	Yön.-Öğrt.* Yön.-Ant.* *Ant.-Rek.
	Gruplar içi	1406,829	702	2,004			
Genel Sağlık	**Gruplar arası**	2,267	3	,756	1,174	,319	
	Gruplar içi	451,993	702	,644			
Bedensel Sağlık	**Gruplar arası**	,359	3	,120	,334	,801	
	Gruplar içi	251,927	702	,359			
Psikolojik	**Gruplar arası**	,855	3	,285	,753	,521	
	Gruplar içi	265,876	702	,379			
Çevresel	**Gruplar arası**	,365	3	,122	,351	,789	
	Gruplar içi	243,191	702	,346			
Sosyal İlişkiler	**Gruplar arası**	1,605	3	,535	,826	,480	
	Gruplar içi	454,743	702	,648			
YKÖ	**Gruplar arası**	,489	3	,163	,579	,629	
	Gruplar içi	197,337	702	,281			

Tabloya göre, bölüm değişkeni ile YDÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bölüm değişkenine göre bu anlamlı farklılık "spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitimi", "antrenörlük eğitimi ve rekreasyon" bölümleri arasındadır. Bölüm değişkenine göre bu anlamlı farklılık "spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitimi", "antrenörlük eğitimi ve rekreasyon" bölümleri arasındadır. Bu farklılıklar sırasıyla "beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "antrenörlük eğitimi" ve "antrenörlük eğitimi" lehinedir.

Tablo 6. Katılımcıların Aile Geliri Değişkenine Göre YDÖ ve YKÖ Korelasyon Testi Sonuçları

	YDÖ	Genel Sağlık	Bedensel Sağlık	Psikolojik	Çevresel	Sosyal İlişkiler	YKÖ
Aile Geliri	,068	,070	,062	,066	,096*	,043	,086*

Tabloya göre, "aile geliri değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları" arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda; YKÖ çevresel ($r= ,096^*$, $p<0,05$) alt boyutu ve YKÖ toplam puan ortalamalarında ($r= ,086^*$, $p<0,05$) istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların Kişisel Gelir Değişkenine Göre YDÖ ve YKÖ Korelasyon Testi Sonuçları

	YDÖ	Genel Sağlık	Bedensel Sağlık	Psikolojik	Çevresel	Sosyal İlişkiler	YKÖ
Kişisel Gelir	,085*	,081*	,059	,102**	,136**	,102**	,120**

Tabloya göre, "kişisel gelir değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları" arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda; YDÖ toplam puan ortalamalarında, YKÖ genel sağlık, psikolojik, çevresel, sosyal ilişkiler alt boyutlarında ve YKÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Boş Zaman Süresi Değişkenine Göre YDÖ ve YKÖ Korelasyon Testi Sonuçları

	YDÖ	Genel Sağlık	Bedensel Sağlık	Psikolojik	Çevresel	Sosyal İlişkiler	YKÖ
Boş Zaman Süresi	-,039	-,055	,011	-,023	,005	,020	-,004

Tabloya göre, "boş zaman süresi değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları" arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda herhangi bir anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların YDÖ ve YKÖ Korelasyon Testi Sonuçları

	Genel Sağlık	Bedensel Sağlık	Psikolojik	Çevresel	Sosyal İlişkiler	YKÖ
YDÖ	,395**	,352**	,403**	,446**	,360**	,477**

Tabloya göre, "YDÖ puan ortalamaları ile YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları" arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda YKÖ tüm alt boyutları ve toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların yaşam doyum ölçeği puan ortalamaları, yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları ve yaşam kalitesi ölçeği puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgumuzu destekleyen benzer bir çalışmada Annak (2005) yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında yaşam kalitesinin fiziksel sağlık alanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediğini bulunmuştur. Başka bir çalışmada Tuzgöl-Dost (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerine yapmış olduğu

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

çalışmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit etmiştir ve cinsiyete göre bakıldığında kızların yaşam doyumu düzeyinin erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tuzgöl-Dost (2007)'un bu bulgusu çalışmamız bulgusunu desteklememektedir. Yaş değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda herhangi bir anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Bölüm değişkeni ile YDÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bölüm değişkenine göre bu anlamlı farklılık "spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitimi", "antrenörlük eğitimi ve rekreasyon" bölümleri arasındadır. Bölüm değişkenine göre bu anlamlı farklılık "spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitimi", "antrenörlük eğitimi ve rekreasyon" bölümleri arasındadır. Bu farklılıklar sırasıyla "beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "antrenörlük eğitimi" ve "antrenörlük eğitimi" lehinedir. Yaşam doyumu bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmelerini içermektedir. (Diener ve Suh, 1997). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin bilişsel anlamda spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümü öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olmaları ile açıklanabilir.

Aile geliri değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda; YKÖ çevresel alt boyutu ve YKÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bulgumuza göre katılımcıların aile gelirlerinin artması ile yaşam kalitesi seviyelerinin de arttığı söylenebilir. Nitekim gelir bireylerin yaşam kalitesini etkileyen önemli unsurlardan bir tanesidir. Literatürde yer alan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda çalışmamız bulgusuyla benzer yöndeki bulgular incelendiğinde, Kızılırmak (2014) hemşireler üzerine yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında ekonomik durumun yaşam kalitesini etkilediğini bulmuş ve ekonomik durumunu düşük olarak değerlendiren hemşirelerin yaşam kalitelerinin, orta/yüksek olarak değerlendiren hemşirelere göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

Kişisel gelir değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda; YDÖ toplam puan ortalamalarında, YKÖ genel sağlık, psikolojik, çevresel, sosyal ilişkiler alt boyutlarında ve YKÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kişisel gelirin artması ile birlikte öğrencilerin hem yaşamdan elde ettikleri doyumun hem de yaşam kalitesi düzeylerinin arttığı bu bulgu doğrultusunda söylenebilir. Boş zaman süresi değişkeni ile YDÖ puan ortalamaları, YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda herhangi bir anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

YDÖ puan ortalamaları ile YKÖ alt boyutları ve YKÖ puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda YKÖ tüm alt boyutları ve toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bulgumuza göre katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri arttıkça yaşam doyum düzeylerinin de arttığı, yaşam doyum düzeyleri azaldıkça yaşam kalitesi düzeylerinin de azaldığı söylenebilir. Sonuç olarak; katılımcıların yaşam kalitelerinin artmasıyla yaşam doyum düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

Annak, B.B. (2005). Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Bilir, N., Özcebe, H., Vaizoğlu, S. A., Aslan, D., Subaşı, N. ve Telafar T. G. (2005). Van ilinde 15 yaş üzeri erkeklerde sf-36 ile yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 25, 663-668.

Diener, E. and Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. Social Indicators Research, 40, 189–216.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (19), 71-75.

Fidaner, H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Eser, E. ve Göker, E. (1999a). Psychometric properties of WHOQOL-100 and WHOQOL-BREF. *3P Dergisi*, 7(Ek 2), 23-40.

Fidaner, H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Eser, E. ve Göker, E. (1999b). Measure of quality of life WHOQOL-100 and WHOQOL-Bref. *3P Dergisi*, 7(Ek 2), 5-13.

Güler, D. (2006). Mastalji, Yaşam Kalitesi ve Depresyon, Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği, İstanbul, 64-65.

Keskinoğlu, P. (2010, 25-27 Mart). Yaşam kalitesini etkileyen nedenler. 3. Ulusal Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresinde sunuldu, İzmir.

Kızılırmak, M. (2014). Hastanede Çalışan Hemşirelerin Depresyon ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Oliver, M. (1997). WHOQOL-Bref. University of Washington Seattle, United States of America, United States Version, 5-31.

Pavot, W. and Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. Psychological Assessment, 5 (2), 164-172.

Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. and Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Wellbeing Measures. Journal of Personality and Assessment, 57(1), 149-161.

Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2) 22. Sayı.

World Health Organization. (1997). The world health organization quality of life instruments (The whoqol-100 and the whoqol-bref). Whoqol Measuring Quality of Life, Programme on Mental Health Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse.

Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zorba, E. (2008, 23-25 Ekim). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunuldu, Bolu.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Dayanıklılık Antrenmanları Sonucu Plazma Hacim Değişiklikleri Ve Performans İlişkisi

Uğur DÜNDAR[1], Sibel TETİK[2], Kerim DÜNDAR[3], Süleyman GÖNÜLTEŞ[4], Tansu YAAN[5]

[1]*Dr. Öğr. Üyesi, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, udundar60@hotmail.com*

[2]*Öğr. Gör., Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği, s_tetik55@hotmail.com*

[3]*Öğr. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi, Sahne Sanatları Bölümü, Oyunculuk Anasanat Dalı, krmdndr@gmail.com*

[4]*Dr. Öğr. Üyesi, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon, sgonulates@hotmail.com*

[5]*Öğr. Gör., Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, tyaan@hotmail.com*

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, yapılan dayanıklılık antrenmanları sonucu plazma hacim değişiklikleri ve performans arasında ilişki olup olmadığı, aynı zamanda alınan kan parametrelerinin antrenman öncesi ve sonrası ölçümleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlenmek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntemler: Araştırmaya beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören random yöntemi ile seçilmiş 26 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22,80±2,29, boy ortalaması 168,69±7,51, kilo ortalaması 61,13±11,33 şeklindedir. Kan alımları antrenman öncesi ve antrenman sonrası şeklinde yapılarak, hastane laboratuvarında tam kan tetkiki gerçekleştirilmiştir. Dayanıklılık performanslarının belirlenmesinde ise Conconi testi uygulanmıştır.

Bulgular: Performans ölçümü ve kan testlerinden elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Değişkenlerin ortalamalarının belirlenmesinde tanımlayıcı istatistik, değişkenlerin arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi, antrenman öncesi ve sonrası alınan kan parametrelerindeki farklılığı belirlemek için ise t-testi yapılmıştır.

Sonuç: Yapılan dayanıklılık antrenmanlarının hemoglobin, RBC (eritrosit), MCV (alyuvar hacim ve boyutları), MCH (her bir kırmızı kan hücresindeki hemoglobin miktarı) gibi kan parametrelerinde antrenman öncesi ve sonrası ölçümler arasındaki farkın anlamlı olduğu, aynı zamanda koşulan toplam mesafeler ile düzeltilmiş hemoglobin değerleri arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dayanıklılık Antrenmanı, Plazma Hacmi, Kan Parametreleri

Endurance Training Outcomes Plasma Volume Changes and Performance Relationship

ABSTARCT

Aim: This study was conducted to determine whether there is a relationship between endurance plasma training volume changes and performance, and also whether there is a significant difference between pre- and post-training measurements of blood parameters taken at the same time.

Material and Methods: 26 randomly selected students participated in the study voluntarily participated in the physical education and sports department. The average age of participants was 22,80 ± 2,29, the mean height was 168,69 ± 7,51

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

and the weight average was 61,13 ± 11,33. Blood acquisitions were made before and after the training, and a full blood test was performed in the hospital laboratory. Conconi test was applied when determining the durability performances.

Findings: IBM SPSS 22.0 program was used for performance measurement and analysis of data obtained from blood tests. Descriptive statistics were used to determine the mean of the variables, correlation analysis was used to determine the relationship between the variables, and t-test was used to determine the difference in blood parameters before and after the training.

Conclusion: The difference in blood parameters such as hemoglobin, RBC (erythrocyte), MCV (red blood cell volume and size), MCH (hemoglobin amount in each red blood cell) was significant and the difference between pre- and post- the relationship between hemoglobin values was also found to be significant.

Keywords: Endurance Training, Plasma Volume, Blood Parameters

GİRİŞ

Egzersizin, hematolojik parametreler üzerindeki yaratmış olduğu etkileri belirten birçok çalışma yapılmıştır ve yapılmaktadır. Kan parametreleri egzersizin tipini ve yoğunluğunu etkiler ve aynı şekilde egzersizde kan parametrelerini etkilemektedir. Aynı zamanda egzersiz kan patolojileri açısından oldukça önemli yer tutar (Çavuşoğlu, 1991:12) Kan hücresi incelendiğinde ise, düzenli yapılan egzersizlerin kan hücrelerinin düzeyleri üzerinde etkilerinin faklı olduğu gözlemlenmiştir (Büyükyazı ve Turgay, 2000:9). Yine birçok araştırmada egzersizin fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve motorik özellikler gibi farklı yönlerde olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Fox vd.,1999:18). Egzersize uyum, kardiovasküler aktivitenin uyumu ve fiziksel, fizyolojik denge gibi fizyolojik cevabın düzenlenmesinde birçok etken gibi hematolojik düzeyler de önemli rol oynar (Arslan vd., 1997:2; Baltacı vd., 1998:3). Egzersizin türü ve şiddeti gibi bazı ilkelere bağlı olarak, hematolojik parametrelerde değişiklikler gösterebilmektedir. Yoğun egzersizlerle birlikte hematolojik değerlerde, kişinin antrenman durumu, cinsiyet, yaş gibi faktörlerin farklılıklarından dolayı değişkenlikler olabilmektedir. Uzun süreli egzersizlerin bir sonucu sporcular üzerinde hematolojik değişiklikler görülmektedir (Beydağı vd.,1994:6; Beydağı vd., 1992:4; Beydağı vd., 1993:5). Dayanıklılık performansının arttırılması yönünde yapılan antrenmanlar ve bu antrenmanların hematolojik parametrelerden ne derece etkilendikleri ve bunun sonuçları hakkında çeşitli araştırmalar yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir (Kayaalp, 1983:21). Dayanıklılık performansının geliştirilmesinde solunum ve dolaşımsal uyumların yanı sıra periferal uyumların önemli olduğu ve buna bağlı olarak aerobik enerji sisteminin yağ asitlerinin oksidasyonu ve bunun devamlılığına bağlı olduğu bilinmektedir (Fox vd., 1988:17). Yapılan çalışmalar neticesinde bazı kan parametrelerinin düzey değişimini incelediğimizde; Yoğun egzersiz programı uygulayan sporcularda karakteristik olarak Hgb ve Hct değerlerinde düşüş olduğu belirtilmiştir (Londeann, 1978:24; Ünal, 1998:29). Uzun süreli egzersizlere bağlı olarak RBC sayısının azalmasının performansı olumsuz etkileyebileceği de bildirilmiştir. Ancak elde edilen bulguların normal sağlık sınırları içerisinde olması olumlu bir durum olarak değerlendirilmektedir (Varol ve Taşkıran, 1995:30). Akut maksimal egzersiz sonrası, PLT trombosit sayısında artışlar olduğu ve bu artışın bazı immunolojik ve hematolojik parametrelerde değişimlere neden olduğu ortaya konmuştur (Guyton ve Hall,

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

1996:19; Çavuşoğlu, 1991:12; Beydağı vd., 1993:5). Antrenmanlar sonucu HGB miktarında artış görülmekte, bu artışın kan hacmi artışından olduğu belirtilmiştir (Günay ve Cicioğlu, 2001:20).

Bu çalışma, yapılan dayanıklılık antrenmanları sonucu plazma hacim değişiklikleri ve performans arasında ilişki olup olmadığı, aynı zamanda alınan kan parametrelerinin ilk ölçüm ile son ölçümleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlenmek amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırmaya beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören random yöntemi ile seçilmiş 26 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22,80±2,29, boy ortalaması 168,69±7,51, kilo ortalaması 61,13±11,33 şeklindedir. Kan alımları antrenman öncesi ve sonrası yapılarak, hastane laboratuvarında tam kan tetkiki gerçekleştirilmiştir. Alınan kan numunelerinden yapılan analizlerin sonuçlarını düzeltmek amacıyla plazma volüm değişikliklerinin yapılması gerekmektedir (Turgay, 1997:28). Bunun için Hematokrit ve Hemoglobin değerlerinde Dill ve Costill'in (1974:14) formülleri kullanılarak % Plazma Volüm hesaplanmıştır. Dayanıklılık performanslarının belirlenmesinde ise conconi testi uygulanmıştır. Test öncesi ısınma ve esnetme yaptırılarak, kassal uyarılma ve metabolik süreçlerin hızlanması hedeflenmiştir (Renstrom ve Kannus, 2000:26; Bishop, 2003:8). Test, sporcuların gönüllü olarak sonlandırmalarına ya da üst üste iki sinyali kaçırana kadar devam ettirilmiştir. Bu uygulama için teste özel program içeren bir bilgisayar kullanılmıştır (Conconi vd., 1982:10, Conconi vd., 1996:11). Sporcuların dayanıklılık performanslarını geliştirmek için 6 hafta boyunca yaygın dayanıklılık, yoğun dayanıklılık ve yaygın interval antrenmanı uygulanmıştır (Dündar vd., 2018:15, Tetik ve Dündar, 2018:28).

Tüm testlerden elde edilen veriler istatistik programında analiz edilmiş, tanımlayıcı istatistik, korelasyon analizi ve t testi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Dağılımların Belirlenmesinde Tanımlayıcı İstatistik

Değişkenler	n	Minimum	Maximum	X	*SS*
Yaş (yıl)	26	21,00	32,00	22,8077	2,29816
Boy (cm)	26	156,00	182,00	168,6923	7,51409
Kilo (kg)	26	42,70	83,70	61,1385	11,33752
Toplam Mesafe	26	700,00	3800,00	1742,3077	806,06356
Toblam Mesafe 2	26	900,00	4100,00	1963,4615	816,96483
RBC	26	3,87	5,77	4,8165	,53911
HGB	26	10,50	16,90	14,0923	1,65455
HTC	26	31,00	48,80	41,5692	4,73918
MCV	26	77,30	93,70	85,9692	4,20711

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

MCH	26	25,20	31,90	29,2615	1,61495
MCHC	26	32,60	35,30	33,9308	,67158
RBC 2	26	4,03	13,85	5,7019	1,80627
HGB 2	26	12,20	16,00	14,3154	1,14541
HTC 2	26	34,80	47,10	41,9058	2,68359
MCV 2	26	82,80	92,50	87,4519	2,23013
MCH 2	26	29,10	31,50	29,9212	,74474
MCHC 2	26	32,10	35,30	34,1365	,53077
Düzeltilmiş HGB 2	26	11,91	15,62	13,9761	1,11826
Valid N (listwise)	26				

Tablo 2. Kan parametrelerinde Ön test-Son test arasındaki farkın incelenmesi

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Toplam Mes. Toplam Mes.2	-221,15385	119,81075	23,49682	-269,54645	-172,76124	-9,412	25	**,000**
RBC-RBC 2	-,88538	1,84095	,36104	-1,62896	-,14181	-2,452	25	**,022**
HGB-HGB 2	-,22308	,71418	,14006	-,51154	,06538	-1,593	25	,124
HTC-HTC 2	-,33654	3,25292	,63795	-1,65042	,97735	-,528	25	,602
MCV-MCV 2	-1,48269	3,24055	,63552	-2,79158	-,17380	-2,333	25	**,028**
MCH-MCH 2	-,65962	1,61870	,31745	-1,31342	-,00581	-2,078	25	**,048**
MCHC -MCHC 2	-,20577	,80316	,15751	-,53017	,11863	-1,306	25	,203

Tablo (2) incelendiğinde, hemoglobin (HGB), RBC, MCV, MCH gibi kan parametrelerinde ve koşulan mesafelerde antrenman öncesi ve sonrası ölçümler arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Değişkenler arası ilişkinin incelenmesi

		Toplam Mesafe	Toplam Mesafe 2	Düzeltilmiş HGB	Düzeltilmiş HGB 2
Toplam Mesafe	PC	1	**,989****	**,525****	**,582****
	Sig		,000	,006	,002
	N	26	26	26	26
Toplam Mesafe 2	PC	**,989****	1	**,545****	**,603****
	Sig	,000		,004	,001
	N	26	26	26	26
	PC	**,525****	**,545****	1	**,934****

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Düzeltilmiş HGB	Sig	,006	,004		,000
	N	26	26	26	26
Düzeltilmiş HGB 2	PC	**,582****	**,603****	**,934****	1
	Sig	,002	,001	,000	
	N	26	26	26	26

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

Tablo (3) incelendiğinde, toplam mesafeler ile düzeltilmiş hemoglobin değerleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Yapılan dayanıklılık antrenmanları sonucu plazma hacim değişiklikleri ve performans arasında ilişki olup olmadığı, aynı zamanda alınan kan parametrelerinin ilk ölçüm ile son ölçümleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlenmek amacıyla yapılan çalışmamıza paralel olarak literatür taramalarında birçok çalışmaya rastlanmıştır. 17 erkek denek üzerinde yapılan bir araştırmada, egzersiz sonrasında: kan hücrelerinin arttığı, ancak akyuvarlardaki artışın önemli olmadığı, bununla birlikte alyuvar ve trombositlerdeki artışın önemli düzeylerde olduğu gösterilmiştir. Yine hemoglobin ve hematokrit değerlerinin önemli ölçüde arttığı, ortalama alyuvar hacmi, ortalama alyuvar hemoglobini ve ortalama alyuvar hemoglobin konsantrasyonu değerlerinin değişmediği, alyuvar hacmi dağılım genişliği değerinin ise önemli ölçüde arttığı bulunmuştur (Ercan vd., 1996:16). Mujika vd (1997:25), yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda Hemoglobin, MCV, MCH ve MCHC düzeylerinde antrenman sonucunda anlamlı artış olduğunu, bunun yanı sıra zirve antrenman yüklemesinde MCH ve MCHC değerlerinde düşüş olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan dayanıklılık antrenmanı sonucunda her organizmanın verdiği bir cevap bulunmaktadır. Dayanıklılık performansının artırılması amaçlanan bu çalışmalarda birim zamanda kullanılan oksijen miktarı olarak tanımlanan MaxVO2' nin geliştirilmesi oldukça önemlidir (Akgün, 1993:1). Kaya ve Gökdemir (2015:22), yaptıkları çalışma sonucunda RBC sayısındaki artıştan dolayı taşınan oksijen oranının da artacağından, sporcuların performanslarını olumlu yönde etkileyebileceği sonucunu ortaya koymuştur. Bezci ve Kaya (2010:7), bayan taekwandocuların RBC-eritrosit düzeylerini incelendiklerinde çalışmanın sporcuların eritrosit düzeylerinde anlamlı artış meydana getirdiğini tespit etmişlerdir. Londeann (1978:24), Submaksimal egzersizin RBC düzeylerini, egzersiz öncesi değerlere oranla anlamlı düzeyde artırdığı, bu artışların egzersizin yol açtığı plazma kayıplarına bağlı olduğunu bildirmiştir. Spodaryk (1993:27), Olimpik sporcular üzerinde yapılan çalışmada dayanıklılık özelliğinin baskın olduğu branşlarda RBC düzeyinin yüksek olduğu, sporcularda sedanter bireylere oranla daha yüksek RBC düzeyine sahip oldukları bildirmiştir. Baltacı vd (1998:3), tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada,

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

spor yapan genç kızlarda yüksek kan değerlerinin kontrollere göre yüksek olduğu belirtilmektedir. Beydağı vd (1994:6), Akut submaksimal egzersizi takiben trombosit düzeylerinin yükseldiği, kanama ve pıhtılaşma sürelerinin ise kısaldığı ileri sürülmektedir. Konuyla ilgili çalışmalarda hematolojik parametrelerdeki bu değişikliklerin egzersizden hemen sonra görülmesine karşın, egzersizi takip eden 24 saat içinde bu değişikliklerin istirahat düzeyine döndüğü bildirilmektedir. Akut egzersiz olarak, Davidson vd (1987:13), maratoncularda yaptıkları çalışmada yarış sonrasında yarış öncesine göre hemoglobin, değerlerinde artışlar bulmuşlardır. Karvonen ve Saarel **(**1976:23), 25 km koşudan önce ve sonra hemoglobin ve hematokrit değerlerine bakmışlar ve egzersizden sonra arttığını bulmuşlardır.

SONUÇ

Bu araştırma neticesinde HGB, RBC, MCV, MCH gibi kan parametrelerinde ve koşulan mesafelerde antrenman öncesi ve sonrası ölçümler arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Toplam mesafeler ile düzeltilmiş hemoglobin değerleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan egzersizin şiddet ve süresine bağlı olarak, gerek dehidratasyon, gerekse diğer fizyolojik değişiklikler sonucu plazma volümünde değişiklikler oluşabilmektedir. Bu nedenle egzersiz sonrası alınan kan numunelerinden yapılan analizlerin sonuçlarını düzeltmek amacıyla plazma volüm değişikliklerinin yapılması gerekmektedir (Turgay, 1997:29). Bunun için Hematokrit ve Hemoglobin değerlerinden Dill ve Costill'in (1974:14) formülleri kullanılarak % Plazma Volüm hesaplanmıştır. Plazma volüm düzeltmesi yapıldığında Hb miktarının düştüğünü görülmüştür. Yapılan antrenmanlara bağlı olarak artan Htc değeri plazma akışkanlığının azaldığının göstergesi olduğu gibi azalan hacimde mevcut elementlerin miktarlarının yüksek çıkmasının da doğal bir göstergesidir. Bu çalışmada da azalan hacime karşılık artan rakamlarda plazma volüm düzeltmesi yapıldığında gerçek rakamlara ulaşılmıştır. Gerçek rakamlar ise performans artışındaki anlamlı farkın antrenmana uyumun yanı sıra O_2 taşınmasına yardımcı olan elementlerdeki plazma volümün azalmasından dolayı hacimsel büyümelerinin daha çok O_2 bağlanmasına yardımcı olmasıyla performans artış sonucunu göstermiştir. Değişen bu parametrelere bakıldığında dayanıklılık antrenmanı sonucunda antrenmana verilen cevapların normal olduğu görüşüne yönlendirmektedir. Burada gözden kaçırmamamız gereken nokta plazma hacmindeki değişiklikler ile performans arasında ilişkinin olmasıdır. Performans artışında kanın plazma hacimlerinin artmış olması sonucu da normal gözükecektir. Literatür araştırmalarında kan plazma volümünün düzeltilmesine ait çok az sayıda sonuç görülmüştür, elde edilen sonuçların gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra tekrar yorumlanmasının doğru olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Akgün, N. (1993). Egzersiz Fizyolojisi. Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 4. Baskı, Cilt:1-2

Arslan, C., Bingölbalı, A., Kutlu, M., Baltacı, A.K. (1997). Voleybol Ve Atletizm Sporunun Kız Çocukların Hematolojik Ve Biyokimyasal Parametrelerine Etkisi. Bed Eğt Spor Bil Dergisi, S:2, s:28-34

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Baltacı, A.K., Moğulkoç, R., Üstündağ, B., Koç, S., Özmerdivenli, R. (1998). Sporcu Genç Kızlarda Bazı Hematolojik Parametreler İle Plazma Proteinleri Ve Serum Çinko, Kalsiyum, Fosfor Düzeyleri. Bed Eğt Spor Bil Derg, S:3, s:21-30

Beydağı, H., Çoksevim, B., Temoçin, S., Akar, S. (1992). Akut Submaksimal Egzersizin Spor Yapan Ve Yapmayan Kişilerde Koagülasyona Etkisi. Spor Hek Derg, C:27, s:113-119

Beydağı, H., Çoksevim, B., Temoçin, S., Akar, S. (1993). Akut Submaksimal Egzersizin Spor Yapan Ve Yapmayan Kişilerde Lökositlere Etkisi. Spor Hek Derg, C:28, s:52-62

Beydağı, H., Çoksevim, B., Temoçin, S. (1994). Spor Yapan Ve Yapmayan Gruplarda Bazı Eritrositer Parametrelere Egzersizin Etkisi. Gaziantep Üniversitesi Tıp Fak Derg, C:5, s:21-28

Bezci, Ş., Kaya, Y. (2010). Elit Bayan Taekwondocularda Antrenman Öncesi Ve Sonrası Bazı Biyokimyasal Parametrelerin İncelenmesi. Pamukkale Journal Of Sport Sciences, C:1, S:2, s:1-16

Bishop, D. (2003). Warm Up II. Performance Changes Following Active Warm Up and How to Structure The Warm Up. Sports Medicine, C:33, s:483-498

Büyükyazı, G., Turgay, F. (2000). Sürekli ve Yaygın İnterval Koşu Egzersizlerinin Bazı Hematolojik Parametreler Üzerindeki Akut ve Kronik Etkileri. Ege Üniv. Spor Hek. Derg, C:35, s:108

Conconi, F., Ferrari, M., Ziglio, P.G., Droghetti, P., Codeca, L. (1982). Determination of the Anaerobic Threshold by a Noninvasive Field Test in Runners. J.Appl. Physiol., C:52, s:869-873

Conconi, F., Grazzi, G., Casoni, I. (1996). The Conconi Test: Methodology After 12 Years of Application. Int J Sports Med., C:17, s:509-519

Çavuşoğlu, H. (1991). Egzersiz ve Kan. İstanbul Tıp Fakültesi 11. Kurultayı Bidiri Kitabı, s:249-252

Davidson, R.J.L., Robertson, J.D., Gales, G., Maughan, R.J. (1987). Hematological Changes Associated With Marathon Running. Int. J. Sports Med., C:8, s:19-25

Dill, D.B., Costill, L. (1974). Calculation Of Percentage Changes İn Volumes Of Blood, Plasma And Red Cells İn Dehydration. J Appl Physiol., C:37, s:247-8

Dündar, U., Tetik, S., Yapıcı, A. (2018). Effect of The Cortisol Hormone on Endurance Trainings In The Morning and Evening. Gazetta Medica Italıana Archıvıo Per Le Scıenze Medıche, C:177, s:126-33

Ercan, M., Bayıroğlu, F., Kale, R., Adak, B., Tuncer, İ., Tekeoğlu, İ. (1996). Uzun Süreli Dayanıklılık Koşusu Kategorisinde Gerçekleştirilen Bir Egzersizin Bazı Kan Parametrelerine Etkisi. Spor Hekimliği Dergisi, C:31, S:2, s:73-80

Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M.L. (1988). The Physiological Basis of Physical Educationand Athletics, W.B. Saunders Company. 4. Baskı

Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M.L. (1999). Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri, Bağırgan Yayınevi, Ankara, s:241, 288, 291, 355

Guyton, M.D., Hall, J.E. (1996). Textbook of Medical Physiology, Tıbbi Fizyoloji (Çeviri: Çavuşoğlu H), 9. Baskı, Yüce Yayınları, Alemdar Ofset, İstanbul.

Günay, M., Cicioğlu, İ. (2001). Spor Fizyolojisi, Gazi Kitabevi, Baran ofset, 1.baskı, Ankara

Kayaalp, O. (1983). Rasyonel Tedavi Yönünden Tıbbi Farmakoloji. İkinci Baskı,Ankara, C:3

Kaya, İ., Gökdemir, K. (2015). Yüksek İrtifada Yapılan Antrenmanların Kastamonu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Bazı Fiziksel Özellikleri ve Çeşitli Kan Parametreleri Üzerine Kronik Etkilerinin Araştırılması, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, C:2, S:2, s:79-86

Karvonen, J., Saarel, J. (1976). Hemogiobin changes and decomposition of erythrocytes during 25 hours following a heavy exercise run. J. Sports Med.,C:16, s:171-176

Londeann, R. (1978). Low heamatcrits during basic training athletes anemia. Nengld J Med., C:299, s:1191-2

Mujika, S., Padilla, A., Geyssant, J.C., Chatard.(1997). Hematological Responses to Training and Taper in Competitive Swimmers: Relationships with Performance. Archives of Physiology and Biochemistry, The Journal of Metabolic Diseases, C:105, S:4

Renstrom, P., Kannus, P. (2000). Prevention of İnjuries in Endurance Athletes. In: Endurance in Sport. R.J. Shepard Po Astrand (eds). Blackwell Science Ltd, Bodmin England, s:474

Spodaryk, K. (1993). Haematological and iron-related parameters of male endurance and strength trained athletes, European Journal Of Applied Physiology, July, C:67, S:1

Tetik, S., Dündar, U. (2018). Analyze of The Correlation Between Endurance Trainings and Some Hematological Values. Gazzetta Medıca Italıana Archıvıo Per Le Scıenze Medıche, C:177, s:117-25

Turgay, F. (1997). Aerobik Ve Anaerobik Eşik Hızlarında Yapılan İki Değişik Egzersizin Kan Lipid Ve Lipoproteinleri Üzerine Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Biyokimya Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Ünal, M. (1998). Aerobik ve Anaerobik Akut-Kronik Egzersizlerin Immun Parametreler Üzerindeki Etkileri, İ.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, No.20, İstanbul

Varol, S.R., Taşkıran, Y. (1995). Elit Bayan Hentbolcularda Bazı Solunum ve Kan Parametrelerinin Sezon Öncesi ve Sezon Sonrası Değerlerinin Karşılaştırılması. Performans. C:1, S:2, s:83-89

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

AMATÖR FUTSAL SPORCULARI VE REKREATİF AMAÇLI SPOR YAPAN KADINLARIN REAKSİYON ZAMANININ İNCELENMESİ

Ayça GENÇ [1*], M.Furkan ŞAHİN [2**], M.Fatih Bilici [3***], Savaş GENÇ [4****], Hande BAŞKAN [5*****]

*Arş.Gör., Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, genc_ayca@hotmail.com

**Öğr.Gör., Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, furkansahin0110@gmail.com

*** Dr.Öğr.Ü., Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, fatihbilic@hotmail.com

**** Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, savas_5555@hotmail.com

***** Arş.Gör., Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, uludaghande@gmail.com

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, amatör futsal sporcuları ve rekreatif amaçlı spor yapan kadınların reaksiyon zamanının incelenmesi amaçlanmaktadır.

Materyal Metod: Çalışmaya son altı ayda düzenli olarak haftada 1 gün en az 2 saat rekreatif amaçlı spor yapan 14 kadın ve amatör futsal sporcusu olan, haftada 3 gün en az 2 saat antrenman yapan 14 kadın olmak üzere toplam 28 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülerin (n=28), yaş ortalamaları (19,7± 1,10 yıl), boy ortalamaları (164,2± 5,98 cm) ve vücut ağırlıklarının ortalamaları (54,32± 5,15 kg) olarak tespit edildi. Deneklerin görsel ve işitsel reaksiyon zaman ölçümleri Newtest 1000 Aleti ile yapılmıştır. Veriler SPSS 20.0 istatistik paket programı ile analiz edildi. İstatistik hesaplamalarında Mann Whitney U testi yapıldı ve anlamlılık değeri ($p< 0.05$) olarak alındı.

Bulgular: Yapılan istatistiksel analizler sonucu amatör futsal sporcuları ve rekreatif amaçlı spor yapan kadınlar arasında reaksiyon ses sağ el, reaksiyon ses sol el, reaksiyon ışık sağ el ve reaksiyon ışık sol el değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p< 0.05$).

Sonuç: Sonuç olarak, amatör futsal oyuncularının reaksiyon zamanlarının rekreatif amaçlı spor yapan kadınlara göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Daha fazla antrenman yapan amatör kadın futsalcıların yaptıkları antrenmanların etkisiyle beyin kas koordinasyonu gelişeceği buna bağlı olarak reaksiyon sürelerini pozitif yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Reaksiyon zamanı, Futsal,Kadın, Rekreasyon

AN INVESTIGATION OF THE REACTION TIME OF AMATEUR FUTSAL PLAYERS AND WOMEN PERFORMING SPORTS FOR RECREATIONAL PURPOSES

ABSTRACT

Objective: This study aims to investigate the reaction time of amateur futsal players and women performing sports for recreational purposes.

Material and Method: A total of 28 women, 14 sportswomen who regularly performed sports once a week for at least 2 hours for recreational purposes, and 14 amateur female futsal players who conduct training 3 days a week for at least 2 hours in the last six months, were included the study on a voluntary basis. The volunteers' (n=28) average values of age, height and body weight were measured as (19,7± 1,10 years), (164,2± 5,98 cm) and (54,32± 5,15 kg) respectively. Visual reaction time measurements of the subjects were conducted with Newtest 1000. The data were analyzed using the SPSS 20.0 statistical package program. Statistical calculations were made using Mann Whitney U test and an alpha value of ($p < 0.05$) was determined as the significance level.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Results: Statistically significant ($p < 0.05$) differences were found in reaction sound right hand, reaction sound left hand, reaction light right hand and reaction light left hand values between amateur futsal players and recreational sportswomen.

Conclusion: It was found that amateur futsal players have better reaction times when compared to women performing sports for recreational purposes. It is considered that doing more practice improves the brain muscle coordination of amateur female futsal players which then positively affect their reaction times.

Keywords: Reaction Time, Futsal, Female, Recreation

GİRİŞ

Dünyada, diğer tüm alanlardaki gibi spor alanında da gelişmeler ilerleyerek hızlı bir şekilde devam etmektedir. Tüm ülkeler katıldıkları uluslararası spor müsabakalarında en iyi dereceyi elde etmeyi amaçlamaktadırlar. Sporcuların ulusal ya da uluslararası müsabakalarda en üst seviyeye ulaşabilmesi için uzun ve çok yorucu çalışmalar yaparken çağın getirdiği bilimsel ve teknolojik gelişmelerin de en iyi şekilde yararlanması gerekir. Başarı elde etmek için ülkeler, tüm spor müsabakalarında kıyasıya bir rekabet içindedirler. Uluslararası yarışmalardaki branşlar hızla artmakta ve yeni spor branşları eklenmektedir, hemen hemen her ülke çeşitli sportif müsabakalarda ülkesini temsil etmek ve başarı kazanmak için yarışmalara katılmaktadır.

Zamanla gelişen, eski tarihe sahip olmasına rağmen günümüzde yavaş yavaş popülerliği artan branşlardan biride futsaldır. Futsal 1930'lu yıllara kadar uzanan geçmişine rağmen, ilk uluslararası karşılaşmasını 1965 yılında gerçekleştirmiştir. Futsal, FIFA (federation de football association) tarafından onaylanmış olan futbolun salonda oynanan halidir, günümüzde gittikçe yaygınlaşan futsal ilk olarak 2008 yılında düzenlenen Türkiye Futsal Ligi ile popülerleşmeye başladı ve bunun sonucunda gösterilen yoğun ilgiden, TFF futsal branşında bölge sayısını artırarak Türkiye'nin çeşitli illerinden 128 takımın lige katılımını sağlamıştır (https://tr.wikipedia.org). Futsal branşı içerisinde kısa bir süre esnasında ivmelemelerin ve sprintlerin, maksimal ya da maksimale yakın seviyede sergilendiği, kısa toparlanma süresine sahip, yüksek yoğunluklu ve aralıklı bir branş olmasından dolayı bireylerin fizyolojik ve psikolojik gelişimine önemli katlı sağlamaktadır (Barbero ve ark.,2009).

Çağımızda insanlar boş zamanlarını kaliteli ve güzel geçirmek adına gönüllü olarak zamanlı ve planlı şekilde hoşlarına gidecek fiziki ve zihinsel açıdan yenilenmelerine olanak sağlayan çeşitli rekreatif etkinliklere katılmaktadırlar. Rekreasyon aktiviteleri kendi arasında çeşitli alt kategorilere ayrılır, bunlardan sportif rekareasyonun temeli fiziksel egzersize dayanır ve çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasını ana amaçtır. Bireyler, boş zamanlarını değerlendirmek, güçlenmek, sağlığını korumak, eğlenmek, mental ve fiziksel olarak rahatlamak vb. sebepler etkisiyle sportif faaliyetlere yönelmektedir. Rekreasyon etkinlikleri fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıkların önlenmesinde ve giderilmesinde etkilidir bu yüzden sağlığın korunmasında, rekreasyon içerisinde değerlendirilen hobi, spor, oyun, dans, açık hava etkinlikleri ve grup etkileşimlerinin büyük önemi vardır (Zorba ve ark.,2005).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Reakreatif, amatör ya da profesyonel olarak yapılan spor, bireylerin dolaşım, solunum, kas sisteminin gelişimine katkı sağlayarak fiziksel kapasitesini arttırmak, kanser türleri, diyabet, kalp rahatsızlıkları, obezite gibi çeşitli hastalıklara karşı koruma sağlamak, motorik özelliklerin gelişimine yardımcı olmak, algılama ve reaksiyon zamanında pozitif yönde gelişimi gibi fizyolojik katkıların yanı sıra benlik saygısı, kendine güven, sosyalleşme, stres, yaşam kalitesini arttırmak gibi psikolojik katkılarda sağlamaktadır. Fizyolojik olarak, kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik gibi biyomotor yeteneklerin bir biri ile örüntülü olarak gelişimi ve etkileşimi sonucu bireylerin gerçekleştirdiği branş çerçevesinde sportif başarı ve iyi oluş düzeyleri artar. Her biyomotor öğenin kendini etkileyen alt öğeleri mevcuttur ve reaksiyon zamanı sürati etkileyen önemli öğelerin başında yer almaktadır (Sevim, 2002).

Reaksiyon, kasa gelen uyarının sinirler vasıtasıyla MSS (merkezi sinir sistemi)'e ulaşması, MSS tarafından verilecek tepkinin kararı oluşturularak tekrar sinir vasıtasıyla kasa iletilmesi ve kasların ilgili emirler doğrultusunda harekete geçmesidir (Sevim, 1997).

Kişiye uyaran verilmesiyle kişinin uyarana istemli olarak verdiği cevabın başlangıcı arasındaki zaman Reaksiyon zamanı (RZ) olarak tanımlanmaktadır (Açıkada, 1990; akt. Çankaya, 2014).

Bir başka tanımda reaksiyon zamanı, aniden ortaya çıkan ve öncelenmiş bir uyarının vücuda ulaşmasından sonra bu uyarıya gelen ilk cevaba kadar geçen süredir. Reaksiyon zamanı temel motorik özellik olan süratin belirleyicisi olan önemli bir kriterdir (Akgün,1994 ; akt. Eren ve ark., 2017)

Reaksiyon zamanı, genelde basit ve kompleks olarak iki kategoriye ayrılmaktadır.

Basit reaksiyon zamanında, tek bir uyaran ile uyarana verilen cevap arasında geçen süre, kompleks (seçmeli) reaksiyon zamanı ise birden fazla uyaran ile birden fazla seçeneği içermektedir. Basit reaksiyon MSS tarafından değerlendirildiği için, kompleks reaksiyona kıyasla daha hızlı gerçekleşmektedir (Çolakoğlu, 1993).

Reaksiyon zamanını çeşitli faktörlerden etkilenmektedir, bu faktörlerden bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz;

- Fiziksel faktörler (uyarana ve çevreye ilişkin)
- Fizyolojik ve organik faktörler (testin günün farklı zamanlarında yapılması, alkol, sigara, kafein gibi uyarıcı madde alımı)
- Bireysel faktörler (yaş, cinsiyet, antrenman durumu)
- Yorgunluk
- Uyaranın karmaşıklığı ve seçenek sayısının artması

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

- ❖ Uyaranın kuvveti ya da şiddeti
- ❖ Dominant el
- ❖ Harekete hazırlık vb.

Bompa (1990) fizyolojik açıdan bakıldığında reaksiyon zamanın beş bileşenin olduğunu bildirmektedir. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz ;

- Reseptör düzeyinde uyaranın meydana gelmesi,
- Uyaranın merkezi sinir sistemine yayılması,
- Uyaranın nörolojik yollarla taşınıp effektör sinyal üretiminin gerçekleşmesi,
- Oluşturulan sinyalin merkezi sinir sisteminden kaslara taşınması,
- Kasın uyarı sonucu mekanik iş meydana getirmek üzere kasılması,

Uygun bileşenlerin ve çeşitli faktörlerin etkileşimi sonucunda MSS ve kaslar aracılığı ile bireylerin reaksiyon zamanı meydana gelir. Özellikle spor performansında hareket ve reaksiyon zamanları, motorik özelliklerden süratin önemli parametresidir (Karakuş, 1996; akt. Eren ve ark., 2017). Zamanlama, sportif performans açısından oldukça belirleyici ve önemli bir faktördür. Kişiyi harekete geçiren uyaranlar görsel, işitsel, dokunsal ve kinestetik uyarı olabilir. Araştırmacılar, en hızlı reaksiyon zamanının ortaya konmasına sebep olan uyaranları sırasıyla: dokunsal, işitsel ve sonra da görsel uyaranlar olduğunu belirtmişlerdir (Hasdemir ve ark,.2003). Bir sprinterin yada yüzücünün tabanca sesi ile en kısa zamanda harekete başlayabilmesi, yada futbolcunun ve tenisçinin gelen topa vurması, boksörün rakibine göre daha hızlı konum değiştirebilmesi, performansın değerlendirmesinde reaksiyon zamanın ne kadar önemli olduğunu gözler önüne sermektedir (Catelli , 1990; akt. Eren ve ark., 2017). Yapılan spor branşına göre değişmekle beraber mücadele sporlarında dokunsal ve görsel uyaranlar, atletizim, yüzme gibi çıkış gerektiren branşlarda işitsel uyaranlar, sportif oyunlarda görsel, dokunsal ve işitsel uyaranlar oldukça önemlidir (Hasdemir ve ark,.2003).

Reaksiyon zamanı, kas-sinir performansını, el-göz koordinasyonunu içeren sporsal bileşenlerin birer parçası olmasından dolayı sporda önemli bir ölçüttür ve düzenli antrenman ile reaksiyon zamanı geliştirilebiliceği saptanmıştır (Çolakoğlu ve ark.1993).

Pek çok sporda hızlı tepki verme sporda daha başarılı olunmasını sağlar, bunun için sporcuların tepki verme süreleri başarılı olmalarında etken olarak kabul edilir. Hatta bazı spor dallarının reaksiyon süresini arttırdığına dair görüşler, bununla ilgili çalışmalar mevcuttur (Okkesim ve Coşkun 2015).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Welford (1980) reaksiyon zamanının, ısınma ve streching ile geliştirilebileceğini ileri sürmektedir. Reaksiyon, modern futbolda performansın belirleyicilerinden olup, alan, zaman ve rakibin baskısı altında kalan oyuncuların süratli karar verebilme yeteneğine sahip olmalarıyla yakından ilgilidir (Karadağ ve Kutlu, 2006). Futbolcuların reaksiyon zamanının antrenmanlarla kısaltılabileceği ifade edilmektedir (Bompa, 1998).

Reaksiyon zamanı yapılan spor dalına göre farklılık göstermektedir, İri ve ark.,(2016) , elit futbol ve hentbolcular üzerine yaptığı çalışmada hentbolcuların reaksiyon zamanlarını futbolculardan daha düşük olduğu saptamıştır. Kabakçı (2009) ise araştırmasında futbol kalecilerinin görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarının, hentbol kalecilerine göre daha iyi düzeyde olduğunu belirtmiştir. Reaksiyon zamanı aynı branş içerisinde oyuncuların mevkilerine göre bile değişiklik göstermektedir, Göral ve ark.,(2012), yılında profesyonel futbolcuların oynadıkları mevkilere göre görsel ve işitsel reaksiyon sürelerinin incelenmesi üzerine yaptıkları çalışmada kalecilerin görsel ve işitsel reaksiyon sürelerinin, defans, orta saha ve forvet oyuncularının değerlerinden daha iyi olduğu tespit etmiştir. Reaksiyon zamanının, özellikle futbolda performansı doğrudan etkileyen etkenlerden birisi olması ve kısa oluşunun her zaman için bir avantaj olduğu gerçeği göz ardı edilmemelidir. Kaleciler başta olmak üzere bütün mevkilerde oynayan futbolcuların antrenmanlarında teknik ve taktik çalışmaların yanı sıra, reaksiyon süresini geliştirici çalışmalara da sık sık yer verilmesi gerektiği belirtmişlerdir.

Reaksiyon zamanı sportif faaliyetlerin yanı sıra günlük hayatta da oldukça önemlidir. Reaksiyon zamanının uzun olması kişinin bilgiyi yavaş çözümlediği ve işlediği, uyarana yeterince dikkat vermediğinin göstergesidir. Basit reaksiyon zamanı testlerinden elde edilen ölçümler, insanların yapılan bir iş üzerindeki nörolojik ve bilişsel işlevselliği hakkında bilgi verir (Okkesim ve Coşkun 2015).

Yapısı gereği kadın fizyolojik yapısı ve sporun kadınlar üzerindeki etkisi oldukça farklıdır. Kadınların rekreatif , amatör ya da profesyonel olarak spor yapması iskelet-kas gelişimi, vücut yağ oranı, kan bileşenlerinin gelişimi, dolaşım sistemi, solunum sistemi, sinir sistemi, hormonal sistem ve enerji sistemleri üzerine pozitif yönde etkileri bulunmaktadır (Ramazanoğlu ve ark.,2004). Sporun biyomotor özelliklerin gelişimine etkisi kişinin spor dışında günlük hayatta da yaşam kalitesini arttırmasına olanak sağlamaktadır.

Bu çalışmada, amatör futsal sporcuları ve rekreatif amaçlı spor yapan kadınların reaksiyon zamanının incelenmesi amaçlanmaktadır.

MATERYAL VE METOD

Çalışmaya son altı ayda düzenli olarak rekreatif amaçlı spor yapan 14 kadın ve amatör futsal sporcusu olan 14 kadın olmak üzere toplam 28 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Rekreatif amaçlı spor yapan katılımcılara, 6 ay boyunca haftada 1 gün en az 2 saat çeşitli spor branşlarına dayalı rekreatif etkinlikler

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

uygulanırken, amatör futsal oyuncularına ise haftada 3 gün en az 2 saat futsal branşına yönelik egzersiz programı uygulanmıştır. Her egzersiz seansı 15 dakika ısınma (warm-up) yürüyüşü/koşusu ile başlamış ve bitiriş bölümünde 15 dakika soğuma egzersiz çalışması yapılmıştır. Gönüllüler reaksiyon zamanı ölçümünün 24 saat öncesinde alkol, uyarıcı özellikte ilaç, kafein tüketmemeleri ve yorucu aktivite yapmamaları şekilde uyarılmışlardır.

Katılımcılar çalışmanın içeriği, amacı ve uygulanışı konusunda bilgilendirildikten sonra gönüllü olduklarına dair onayları ve gerekli izinler alınmıştır.

Deneklerin çalışmaya dahil edilmeme kriterleri şu şekildedir;

- Çalışmanın sedanter grubunu oluşturacak deneklerin egzersiz yapmaması,
- Ölçüm sırasında engel teşkil ederek ölçümü etkileyecek nitelikte görsel ve işitsel engelinin bulunması,
- Yakın zamanda ölçümü etkileyecek sakatlık ya da ameliyat geçirmesi (kol uzvunda meydana gelen kırık vb.),
- Sporcu grup için futsal branşı dışında bir branşa sahip olması.

Reaksiyon Zamanı Ölçümü

Deneklerin görsel ve işitsel reaksiyon zaman ölçümleri Newtest 1000 aleti ile yapılmıştır. Araştırmanın uygulanış kısmında gönüllüler masa üzerine ellerini, avuç içleri yere bakacak ve parmak araları kapalı olacak şekilde yan yana koymuşlardır. Masa ile gönüllüler arasında 30 cm sabit bir mesafe olması istenmiştir. Eller, Newtest 1000 aletinin reaksiyon göstergelerinin bulunduğu cihaza 10 cm önde olacak şekilde yerleştirilmiştir ve diğer elin hareketsiz e durması gerektiği belirtilmiştir. Araştırmaya katılan gönüllülere sırasıyla reaksiyon ses sağ el, reaksiyon ses sol el, reaksiyon ışık sağ el ve reaksiyon ışık sol el için 3 ışık, 3 ses uyarısı verilmiş ve reaksiyon zaman değerlerinden en iyi dereceleri milisaniye cinsinden araştırmacı tarafından geliştirilen forma kayıt edilmiştir.

Verilerin Analizi

Veriler Spss 20.0 istatistik paket programı ile analiz edildi. Verilerin dağılımı normal olmadığı için non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi uygulandı ve istatistiksel anlamlılık değeri ($p<0.05$) olarak alındı.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BULGULAR

Amatör futsal sporcuları ve rekreatif amaçlı spor yapan kadınların reaksiyon zamanının incelenmesi amaçlandığı çalışmada istatistiksel bulgular aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 1. Amatör Futsal Sporcuları ve Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Kadınlar Arasında Reaksiyon Işık Sağ El ve Reaksiyon Işık Sol El Değerlerinin Karşılaştırılması

	Mean Rank	u	p
Reakratif Spor Yapan Işık Sağ El	21,07	6,000	,000*
Amatör Futsal Oyuncusu Işık Sağ El	7,93		
Reakratif Spor Yapan Sol El	21,18	4,500	,000*
Amatör Futsal Oyuncusu Işık Sol El	7,82		

p<0,05*

Tablo 1. incelendiğinde, yapılan istatistiksel analizler sonucu amatör futsal sporcuları ve rekreatif amaçlı spor yapan kadınlar arasında reaksiyon ışık sağ el, reaksiyon ışık sol el değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 2. Amatör Futsal Sporcuları ve Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Kadınlar Arasında Reaksiyon Ses Sağ El ve Sol El Değerlerinin Karşılaştırılması

	Mean Rank	u	p
Reakratif Spor Yapan Ses Sağ El	**21,14**	**5,000**	**,000***
Amatör Futsal Oyuncusu Ses Sağ El	**7,86**		
Reakratif Spor Yapan Ses Sol El	**21,50**	**,000**	**,000***
Amatör Futsal Oyuncusu Ses Sol El	**7,50**		

p<0,05*

Tablo 2. incelendiğinde, yapılan istatistiksel analizler sonucu amatör futsal sporcuları ve rekreatif amaçlı spor yapan kadınlar arasında reaksiyon ses sağ el, reaksiyon ses sol el değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05)

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatürde düzenli antrenman yapmanın reaksiyon zamanını pozitif yönde etkilediği üzerine birçok çalışma bulunmaktadır ve çalışmamız literatür ile paralellik göstermektedir.

İmamoğlu ve ark.(2017), sekiz haftalık hazırlık çalışmaları kadın futbolcuların vücut ağırlığında, reaksiyon zamanlarında, 30 metre koşularında ve uyluk ve baldır çevre ölçümlerinde düşme, yağ yüzdesinde azalma ve sıçrama değerleri, bacak kuvvetleri ile anaerobik güçlerinde artma neden olduğunu tespit etmiştir.

Gürsoy ve ark. (2017), yaptıkları çalışmada kadın sporcu ve sedanterler bireylerde arasında reaksiyon zamanı açısından anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir.

Sevimli ve ark.(2016), düzenli egzersiz yapan ve yapmayan kadınların reaksiyon zamanlarını incelediğinde, düzenli egzersiz yapan grubun reaksiyon zamanının daha iyi olduğunu tespit etmiştir.

Zemkova ve ark.(2013), kadınlarda yaş ve egzersizin reaksiyon zamanı üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada, benzer yaş grubunda egzersizin reaksiyon zamanı üzerinde yaşa oranla daha çok etkisi olduğunu saptamışlardır. Biçer ve ark.(2008), düzenli step çalışmalarının kadınların reaksiyon zamanı gelişimi üzerine etkili olduğunu tespit etmiştir.

Fiziksel olarak aktif olan kadınların, aktif olmayan kadınlar ile reaksiyon zamanı açısından anlamlı farklılık olduğunu ve yapılan egzersize bağlı reaksiyon zamanında gelişme olduğunu saptamışlardır (Zorba ve ark. ,2001) .

Yiğit ve ark.(2012), rekratif amaçlı spor yapan kadınların ön test-son test sonuçlarını karşılaştırdığında VKI, bazal metabolizma, kas direnci, reaksiyon zamanı açısından anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Zorba ve ark. (2000), 18-24 yaşları arasında olan bayanlara 8 haftalık haftada 3 gün step egzersizi uygulatmışlar ve çalışma sonunda deney grubunun, ışık ve ses reaksiyon zamanlarında anlamlı bir fark bulmuşlardır.

Kadın basketbolcularda 6 haftalık kombine çeviklik-denge antrenmanının nöromüsküler performans üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada, bu antrenmanın hem basit hem de çok seçenekli reaksiyon süresini ve atlama performansını geliştirmek için yetersiz olduğu bulunmuştur (Zemkova ve ark.2010). Zemkova (2016), farklı branşlarda reaksiyon süresi ve hareket hızının çeviklik performansına etkisinin araştırıldığı çalışmada,reaksiyon süresi ve hareket hızı, farklı uzmanlık alanlarındaki sporcularda (futbol,karate,hokey) çeviklik süresine farklı şekilde katkıda bulunduğu tespit edilmiştir.Yapılan bir başka çalışmada, sporcuların seviyeleri yükseldikçe işitsel ve görsel reaksiyon zamanlarının daha iyi olduğu bulunmuştur.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Ağıolönü ve ark. (2015), 12-16 yaş arasındaki kadın hentbolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanın reaksiyon zamanı, esneklik,denge, 30 m sürat,bacak ve sırt kuvveti gibi değerlerinde anlamlı farklılığa neden olduğunu tespit etmiştir.

Orta seviyede yapılan egzersizin basit reaksiyon süresine etkisi üzerine yapılan araştırmalarda, egzersizin vücudun derin ısısının artışına bağlı sinir ileti hızında artışa ve uyarılma düzeyinin artışına sebep olarak basit reaksiyon süresinin gelişimine yol açtığı Dündar (1998) ise reaksiyon zamanının, antrenmanlarla 0.12 msn kadar geliştirilebileceğini bildirilmiştir (Tomporowski ve ark., 1986; Rammsayer ve ark., 1995; akt. Sevimli ve ark., 2017).

12 hafta süreyle ağırlıklı ve ağırlıksız step aerobiği eğitiminin kardio-respiratör fitness ve reaksiyon zamanı üzerinde anlamlı gelişmeler sağladığı tespit edilmiştir (Karlsen ve ark., 1997, akt. Savucu ve ark., 2008). 8 haftalık step ve aerobik dans uygulamasının fizyolojik değişkenler üzerine olan etkisini ODTÜ'li 48 bayan öğrenci üzerinde araştırma yaparak, step yapan denek grubunun; yağ ağırlığında, baldır çevresinde, yağsız vücut ağırlığında, reaksiyon zamanlarında istatistiksel olarak anlamlı artışlar gözlemiştir (Kin A., 1996; akt. Savucu ve ark., 2008).

Sonuç olarak, amatör futsal sporcuları ve rekreatif amaçlı spor yapan kadınlar arasında reaksiyon ses sağ el, reaksiyon ses sol el, reaksiyon ışık sağ el ve reaksiyon ışık sol el değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ve amatör futsal oyuncularının reaksiyon zamanlarının rekreatif amaçlı spor yapan kadınlara göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Çalışmamız literatürle paralellik göstermekte olup düzenli egzersizin reaksiyon zamanını pozitif yönde etkilediği, gruplar arasındaki anlamlı farkın daha fazla ve düzenli antrenman yapan amatör kadın futsalcıların sinir ve kas ileti sisteminin gelişimine bağlı olarak reaksiyon sürelerini pozitif yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Çalışma farklı gruplar (sedanter, profesyonel ve amatör sporcu) ve farklı branşlar ile yapılarak literatüre katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

1-Açıkada C, Ergen E. Bilim ve spor, Ankara: Büro-tek ofset Matbaacılık, 1990.
2-Ağılönü, A.Kıratlı,G. (2015). 8 haftalık pliometrik antrenmanın 12-16 yaş kadın hentbolcuların bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin incelenmesi.International Journal of Human Sciences,12(1),1216-1228,doi:10.14687/ijhs.v12i1.3207.
3-Barbero-Alvarez, C.J., D'ottavio, S.,Vera, J.G., & Castagna, C. Aerobic Fitness in Futsal Players Of Different Competitive Level. Journal of Strength and Conditioning Research., 23(7),2163–2166,(2009).
4-Biçer G, Savucu Y. 12 Haftalık Step Çalışmalarının 35-40 Yaş Arası Sedanter Kadınların, Ayak Görsel Ve İşitsel Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkisi ,E-Journal of New World Sciences Academy, Volume: 3, Number: 3,2008.
5-Bompa TO. Antrenman kuramı ve yöntemi (Çev: Keskin İ, Tuner B.). Bağırgan Yayınevi. Ankara, 1998; 431-441.
6-Çankaya S, Gökmen B, Musa Ç, Taşmektepligil M. Y., "Denge Geliştirici Özel Antrenman Uygulamalarinin 11 Yaş Genç Erkeklerin Reaksiyon Zamanlari Ve Vücut Kitle İndeksi Üzerine Etkisi," Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, vol. 5, pp. 59-67, 2014.
7-Çolakoglu M, Tiryaki Ş, Moralı S. Konsantrasyon Çalışmalarının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi, SBD, (4) 4, 32-47,1993.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

8- Eren E.,Müniroğlu R.S.,Özer U., Farklı Yaş Gruplarındaki Lisanslı Tenisçilerin Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanlarının İncelenmesi, International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS), December, 2017; 3(2): 343-352.
9-Göral K.,Saygın Ö.,Babayiğit İrez G., Profesyonel Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Görsel ve İşitsel Reaksiyon Sürelerinin İncelenmesi , Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science, 2012; 14(1): 5-11.
10-Gürsoy R, Akarsu S, Hazar K. Farklı branşlarda yer alan sporcular ve sedanterlerde bazı biomotor özellikler ve reaksiyon zamanı arasındaki ilişkilerin incelenmesi International Journal of Human Sciences, Volume 14 Issue 4 Year: 2017.
11-Hasdemir S, Gündüz N,Müniroğlu S. Bayan Hentbolcuların Görsel Ve İşitsel Reaksiyon Zaman Farklılıklarının İncelenmesi, Spormetre ,49-52, 2003.
12- İmamoğlu A, Eliöz M, Çebi M. Kadın Futbolcularda 8 Haftalık Hazırlık Çalışmalarının Bazı Biyo-Motor Ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisi,Spor ve Performans Araştırma Dergisi ,222-231,2017.
13-İri R,Yılmaz A,Aktuğ ZA. Elit Futbol Ve Hentbolcuların Fiziksel Uygunluk Düzeyleri Ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal of Sports and Performance Researches 2017;8(1)
13 Kabakçı AC. Elit düzeydeki erkek hentbol, futbol ve buz hokeyi takımı kalecilerinin reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2009.
14- Ramazanoğlu F, Altungül O, Özer A. Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları ; 176-179,2004.
15- Savucu, Y., Biçer, G. e-Journal of New World Sciences Academy Health Sciences, 3, (3), B0024, 138-144.
16- Sevim Y. Antrenman bilgisi. Tutibay Beden Eğitimi ve Spor Yayınları, Ankara, 1997;74-75.
17-Sevim Y. (2002). Antrenman Bilgisi. Ankara: Nobel Yayınlar.
17- Sevimli D, Özoruç S. Orta Seviyede Düzenli Yüzme ve Step-Aerobik Egzersizi Yapan Kadınlarla Sedanter Kadınların Fiziksel Uygunluk Değişkenlerinin Karşılaştırılması, Turkiye Klinikleri J Sports Sci 2017;9(1):40-8.
18- Yiğit O, Kolukısa Ş, Aydoğan A. Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bayanların Fizyolojik Değişimlerinin Araştırılması, Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi , Cilt / Vol : 4 Sayı / No :1 Yıl / Year : 2013.
19- https://tr.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkiye_mill%C3%AE_futsal_tak%C4%B1m%C4%B1(3.08.2018).
20-Zemková E , Hamar D . The effect of 6-week combined agility-balance training on neuromuscular performance in basketball player,The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 50(3):262-267,2010.
21- Zemková E, Hamar D, Lipková J. The Dıfference In Speed Of Step Inıtıatıon Between Physıcally Actıve And Sedentary Subjects Of Dıfferent Age,Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae Lıı/I ,5-12,2013.
22- Zemková E. Dıfferentıal Contrıbutıon Of Reactıon Tıme And Movement Velocıty To The Agılıty Performance Reflects Sport-Specıfic Demands, Human Movement 94, Vol. 17 (2), 94–101, 2016.
23- Zorba, E., Yaman, R., Yıldırım, S., Saygın, Ö. (2000, Mayıs). 18-24 Yaş Grubu Sedanter Bayan Öğrencilerde 8 Haftalık Step Uygulamasının Bazı Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Değerlere Etkisi, 1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, Ankara.
24- Zorba E, İkizler C, Tekin A, Miçoğulları O, Zorba E. Herkes İçin Spor, Morpa Kültür Yayınları, Yaylacılık Matbaası İstanbul, 2005.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

MUŞ İLİNDE AMATÖR FUTBOL TAKIMLARININ ALT YAPISINDA OYNAYAN KALECİLERİN DİĞER MEVKİLERDE OYNAYAN FUTBOLCULARA GÖRE DOMİNANT EL REAKSİYON ZAMANININ İNCELENMESİ

M.Furkan ŞAHİN[1*], M.Fatıh BİLİCİ[2**], Ayça GENÇ[3***]

*Öğr.Gör., Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, furkansahin0110@gmail.com

**Dr.Öğr.Ü., Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, fatihbilic@hotmail.com

***Arş.Gör., Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, genc_ayca@hotmail.com

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada Muş ilinde amatör futbol takımlarının alt yapısında oynayan kalecilerin diğer mevkilerde oynayan futbolculara göre dominant el reaksiyon zamanının incelenmesi amaçlanmaktadır.

Materyal ve Metod: Çalışmaya amatör futbol takımlarının alt yapısında futbol oynayan ve dominant eli sağ el olan, yaş ortalaması (17,83±0,98 yıl), boy ortalaması (175,90±6,33 cm), ağırlık ortalaması (64,13±6,53 kg) olan ve haftada 3 gün, 2 saat düzenli olarak antrenman yapan 9 kaleci, 7 stoper, 7 orta saha ve 7 forvet olmak üzere toplamda 30 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin görsel reaksiyon zaman ölçümleri Newtest 1000 Aleti ile yapılmıştır. Veriler SPSS 20.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. İstatistik hesaplamalarında Kruskal-Wallis testi yapıldı ve anlamlılık değeri ($p< 0.05$) olarak alındı.

Bulgular: Yapılan istatistiksel analizler sonucu kalecilerin reaksiyon ışık sağ el değerleri stoper mevkiinde oynayan futbolculara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p< 0.05$). Kalecilerin reaksiyon zamanı orta saha ve forvet mevkilerinde oynayan futbolcuların reaksiyon zamanına göre daha iyi olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p >0.05$).

Sonuç: Kalecilerin diğer mevkilerde oynayan futbolculara göre reaksiyon zamanının daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Kalecilerin reaksiyon zamanlarının daha iyi olması yapılan farklı antrenmanların etkisine bağlı olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Reaksiyon zamanı, futbol, kaleci, erkek

AN EXAMİNATİON OF DOMİNANT HAND REACTİON TİMES OF GOALKEEPERS İN COMPARİSON TO PLAYERS OF OTHER POSİTİONS İN THE YOUTH TEAMS OF AMATEUR FOOTBALL CLUBS İN MUŞ PROVİNCE

ABSTRACT

Objective: This study aims to examine the dominant hand reaction time times of goalkeepers in comparison to players of other positions in the youth teams of amateur football clubs in Muş province.

Material and Method: A total of 30 football players, 9 goalkeepers, 7 stoppers, 7 mid-fields and 7 forwards, playing in the youth teams of amateur football clubs whose dominant hand is right hand, and perform regular training 3 times a week for 2 hours with an average age of (17,83±0,98 years), average weight of (64,13±6,53 kg), and average height of (175,90±6,33 cm) were included in the experiment on a voluntary basis. Visual reaction time measurements of the subjects were conducted with Newtest 1000. Data analses were run with SPSS 20.0 statistical software program. Kruskal-Wallis tests were applied for statistical calculations and an alpha value of ($p < 0.05$) was determined as the significance level.

Results: Statistically significant ($p < 0.05$) differences in the right-hand light reaction values of goalkeepers and players of the stopper position were found through the statistical analyses run. Although the reaction times of goalkeepers were better in comparison to mid-field and forward players, the differences were not statistically significant ($p >0.05$).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Conclusion: It was found that goalkeepers have better reaction times when compared to football players of other positions. It is thought that better reaction timing of goalkeepers is associated with the impact of different kinds of training they conduct.

Keywords: Reaction Time, Football, Goalkeeper, Male

GİRİŞ

Sporun çeşitli dalları, amaçları ve uygulanışının farklı olması yazarlar tarafından çeşitli tanımlanmasına neden olmuştur (Yetim, 2008). Spor bireyin ruh ve bedenin sağlıklı olması, belirli kurallar içerisinde rekabet ölçülerine göre mücadele etmesi, galip gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün artırılması yolunda gösterilen çabalardır (Aracı, 2006).

Spor; bireylerin zihinsel, psikolojik, toplumsal davranışlarını aynı zamanda motorik özelliklerini düzenleyen ve geliştiren, sosyal ve pedagojik bir olgudur (Orkunoğlu, 1985). Yine spor, resmi ve organize bir şekilde meydana gelen yarışmalardır. Bir başka deyişle spor, kurum haline gelen fiziksel aktivite yarışlarını içerir (Ağkurt, 2018).

Spor dendiğinde günümüzde akla ilk gelen branş futboldur. Futbol oyununun ve kuralların değişmesi ve gelişmesi neticesinde 11 kişilik iki takımın, özel bir top ile el ve kol kullanmanın yasak olduğu belirli kurallar çerçevesinde, topu karşı takımın savunduğu kaleye sokmayı hedefleyen bir spor türüdür (Aksu, 2017).

Futbolun diğer spor dallarına göre daha popüler olmasının sebepleri içerisinde çok kişiyle oynanıyor olması, birçok fiziki yeteneğin bir arada sergilenmesi ve seyircilerde heyecan oluşturmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca fiziki bir farklılık gerektirmeksizin oynanabiliyor olması sayesinde her kilodan her boydan ve cinsiyetten insan bu sporu yapabilir (Tercüman Büyük Futbol Ansiklopedisi, Cilt:1, 1990:5; Dever, 2013). Futbolun iki temel amacı bulunmaktadır; birincisi gol atmak ikincisi gol yememektir. Hedeflenen başarıya ulaşmak için bu iki kuralın uygulanması ve 90 dakika süren bir mücadele sırasında farklı etkinliklerin doğru yapılması gereklidir. Bu etkinlikler şu şekilde verilebilir;

- ✓ İsabetli pas verilmesi
- ✓ Doğru zamanda rakibine müdahale
- ✓ Doğru kararların zamanında ve sürekli verilmesi
- ✓ Birebir mücadelelerin kazanılması
- ✓ Güçlü ve isabetli şutlar çekmek
- ✓ Oyun taktiklerinin belli olması ve taktik içinde gerektiği zamanlar rakibin beklemediği değişiklikler yapabilmek.

Tüm bu özellikleri sorunsuz şekilde uygulayacak olan 11 sporcuyu aynı anda sahada bulundurmak zordur. Bu sebeple etkinlikleri beraber gerçekleştirmek için organizasyon gerekmektedir. Birbirlerinin eksikliklerini tamamlayarak uyum sağlayan bir takım elde edildiğinde başarı kaçınılmaz olur (Başer, 1986; Aksu, 2017).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Futbol oyunu geniş bir alanda oynanması ve oyunculara verilen görevlerin farklılıkları nedeni ile fiziksel ve fizyolojik gereksinimlere bağlı olarak mevkisel açıdan değerlendirmeleri zorunlu kılmaktadır.

Futbol takımının tartışmasız en önemli oyuncusu kalecilerdir. Savunmanın son adamı olan kalecinin sahadaki oyunculardan farklı birçok yeteneğe sahip olması gerekir. Kaleci ceza sahası içinde olmak şartıyla elle topa dokunulmasına izin verilen tek oyuncudur (Konter, 1997).

Kaleci bulunduğu yer nedeniyle, önündeki oyuncuları yönlendirme özelliğine de sahip ikinci bir liberodur (Avluk, 1995). Takım içinde özel bir pozisyona sahiptir. O, takım içinde topu elle tutabilen ve oynayabilen tek oyuncudur. Futbol alanındaki konumu nedeniyle kaleci oyun alanını en rahat izleme şansına sahip oyuncudur. Kendi takım arkadaşları yanında rakip takımın oyuncularının da defans ve hücum hareketlerini gözleme, değerlendirme olanağına sahiptir.

Kaleci olabilmek için, sağa sola atılan her türlü şutu kurtarmada doğru zamanlama yaparak havaya yükselmek önemlidir. Pozisyon sonucu oluşan şutu tutabilmeniz ve engel olmanız gerekir. Top kurtarma kalecinin görevlerinden sadece bir bölümdür. Kaleciler pozisyon içindeki değişen koşullara çabuk adapte olarak doğru kararlar alma ve uygulayabilme yeteneğine sahip olmalıdır (Konter, 1997).

Kaleci kendi takımı için gol düşüncesi ile başlatılan hücumun ilk adamı olabileceği gibi, rakip takımın gol düşüncesinde hedef olan kalenin de son savunucusudur. Kritik yaptığı kurtarış, takım arkadaşlarına motivasyon sağlarken rakip takımının oyuncularına olumsuz bir etki yapacaktır (Marancı, 1999).

Kalecileri birbirinden ve diğer oyunculardan ayıran birçok özellik vardır bunlardan en önemlisi; zor olan hareketleri yapabilme yeteneğidir. Topun nereden geleceğini, nereye gideceğini önceden sezme, iyi bir yer tutma, kalecinin reaksiyon gücü ve zamanı, hareketlilik, doğru zamanda sıçraması ve çeviklik kalecilerin en önemli özelliklerindendir (Arslan, 1998).

Kalecilerde aranan özellikler şunlardır;

- Sürat ve çabukluk açısından yeterli olmalıdır.
- Çalışmayı sevmeli ve sebatkar olmalıdır.
- Psikolojik yapısı sağlam olmalıdır.
- Karar verme yeteneği olmalıdır.
- Akılcı bir şekilde, cesaretli olmalıdır.
- Oyunu iyi okumalı, önünde oynayan defansı iyi idare etmelidir.
- Zeki ve önsezi yeteneği olmalıdır.
- Çabuk konsantre olma yeteneğine sahip olmalıdır.
- Liderlik vasfı olmalıdır (Türel, 1990).

Günümüz kalecilerinin bütün mevkilerde oynayan futbolcular gibi her şeyi yapabilme zorunluluğu vardır. Birçok spor branşında olduğu gibi kalecinin de performansını oluşturan dayanıklılık, sürat, kuvvet

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ve esneklik gibi temel motorik özelliklerin yanı sıra reaksiyon yeteneğinin de performansı üzerinde etkisi vardır (İnan, 2014). Kalecilikte motorik özellikler çok önemlidir, gelişen pozisyonlardan doğabilecek bütün tekniklerin doğru bir şekilde uygulanabilmesi; sürat, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık özelliğine bağlıdır.

Bir futbol müsabakasının kazanılmasında kalecinin rolünün diğer saha oyuncularının rollerinden daha fazla olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden kalecinin başarısında fiziksel performans özellikleri büyük önem taşımaktadır (Marancı ve Müniroğlu, 2001).

Defansın arka tarafına atılan toplara çıkışta, kalecinin rakiple karşı karşıya kaldığı pozisyonlarda hava toplarının düşeceği noktaya hareket etme durumlarında sürat ortaya çıkar ve bu pozisyonlarda saniye hatta salisenin bile önemi vardır. Gelişen pozisyonlarda "topa hareket etmeli miyim yoksa yerimde mi kalmalıyım" ya da topu oyuna sokarken "degaj mı yapmalıyım yoksa elle mi başlatmalıyım" gibi sorulara çok çabuk düşünerek karar vermek hareketin erken başlamasını sağlayacaktır (Yıldız, 1994).

Sporda başarı için sporcunun fizyolojik ve motorik özellikleri yönünden üst seviyede performans sergilemesi gerekir. Bunu sağlayacak parametrelerden biri reaksiyon zamanıdır. Reaksiyon, kasa gelen bir uyaranın sinirler yoluyla merkezi sinir sistemine ulaşması, burada karar oluşturarak tekrar sinirler yoluyla kaslara iletilmesi ve kasların ilgili emirler doğrultusunda harekete geçmesidir (Sevim,1997). Reaksiyon zamanı (RZ) ise, kişiye bir uyaranın verilmesi ile kişinin bu uyarana verdiği istemli cevabın başlangıcı arasında geçen zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Akgün,1996; Açıkada ve Ergen,1990). Yani reaksiyon zamanı, algılama ya da herhangi bir şeyi tanıma veya ayırt etme süresi yahut karar vermenin ve eyleme başlama hızının bir ölçüsüdür (Drever,1968; Durmuş,1995).

Reaksiyon zamanı, genelde basit ve kompleks olarak iki kategoride incelenmektedir. Basit reaksiyon zamanı, verilen tek bir uyaran ile uyarana verilen cevap arasında geçen süreyi, kompleks (seçmeli) reaksiyon zamanı ise birden fazla uyarı ile birden fazla seçeneği kapsamaktadır. Basit reaksiyonların Merkezi Sinir Sistemi tarafından değerlendirilmesi, kompleks reaksiyonlara göre daha hızlı gerçekleşmektedir (Çolakoğlu ve Ark.1999).

Basit reaksiyon zamanında, antrenmanın çok az etkisi olmasına rağmen kompleks reaksiyon zamanında daha büyük bir etki görülmektedir. Kompleks reaksiyon zamanını, antrenman düzeyi ve nitelik gibi iki faktörün etkilediği ve bunlardan antrenman düzeyinin daha baskın olduğu bildirilmektedir (Sevim, 1997).

Reaksiyon zamanının uzun olması kişinin uyarana yeterince dikkat vermediğini ve bilgiyi yavaşça işlediğinin bir göstergesidir. Örneğin, ders çalışırken herhangi bir uyarana verilen tepki spor yaparken uyarana verilen tepkiden uzun oluyorsa, beynin tepki verme süresi daha uzun olduğu için ders çalışmaya daha fazla dikkat gösterildiği sonucuna varılır. Basit reaksiyon zamanı testlerinden elde edilen bu tip ölçümler, insanların yapılan iş üzerindeki bilişsel ve nörolojik işlevselliği hakkında fikir verir (M. de Laboratório,2008). Reaksiyon zamanı spor faaliyetlerinde ve günlük aktivitelerde önem arz eder. Birçok

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

sporda tepki verme süresinin hızlı olması sporda başarı getirmesine katkı sağlar, bu yüzden sporcuların tepki verme süreleri başarılı olmalarında etken olarak kabul edilir. Yapılan çalışmalarda bazı spor branşlarının reaksiyon süresini pozitif yönde etkilediğine dair görüşler mevcuttur (Okkesim ve Coşkun 2015).

Welford (1980), reaksiyon zamanının, streaching ve ısınma vasıtasıyla geliştirilebileceğini ileri sürmüştür. Futbolcuların reaksiyon zamanının antrenmanlarla kısaltılabileceği ifade edilmektedir (Bompa, 1998).

Bu çalışmada Muş ilinde amatör futbol takımlarının alt yapısında oynayan kalecilerin diğer mevkilerde oynayan futbolculara göre dominant el reaksiyon zamanının incelenmesi amaçlanmaktadır.

MATERYAL METOD

Çalışmaya amatör futbol takımlarının alt yapısında futbol oynayan ve dominant eli sağ el olan, yaş ortalaması (17,83±0,98 yıl), boy ortalaması (175,90±6,33 cm), ağırlık ortalaması (64,13±6,53 kg) olan ve haftada 3 gün, 2 saat düzenli olarak antrenman yapan 9 kaleci, 7 stoper, 7 orta saha ve 7 forvet olmak üzere toplamda 30 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar çalışmanın içeriği, amaç ve uygulanışı konusunda bilgilendirildi ve gönüllü olduklarına dair onay alındı. Katılımcılar ölçümlerden 24 saat önce alkol, kafein tüketmemeleri ve yorucu aktivite yapmamaları konusunda uyarıldı.

Deneklerin reaksiyon zaman ölçümleri Newtest 1000 Aleti ile yapılmıştır. Deneklerin görsel reaksiyon zamanlarını ölçmek için dominant elleri kullanılarak 3 er deneme alınmış ve en iyi dereceleri milisaniye (ms) olarak kaydedilmiştir.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 20.0 istatistik paket programı ile analiz edildi ve anlamlılık değeri ($p<0.05$) olarak alındı. Verilerin analizinde Kruskal-Wallis testi ve Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Muş ilinde amatör futbol takımlarının alt yapısında oynayan kalecilerin diğer mevkilerde oynayan futbolculara göre dominant el reaksiyon zamanının incelendiği çalışmada sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Amatör Futbol Kalecileri ve Stoper Arasında Reaksiyon Işık Dominant El Değerlerinin Karşılaştırılması

Reaksiyon Işık Dominant El	Mean Rank	u	p
Kaleci	5,00		
		,000	,000*
Stoper	13,00		

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

p>0,05*

Tablo 1 incelendiğinde, yapılan istatistiksel analizler sonucu amatör futbol kalecileri ve stoper arasında reaksiyon ışık dominant el değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 2. Amatör Futbol Kalecileri ve Orta Saha Oyuncuları Arasında Reaksiyon Işık*Dominant El Değerlerinin Karşılaştırılması.*

Reaksiyon Işık Dominant El	Mean Rank	u	p
Kaleci	5,83		
		7,500	,122
Orta Saha	9,64		

p>0,05*

Tablo 2 incelendiğinde, yapılan istatistiksel analizler sonucu amatör futbol kalecileri ve orta saha oyuncularının reaksiyon ışık dominant el değerlerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 3. Amatör Futbol Kalecileri ve Forvet Oyuncuları Arasında Reaksiyon Işık Dominant El Arasındaki Değerlerinin Karşılaştırılması

Reaksiyon Işık Dominant El	Mean Rank	u	p
Kaleci	6,89		
		7,500	,122
Forvet	10,57		

p>0,05*

Tablo 3 incelendiğinde, yapılan istatistiksel analizler sonucu amatör futbol kalecileri ve forvet oyuncularının reaksiyon ışık dominant el değerlerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Konter (1997) çalışmasında; ‘’Sporcuların çeşitli uyaranlara verdikleri yanıtlar aynı süratlerde olmamaktadır. Reaksiyon zamanı uyarıyı alan duyu sistemine göre farklı olmaktadır. Sporcuların işitsel uyaranlara verdiği yanıt dokunsal uyarılara verdikleri yanıttan daha süratli olmaktadır. Dahası dokunsal

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

uyaranlara verilen yanıt görsel uyaranlardan daha süratli ve görsel uyaranlara verilen yanıt acı uyaranlara verilen yanıttan daha süratli olmaktadır. Futbol ise daha çok kinestetik ve görsel uyaranlara hareket etmeyi gerektiren ara sırada futbolcular arası iletişimde de işitsel uyaranların önemli olduğu spordur'' diye belirtmiştir.

Bompa (1990), Zatzyorski'nin, üst düzey sporcuların basit ve kompleks reaksiyon zamanlannın birbirine eşit olduğunu ve her ikisinin de iki fzı bulunduğu görüşünü ortaya koymuştur. Birincisi, kas tonusunun artarak davranıma hazırlandığı izometrik faz, ikincisi ise, esas hareketin ortaya çıktığı izotonik fazdır.

Mero ve ark. (1992), çalışmalarında başarılı sporcuların reaksiyon zamanının diğer sporculara göre daha kısa olduğunu ancak bu farklılığın performans düzeyleriyle direk bağlantılı olmadığını belirtmişlerdir.

Karadağ ve Kutlu (2006) "Reaksiyon, modern futbolda performansın belirleyicilerinden olup, alan, zaman ve rakibin baskısı altında kalan oyuncuların süratli karar verebilme yeteneğine sahip olmalarıyla yakından ilgilidir" demiştir.

Dündar (1998), reaksiyon zamanının, antrenmanlarla 0.12 msn kadar geliştirilebileceğini;

Fisher ve Weber (1990), gözün vertikal eksende hızlı hareketleri şeklinde ortaya konan reaksiyonları değerlendirdiği çalışmalarında, normal çocukalrın deneyimsiz yetişkinlerden daha fazla sayıda çok kısa reaksiyon zamanı (100-120 ms) değerlerine ulaştıklarını bildirmişlerdir.

Ricci (1970), Reaksiyon zamanı küçük yaşlarda 0.5-0.6 sn. iken, 30 yaşIarına kadar giderek kısalır ve yetişkinlerde 0.1-0.2 sn. civarına ulaştığını söylemiştir.

Ayrıca, literatürdeki bazı çalışmalarda reaksiyon zamanının psikotropik maddeler olan klorpromazin'den olumsuz ve d-amfetamin'den olumlu (Grunberger ve ark., 1993), kurşun'a maruz kalma ile olumsuz (Jeyaratnam ve ark., 1990), serotonin, noradrenalin ve dopamin'in nöronal alımını inhibe eden bir nontrisiklik bileşim olan venlafaxine ile olumlu (Grunberger ve ark., 1993), etkilendiği bildirilmiştir.

Agnew ve ark.'da (1991) basit görsel reaksiyon zamanının yaş, kelime hazinesi, elbecerisi ve solvent'e maruz kalma ile değişik şekilde etkilendiğini göstermişlerdir.

Maidikov ve ark. (1986), 2100 m ile 3000 m üzerindeki yüksekliklerde kalma ile bozulan konsantrasyon ve reaksiyon zamanının aynı yükseklikte kalındığında ancak bir ay sonunda normale döndüğünü rapor etmişlerdir .

Göral ve ark. (2012), kalecilerin görsel ve işitsel reaksiyon zamanı değerlerinin, defans, orta saha ve forvet mevkilerinde görev yapan futbolcuların değerlerinden daha iyi olduğunu tespit ederek reaksiyon zamanının, futbol branşında performansı direkt olarak etkileyen etkenlerden biri olması ve sporcunun reaksiyon zamanının kısa olmasının her halükarda bir avantaj yaratacağı gerçeğinin göz ardı edilmemesi gerektiğini ve kaleciler başta olmak üzere diğer mevkilerde görev yapan futbolcular için antrenmanlarda

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

teknik ve taktik antrenmanların yanı sıra, reaksiyon zamanlarını iyileştirici uygulamalara da sıkça yer verilmesinin gerekli olduğunu belirtmişlerdir.

Koç ve ark. (2006) Türkiye futbol ligleri, Avrupa ve Dünya şampiyonalarındaki müsabaka analizlerine bakıldığında sporcuların arasında kondisyon ve teknik bakımından büyük farklılıkların olmadığı görülmektedir. Başarının ise takım sporlarında çabuk ve doğru oynama gerekliliği ön plana çıkarıldığında sporcuların çeşitli motor özellikleri için reaksiyon zamanı değerleri ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bazen bir yada iki sayı farkla şampiyonluğa ulaşıldığı veya şampiyonlukların kaçırıldığı göz önüne alındığında oyuncuların oyuna iyi konsantre olmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Özellikle futbolda sonucun belirlenmesinde kalecinin ayağı için reaksiyon zamanın başarıyı belirleyen en önemli kriter olduğunu dile getirmişler.

Çalışmamızda elde ettiğimiz verilere göre;

- Kaleciler ile stoper mevkiinde oynayan futbolcuların dominant el görsel reaksiyon zamanları arasında, kalecilerin lehine anlamlı bir fark olduğu söylenebilir ($p<0,05$).
- Kaleciler ile orta saha ve forvet mevkiinde oynayan futbolcularının dominant el görsel reaksiyon zamanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).
- Kalecilerin reaksiyon zamanlarının stoper mevkiinde oynayan futbolculara göre daha iyi olması, kalecilerin yapmış oldukları farklı antrenmanların etkisine bağlı olduğu söylenebilir.
- Kaleye zaman zaman çok yakın mesafeden ve çok hızlı atılan şutların savunulabilmesi kalecinin çok kısa sürede tepkide bulunmasını gerektirir. Bu durum kalecinin önsezi ve reaksiyon zamanı ile ilgilidir. Bundan dolayı kalecilerin reaksiyon zamanlarının saha oyuncularından daha da kısa olması gerektiği düşünülebilir.
- Kaleciler ile orta saha ve forvet mevkilerinde görev yapan futbolcuların reaksiyon zamanları arasında anlamlı bir farkın bulunmamasının sebebi üç mevkide mücadele eden sporcuların topla oynama veya pozisyon gereği topa müdahale etme sıklıklarının birbirlerine yakın olmasından dolayı olduğu söylenebilir. Hatta müsabaka anında kalecilerden sonra mecbur kalınması durumunda kaleye önce forvetlerden sonra ise orta saha oyuncularından birinin geçirilebileceği savunulur. Bu duruma 2005 yılında Fenerbahçe - Beşiktaş derbisinde kaleye Beşiktaş forveti Daniel Pancu' nun geçmesini örnek verebiliriz.
- Reaksiyon zamanının, futbolda performansı doğrudan etkileyen etkenlerden birisi olması ve kısa oluşunun her zaman için bir avantaj olduğu gerçeği göz ardı edilmemelidir.
- Kaleciler başta olmak üzere bütün mevkilerde oynayan futbolcuların antrenmanlarında teknik ve taktik çalışmaların yanı sıra, reaksiyon süresini geliştirici çalışmalara da sık sık yer verilmesi gerektiği söylenebilir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

- Futbolcular antrenmanlarda kendi atletik yapılarını optimal düzeyde kullanabilmek ve mevkisi ne olursa olsun her alanda oynayabilecek düzeye ulaşmak için hazırlanmalıdır.
- Oyuna ait temel beceriler, antrenmanlar esnasında fazla tekrar edilerek maçlarda etkili bir şekilde kullanılması sağlanmalıdır.
- Beceri ve taktiksel açıdan antrenmanlar, fiziksel ve fizyolojik uyarı sağlayabilmelidir.
- Tam bir hazırlık için, oyuncular mevkiilerine göre de çalışmalıdır. Bunların yanı sıra, müsabakaya doğru mental yaklaşımda çok önemlidir.
- Antrenmanların rutin olarak ısınma, kalistenik (calisthtenics), koşular, istasyon çalışmaları (circuit -training), beceri çalışmaları, driller, oyun ve toparlanmadan oluşmasında fayda vardır
- Temel hazırlık çalışmalarının futbolun oynanma şekline uygun olacak şekilde futbolcuların fiziksel, fizyolojik ve motivasyonel özelliklerinin, sezon içinde futbolculardan beklenilen performansları sergileyebilmelerine yardımcı olacak şekilde düzenlenmesi çok önemlidir. Elde edilen performans düzeyinin devamı için müsabaka periyodunda da uygun çalışmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

Açıkada C, Ergen E. Bilim ve spor. Büro-Tek. Ofset Matbaacılık, Ankara 1990.

Agnew, J., Schwartz, B.S., Bella, K.l., Ford, D.P., Blecker, M.L. (1991). "Comparison of computerized and examiner-administered neurobehavioral testing techniques J Occup Med., 33(11), 1156-62.

Ağkurt E. Üniversite öğrencilerinde spora katılımın sosyalleşmeye etkisi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, Yüksek Lisans Tezi, 2018; 30-33.

Akgün N. Egzersiz fizyolojisi. Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1986.

Aksu M. Süper lig futbol takımları ve PTT 1.lig futbol takımlarının müsabaka öncesi, sonrası ve bağımsız bir gündeki durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin araştırılması. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2017;18-19.

Arslan M. Futbolda Antrenman Planları. 1. Baskı, İstanbul, Arbas Matbaası. 1998; 35-36.

Avluk Aİ. Futbolda hazırlık sezonu antrenmanlarının oyuncuların kondisyonel özelliklere ve vücut yapısı özelliğine etkisi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, Yüksek Lisans Tezi, 1995; 20-21.

Avluk, İ.A. (1995) "Futbolda Hazırlık Sezonu Antrenmanlarının Oyuncuların Kondisyonel Özelliklere ve Vücut Yapısı Özelliğine Etkisi" Yüksek Lisans Tezi., Adana. Çukurova Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Bompa TO. Theory and Methodology of Training. Keskin İT. Editör, Antrenman Kuramı ve Yöntemi (çeviri)'de, 1. Baskı, Ankara, Bağırgan Yayınevi. 1998; 55-56.

Bompa, T.O. (1990). Theory and methodology of training. Second ed., Dubuque, lowa, Kendall Hunt Publishing Co., 316, 318-319, 328.

Çolakoğlu M, Tiryaki Ş, Moralı S. Konsantrasyon çalışmalarının reaksiyon zamanı üzerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, Ankara, 1999; 4(4): 32-47.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Çolakoğlu M, Tiryaki Ş, Moralı S. Konsantrasyon çalışmalarının reaksiyon zamanı üzerine etkisi. Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, Ankara, 1993; 4: 32-47

Dever A. Endüstriyel futbol ve taraftarlık: Kayseri ili örneği. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas, Doktora Tezi, 2013;24-25.

Drever J. Dictionary of psychology. Penguin Books, Aylesbury, Buck, 1968.

Durmus O. Kalecilerde reaksiyon zamanı ve geliştirici çalışmalar. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, Futbol Federasyonu Yayını, 1995; 4: 15-18.

Dündar U. Antrenman Teorisi. 1. Baskı, Ankara, Kültür Ofset. 1998; 123-124.

Fischer, B., Weber, H. (1990) "Saccadic reaction times of dyslexic and age-matched normal subjects;Perception, 19(6), 850-18.

Grunberger, J., Saletu, B., Linzmayer, L., Barbanoj, M.J. (1993). "Ciinical- pharmacological study with the two isemers (d-, 1-) of fenfluramine and its comparison with chlorpromazine and d-amphetamine: psychometric and psychophysiological evaluation." Methods Find Exp Clin Pharmacol. 15(5), 313-28.

İnan Y. Trabzon ilindeki amatör ve profesyonel futbol kalecilerinin antropometrik ve somatotip özelliklerinin karşılaştırılması. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, Yüksek Lisans Tezi, 2014; 41-42.

Jeyaratnam, J., Boey, K.W., Ong, C.N., Chia, C.B., Phoon, W.O. (1990). "Neurophysiological studies on lead workers in Singapore" Br J. Ind Med, 43(9), 626-9.

Karadağ A, Kutlu M. Uzun dönem futbol antrenmanlarının futbolcuların baskın ve baskın olmayan ayaklarının görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarına etkileri. Fırat Tıp Dergisi 2006;11(1): 26-29.

Koç H. , Kaya M., Sarıtaş N., Çoksevim B., Futbolcularda Ve Tenisçilerde Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal Of Health Sciences) 15(3) 161-167, 2006

Konter E. Futbolda Süratin Teori ve Pratiği. 1.Baskı, Ankara, Bağırgan Yayınevi. 1997: 136-164.

M. de Laboratório, "Biopac Student Lab," *Biopac Systems Inc*, 2008

Maidikov, lul., Makarenko, N.V., Kol'chenko, N.V. (1986). "Human higher nervous activity during adaptation to moderate altitude" Zh Vyssh Derv Deiat, 36(1), 12-9.

Marancı B, Müniroglu S. Futbol kalecileri ile diğer mevkilerde bulunan oyuncuların motorik özellikleri, reaksiyon zamanları ve vücut yağ yüzdelerinin karşılaştırılması. Gazi Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2001;6(3): 13-26.

Marancı B. Ankara ili 1. amatör ligde mücadele eden futbol kalecileri ile diğer mevkilerde bulunan oyuncuların motorik özellikleri, reaksiyon zamanları ve vücut yağ yüzdelerinin karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 1999; 12-13.

Mero A, Komi PV, Gregor RJ. Biomechancis of sprint running. Sports Medicine DOI: 10.2165/00007256-199213060-00002.

Okkesim Ş. Coşkun K. Kas yorgunluğu öncesi ve sonrasında reaksiyon zamanının değerlendirilmesi. 15.Tıp Teknolojileri Ulusal Kongresi, Muğla, Bildiri Kitabı, 2015; 217-220.

Orkunoğlu O. Voleybol Antrenörünün El Kitabı. 1.Baskı, Ankara, B.T.G.M. Voleybol Fed.Yay.1985;10-11.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Ricci, B. (1970) Experiments in the physiology of human performans. Philadelphia, Lea and Febiger, 75.

Türel M. Futbol, Teknik, Taktik, Kondüsyon Antrenman Planlaması. 1. Baskı, Ankara, Türkiye Futbol Federasyonu Eğitim Müdürlüğü Yayınları Anka Kitabevi. 1990; 40-42.

Welford AT. Choice Reaction Time. Basic Concepts Reaction Time. 1. Print, New York, Academy Press. 1980; 28-29.

Yetim AA. Sosyoloji ve Spor. 3. Baskı, Ankara, Bilge Ofset Matbaacılık Yayıncılık. 2008; 10-11. Aracı H. Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi. 3. Baskı, Ankara, Bağırgan Yayınevi. 2006; 10-20.

Yıldız SM. Futbol Uzmanlık Ders Notları. 1. Baskı, Konya, Selçuk Üniversitesi. 1994; 45.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ERCİYES ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK VE HOŞGÖRÜ DÜZEYLERİ

Ziya BAHADIR[1] - Zehra CERTEL[2] - Melek KOZAK[3] - Buse ÇELİK[4]

**Doç.Dr, Erciyes Üniversitesi, Rekreasyon Bölümü, zbahadir@erciyes.edu.tr*

***Dr.Öğr.Üyesi ,Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, zcertel@akdeniz.edu.tr*

****Arş. Gör, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, melekkozak@kmu.edu.tr*

*****Arş.Gör, Akdeniz Üniversitesi, Spor Yöneticiliği, busecelik@akdeniz.edu.tr*

ÖZET

Araştırmanın amacı, Erciyes Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeylerini cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve sınıfa göre incelemek ve aynı zamanda bilişsel esneklik ile hoşgörü arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmanın örneklemini 2018 yılında Erciyes Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümlerinin 1. ve 4. Sınıflarında öğrenim gören 275 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, Dennis ve VanderWal (2010) tarafından geliştirilen ve Türkçe versiyonu güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından yapılan "Bilişsel Esneklik Envanteri", Demirci (2017) tarafından geliştirilen "Hoşgörü Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyleri arasında kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Öğrenim görülen bölüme göre, beden eğitimi öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin alternatif boyutundaki puan ortalamaları, rekreasyon bölümü öğrencilerine göre yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfa göre ise bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bilişsel esneklik ve hoşgörü arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, alternatif, kontrol, hoşgörü.

Jel Kodları: M10, D80

REVIEWING COGNITIVE FLEXIBILITY AND TOLERANCE LEVELS OF STUDENTS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, ERCIYES UNIVERSITY

ABSTRACT

This study aimed at assessing cognitive flexibility and tolerance levels of students of School of Physical Education and Sports, Erciyes University in terms of gender, academic department and academic grade and exploring the correlation between cognitive flexibility and tolerance. The study was designed in correlational screening model. The sample of the study was consisted of 275 1st and 4th grade-students who studied at departments of physical education teaching, training, sports management and recreation of School of Physical Education and Sports, Erciyes University in 2018. As data collection tools, "Cognitive Flexibility Inventory" which was developed by Dennis and Vander Wal (2010) and Turkish validity and reliability tests of which were performed by Sapmaz and Doğan (2013) was used and "Tolerance Scale" which was developed by Demirci (2017) was employed. According to study results; there were statistically significant differences in terms of correlation between gender variable and flexibility and tolerance levels on behalf of female students. In terms of academic departments, average "alternative" subdimension score of those in the department of physical education teaching were found to be higher than those in the department of recreation. In terms of academic grades, no statistically significant difference existed in terms of cognitive flexibility and tolerance. It was identified that there was a positive correlation between cognitive flexibility and tolerance.

Key Words: Cognitive flexibility, alternative, control, tolerance

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Ellis ve Dryden (2007)'a göre insanın psikolojik sağlığını sağlayabilmesi, hayatta kalması ve bundan zevk alması için; toplumla ilgilenme, hoşgörü, kendini yönlendirme, belirsizlikleri kabullenme, katılım, kendini kabul, risk alma, gerçekçi beklentiler, engellenme eşiğinin yüksek olması, kendi sorumluluğunu taşıma gibi birtakım ölçütleri vardır ve bu ölçütlerden birisi de esnekliktir. Bilişsel süreçlerin esnek olması olumsuz duyguların daha düşük düzeyde hissedilme olasılığını artırmaktadır (Corey,2008).

Birey içinde bulunduğu durumda farklı davranışları seçip uygulayabilme hakkına sahiptir. Birey karar vermeden önce seçeneklerin farkında olma ve birden çok çözüm yolu üretebilmelidir. Bu durum, bilişsel esneklik kavramıyla ilgilidir. Bu kavram, kişilerin değişen çevresel koşullara göre bilişlerini değiştirebilme yetilerini ifade etmektedir ve üç temel alanı kapsamaktadır: (1) Zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi, (2) Yaşamda ortaya çıkan durumların ve insan davranışlarının olası alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisi ve (3) Zor durumları çözebilmek için çok sayıda çözüm üretme becerisi (Dennis ve VanderWal 2010; Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995; Bilgin, 2009).Başka bir deyişle, bilişsel esneklik, bireyin; alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, yeni durumlara uyum sağlamada esnek olabilmesi ve esnek olabildiği durumlarda kendisini yetkin hissetmesi olarak tanımlanabilir (Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995; Bilgin, 2009).

Bilişsel esneklik, bir anlamda seçenek yaratabilmektir. Kişinin alternatif yaratabilmesi için bilişsel olarak esnek olması gerekmektedir. Eğer birey bilişsel olarak esnek değilse durumsal etmenlerle işlevsel olmayan yollarla başa çıkmaya çalışır, bu yüzden sıklıkla hata yapabilir (Canas, 2006). Bilişsel olarak esnek olan bireylerin dikkatleri duruma tam olarak odaklanır, bu bireyler çözümleyicidirler ve değişikliğe açıktırlar. Esnek olmayanlar ise bütüncüldür, dikkatleri dağınıktır ve değişikliğe direnme eğilimindedirler (Jonassen ve Grabowski, 1993).İnsanlar bilişsel esnekliklerini sadece bir durum ya da zamanın bir noktasında değil, günlük yaşamlarının; problem çözme, iletişim kurma ya da yaratıcılık gerektiren her anında kanıtlamak durumundadırlar.

Yeni durumlara uyum sağlamada hoşgörü çok önemli yer tutmaktadır.Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) tarafından 1995 yılının Dünya Hoşgörü Yılı ilan edilmesiyle birlikte bu kavram değişik platformlarda daha sıklıkla ele alınmaya başlanmıştır. Ateş'e (1994) göre hoşgörü, bireysel ve toplumsal bağlamda başkalarına, başkalarının inanç ve düşüncelerine özgürlük tanınmasıdır. Büyükkaragöz (1995), hoşgörüyü kendimize yakın veya uzak bulduğumuz insanların her türlü duygu, düşünce ve davranışlarını anlamak ve kabullenmek için o insanlara karşılıksız sevgi, saygı, güven ve anlayış duyarak kurulan fonksiyonel bir iletişim süreci olarak görmektedir. Kaymakcan ve Uyanık, (2007)'a göre ise, bir insanın ya da toplumun kendisinden farklı olan, farklı düşünen, farklı inanç ve değerlere sahip olan insan ya da toplumlara karşı sevecen bir tahammül içinde olmasıdır. Bu tanımlardan hareketle, hoşgörünün öğeleri sevgi, saygı, güven, anlayış, kolaylaştırma, paylaşma, işbirliği, fonksiyonel hale getirme ve iletişim kurma şeklinde sıralanabilir (Büyükkaragöz, 1995).

Okullar farklı kültür ve düşünce sistemlerini benimseyen, farklı sosyo-ekonomik düzeylerden gelmiş bireylerden oluşmaktadır. Canas ve diğ. (2003) bilişsel esnekliği, kişinin bilgi işleme stratejilerini, çevresindeki yeni ve beklenmedik durumlarla yüzleşmek için düzenleme yeteneği olarak tanımlamakta, ayni zamanda öğrenme süreçlerini ifade eden bir beceri olduğunu belirtmektedirler. Bu nedenle öğretmenlerin diğer insanlardan farklı olarak hassas bir şekilde bilişsel esneklik ve hoşgörü üzerine eğilmeleri ve üzerinde titizlikle durmaları gerekmektedir. Zira, hoşgörü farklı inanç ve kanaatleri kabul etme anlayışıdır. Hoşgörü konusunda hassas olan bir öğretmen; farklı inanç ve kanaat sahibine saygı duyar ve onu hoşgörür ve öğrencisine örnek olur. Bu bağlamda öğrencilerin eğitim gördükleri okulla ve çevreyle sağlıklı iletişim kurabilmesi, uyum sağlaması ve akademik olarak başarılı olabilmeleri için hem bilişsel esnekliğe hem de

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

hoşgörüye sahip olması beklenir.Bu bağlamda araştırmanın amacı,Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeylerini incelemek ve aynı zamanda bilişsel esneklik ile hoşgörü arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Yöntem

Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmanın örneklemini 2018 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Bölümlerinin birinci ve dördüncü sınıflarında öğrenim gören 275 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubundaki öğrencilerin yaş ortalaması 20.91±2.41'dir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler bilişsel esneklik envanteri, hoşgörü ölçeği ve kişisel bilgi formuyla toplanmıştır.

Bilişsel Esnekilik Envanteri (BEE): Dennis ve VanderWal (2010) tarafından geliştirilen ve Türkçe versiyonunun güvenirlik ve geçerlik çalışmalarını Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından yapılan BEE, kişilerin zor durumlar da alternatif, uyumlu, uygun, dengeli düşünceler üretebilme becerisini ölçmek üzere hazırlanmıştır. Yirmi maddeden oluşmuş ve beşli likert şeklindedir. Ölçeğin alternatifler (13 madde) ve kontrol (7 madde) olmak üzere iki alt ölçeği vardır. BEE' nin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı bu araştırmada ölçeğin bütünü için .91, olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puan arttıkça, bilişsel esnekliğin de arttığı düşünülür.

Hoşgörü Ölçeği: Demirci (2017) tarafından geliştirilen "Hoşgörü Ölçeği 6 maddeden oluşmakta tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçeğin üç hafta arayla 32 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .72 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Verilerin Çözümlenmesi

Verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, verilerin analizinde betimsel istatistiklere ek olarak, ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda ANOVA ve değişkenler arası ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Öğrencilerin bilişsel esneklik envanteri ve hoşgörü ölçeğinden aldıkları minumum, maximum ve puan ortalamaları tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin bilişsel esneklik envanteri ve hoşgörü ölçeğinden aldıkları minumum, maximum ve puan ortalamaları

Ölçek	N	Min.	Max.	Ort.	Ss
Alternatif	275	2.23	5,00	4.00	**.53**
Kontrol	275	1.86	5.00	3.70	**.69**
BEE	275	2.47	5.00	3.85	**.52**

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Hoşgörü	**275**	**1,33**	**5,00**	**3,14**	**.80**

Tablo 1 incelendiğinde, öğrenciler alternatif alt boyutundan 4.00±.53, kontrol alt boyutundan 3.70±.69ve bilişsel esneklik envanteri toplamından 3.85±.52puan ortalaması elde etmişlerdir. Öğrenciler hoşgörü alt boyutunda ise 3.14±.80 puan ortalaması elde etmişlerdir. Öğrencilerin bilişsel esneklik ve hoşgörü ölçeğinden ortanı üzerinde puan aldıkları söylenebilir. Öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyleri t-testi sonuçları tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyleri t-testi sonuçları

Ölçek		N	X	Ss	T	P
Alternatif	Kadın	113	4.08	.60	2.197*	**.029**
	Erkek	162	3.94	.47		
Kontrol	Kadın	113	3.81	.66	2.303*	**.022**
	Erkek	162	3.62	.70		
BEE	Kadın	113	3.94	.54	2.641*	**.009**
	Erkek	162	3.78	.50		
Hoşgörü Ölçeği	Kadın	113	3.27	.84	2.260*	**.025**
	Erkek	162	3.05	.77		

*p<.05

Tablo 2 incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyetlerine göre alternatif(t=2.197, p=.029; p<.05) ve kontrol(t=2.303, p=.022; p<.05) alt boyutlarından ve bilişsel esneklik ölçeği toplamından (t=2.641, p=.009; p<.05) ve hoşgörü ölçeğinden (t=2.260, p=.025; p<.05) aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak kadın öğrencileri lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlerine göre bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyleri

Ölçek		N	Ort.	Ss	F	P	Fark
Alternatif	1.Öğretmenlik	74	4.14	.57	3.306*	.021	**1-4**
	2.Antrenörlük	68	3,94	.42			
	3.Yöneticilik	67	4.03	.61			
	4.Rekreasyon	66	3.87	.48			
Kontrol	1.Öğretmenlik	74	3.78	.76	.508	.677	
	2.Antrenörlük	68	3.71	.57			
	3.Yöneticilik	67	3.64	.84			
	4.Rekreasyon	66	3.67	.54			
BEE	1.Öğretmenlik	74	3.96	.59	1.571	.197	
	2.Antrenörlük	68	3.83	.40			

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	3.Yöneticilik	67	3.83	.63		
	4.Rekreasyon	66	3.77	.42		
Hoşgörü Ölçeği	1.Öğretmenlik	74	3.14	.83		
	2.Antrenörlük	68	3.29	.83	1.235	.297
	3.Yöneticilik	67	3.06	.77		
	4.Rekreasyon	66	3.07	.77		

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre alternatif alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık (F=3.306, p=.021; p<.05) bulunurken; kontrol alt boyutunda (F=.508, p=.677; p>.05), bilişsel esneklik envanteri toplamında (F=1.571. p=.197; p>.05) ve hoşgörü ölçeğinde (F=1.235, p=.297; p>.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin bilişsel esneklik envanteri alt boyutlarından alternatif boyutu puan ortalamaları rekreasyon bölümü öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyleri tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyleri

Ölçek	**Sınıf düzeyi**	**N**	**Ort.**	**Ss**	**T**	**P**
Alternatif	1.sınıf	144	4.03	.53	1.162	**.246**
	4.sınıf	131	3.96	.53		
Kontrol	1.sınıf	144	3.69	.68	-.336	**.737**
	4.sınıf	131	3.71	.71		
BEE	1.sınıf	144	3.86	.51	.369	**.713**
	4.sınıf	131	3.84	.54		
Hoşgörü	1.sınıf	144	3.15	.87	.265	**.791**
	4.sınıf	131	3.12	.73		

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre alternatif (t=1.162, p=..246; p>.05), kontrol (t= -.336, p=.737; p>.05), bilişsel esneklik envanteri toplamı (t=.369, p=.713; p>.05) ve hoşgörü ölçeği toplamı (t=.265, p=.791; p>.05) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Öğrencilerin bilişsel esneklik envanteri ve hoşgörü ölçeği arasındaki ilişki tablo 5'te verilmiştir.^

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 5. Öğrencilerinin bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyleri arasındaki ilişki (N=275)

	Alternatif	**Kontrol**	**Bilişsel esneklik**
Hoşgörü	r=.227**	r=.311**	r=.320**
	p=.000	p=.000	p=.000

**p<.01

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin hoşgörü boyutu ile alternatif arasında (r=.227, p=.000), kontrol ile (r=.311,p=.000) ve bilişsel esneklik envanteri toplamı arasında (r=.320,p=.000), pozitif yönde anlamlı ilişkile bulunmuştur.

SONUÇ

Erciyes Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Öğrencilerin bilişsel esnekliklerinin (x=3.85) ve hoşgörü düzeylerinin (x=3.14) orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir. Altunkol (2011)'un üniversite, Öz (2012)'ün ve Diril (2011)'in lise öğrencileri üzerinde Zahal'ın (2014) ve Certel ve ark. (2017)'nın özel yetenek sınavına giren öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmalarda, öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda öğrencilerin alternatif yolların ve seçeneklerin farkında oldukları, yeni durumlara uyum sağlamada esnek oldukları ve esnek olabildiği durumlarda kendisini yetkin hissettikleri söylenebilir.

Bu araştırmada kadın öğrencilerin kontrol ve alternatif boyutu ve bilişsel esneklik puan ortalamaları erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Öz (2012), Zahal (2014), Çelikkaleli (2014), Yücel (2011) ve Diril (2011), kadın ve erkek ergenlerin bilişsel esneklik açısından birbirinden farklı olmadıklarını belirtmişlerdir. Buna karşın Altunkol (2011), Certel ve ark., (2017) ve Sapmaz ve Doğan (2013)'ın yaptıkları çalışmalarda erkek ergenlerin kadın ergenlere göre daha bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduklarını ifade edilmektedir. Bu bulgular araştırma bulgularıyla çelişmektedir. Bu çalışmada kadın öğrencilerin hoşgörüleri erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Başka bir deyişle kadın öğrencilerin değişime karşı erkeklere göre daha esnek olduklarını ve yeni durumlara daha kolay uyum sağladıkları söylenebilir. Bu konudaki çelişkili bulgular araştırmanın popülasyonu ve zamanından etkilenmiş olabilir. Bu bağlamda değişik ve büyük örneklem gruplarında çalışmaların yapılmasında yarar bulunmaktadır. Bu araştırmada kadın öğrencilerin hoşgörü düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre kadın öğrencilerin farklı inanç ve kanaatleri kabul etme anlayışının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Büyükkaragöz ve Kesici (1996)'de çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlerine göre kontrol, bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın alternatif alt boyutunda öğretmenlik bölümü öğrencileri, rekreasyon bölümü öğrencilerine göre daha yüksek puan almışlardır. Öğretmenlik bölümü öğrencilerinin karar vermeden önce, alternatif ve seçenekleri daha rahat görebildikleri, üretebildikleri ve yeni yolları deneyebildikleri söylenebilir. Öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıflara göre bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. 1. ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyi benzerdir. Bu sonuca göre lisans eğitiminde bilişsel esneklik ve hoşgörüyü öğrencilere benimsetemeye yönelik dersler ve uygulamaların olmadığı söylenebilir.
Öğrencilerinin bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuş olup

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça hoşgörü düzeyleri de artmaktadır. Bireyin hoşgörülü olabilmesi için esnek bir bakış açısına sahip olması beklenmektedir. Bilişsel esnekliğin geliştirilmesi olumsuz etkenlerle başa çıkmada ve etkilerini azaltmada ve özellikle performans gerektiren durumlarda bireyin başarısını yükseltmede önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Buradan hareketle bilişsel esnekliğin geliştirilmesi için uzman görüşleri ve kontrolü dâhilinde gerekli çalışmalar yapılmalıdır.

Sonuç olarak öğretimin her kademesinde; özellikle öğretmenlerin bilişsel esneklik ve hoşgörüyü öğrencilere benimsetmeleri ve davranış haline getirmeleri için örnek davranışlar sergilemeleri gerekmektedir. Ayrıca bilgilerin teorik kalmaması davranışa dönüştürülmesi için uygulamalara ağırlık verilmelidir.

KAYNAKÇA

Altunkol, Fatma (2011). "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Ateş. T. (1994), Laiklik: Dünya'da ve Türkiye'de. 7. Basım. Ümit Yayıncılık, Ankara

Asıcı, Esra; Fatma Ebru İkiz. "Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik." Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi C:1 S:35: s:191-211.

Bilgin. M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 3(36). 142-157.

Büyükkaragöz. S. (1995). "Hoşgörü Demokrasi ve Eğitim" Sağlıkta Hukukta Eğitimde Demokraside Hoşgörü. Konya: Konya Sağlık Eğitim Enstitüsü Yayınları. 19.

Büyükkaragöz, Savaş; Şahin Kesici. "Öğretmenlerin hoşgörü ve demokratik tutumları." Kuram ve Uygulamada Egitim Yönetimi Dergisi C: 2.3 (1996) S: 353-365.

Canas. J. J. (2006). Cognitive flexibility. 13 Ağustos 2018 tarihinde https://pdfs.semanticscholar.org/9a41/bdaf74a12dd6990580ca33ed50678628d1a5.pdf kaynağından alınmıştır.

Certel Z., Kozak M., Bahadır Z., Çelik B. (2017) "A Study on CognitiveFlexibility of Candidates Applying to Special Talent Examination of Faculty of Sport Sciences at Akdeniz University", Multidisciplinary Academic Conference on Management, Marketing and Economics Education, teaching and learning, tranport, Tourism and SportScience proceeding MAC PRAG, CEK CUM., 8-10 Aralık 2017, vol.1, no.1, pp.386-383.

Corey.G. (2008) Psychological Guidance. Theories and Practises of Psychotherapy.(T. Ergene. Translator). Ankara: Mentis Publishing. (Original work was published in 2005). s.311

Çelikkaleli, Öner. (2014). "Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği." *Eğitim ve Bilim* C: 39.176 s:339-346.

Dennis. J. P. &Wal. J. S. V. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Developmentand Estimates of Reliability and Validity. Cognitive Therapy and Research. 34 (3). 241-253.

Demirci, İbrahim (2017). "Huzurlu ve Mutlu Yaşamın Değerler ve Karakter Güçleri Bağlamında Karma Bir Araştırmayla İncelenmesi" (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Diril, Aycan. (2011). "Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler Ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Ellis. A..Dryden. W. (2007). The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. Newyork: Springer.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Jonassen. D.H. ve Grabowski. B. (1993). Handbook of individual differences. learning an dinstruction. Lawrence Erlbaum Associates. Publishers. New Jersey.

Martin. M. M. and Anderson. C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. Communication Reports. 11(1). 1–9.

Martin. M. M..Anderson. C. A. And Thweatt. K. S. (1998). Aggressive communication trait sand their Relationships with the Cognitive Flexibility Scaleand the Communication Flexibility Scale. Journal of SocialBehaviorand Personality.13(3). 531-540.

Martin. M. M. And Rubin. R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. Psychological Reports.76. 623–626.

Kaymakcan. R & M. Uyanık (2007).Teorik ve Pratik Yönleriyle Ahlak. Dem Yayınları. İstanbul. ss. 389-408.

Öz, Sinan. (2012). "Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Sapmaz. F. ve Doğan. T. (2013). Bilişsel Esnekliğin Değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 46(1). 143-161.

Yücel, Ö. (2011). Problem Tabanlı Öğrenme Yaklaşımının Bilişsel Esneklik, Öz Düzenleme Becerileri Ve Öğrenci Başarısı Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul.

Zahal, Onur. (2014). "Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Öğrenme Stilleri ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Sınav Başarıları Arasındaki İlişki". Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Malatya.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Doğa Sporlarıyla İlgilenen Bireylerin Yaşam Amaçları ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Kadir YILDIZ[16]- Pınar GÜZEL[17]- Ercan POLAT[18]

ÖZET

Giriş: Yaşam amacı, bireylerin toplumsal süreçte çeşitli alanlara yönelik eğilimlerinin olması durumudur. Yaşam doyumu kavramı ise bireyin genel olarak kendini iyi hissetmesi olarak ifade edilmektedir (Aydıner, 2011). Dolayısıyla doğada yapılan aktivitelerin yaşam doyumu üzerinde önemli etkileri olabileceği düşünülebilir.

Amaç: Bu araştırmada, doğa sporları yapan bireylerin yaşam doyumları ve yaşam amaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Metot: Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama deseni ile yapılandırılmıştır. Araştırma grubu, Manisa ilinde doğa sporları etkinliklerine katılan 245 (82 Kadın, 163 Erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Aydıner (2011) tarafından geliştirilen Yaşam Amacı Ölçeği ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normallik sınamasında basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle t test ve pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Elde edilen verilerin analizi neticesinde doğa sporlarına katılan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Independent t testi analiz sonuçlarına göre yaşam amaçları alt boyutlarından maddi kazanç boyutunda erkekler lehine; sosyal sorumluluk boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kadın doğa sporcularının kişilerarası duyarlılık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca katılımcıların yaşam doyumlarının, gelir ve yaşam amaçları ölçeği alt boyutlarından kişisel gelişim, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk ve bireysel farkındalık arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, günümüzde hızlı bir şekilde büyüyen kentleşme, bireylerin doğal ortamlara karşı ilgisini arttırmaktadır. İş yaşamının karşımıza çıkardığı stres ve baskı ortamı bireylerin yaşam amaçlarında ve hayata bakış açılarında farklılıklara yol açmaktadır. Yaşam doyumlarını sağlayan bireylerin katıldıkları etkinlik türüne göre yaşam amaçlarını şekillendirdikleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Amaçları, Yaşam Doyumu, Doğa Sporları.

Jel Kodları: M10, D80

Examining The Relationship Between Life Goals and Life Satisfaction of Individuals Engaged in Outdoor Sports

Abstract

Introduction: The purpose of life is a state of a set of affections of individuals towards some certain fields within a societal process. Life satisfaction on the other hand is defined as a state of general wellbeing as expressed by individuals themselves (Aydıner, 2011). Thus, outdoor activities are likely to have major positive important effects on life satisfaction.

Aim: In this study we aimed to examine the relationship between life satisfaction and life of goals of individuals who engaged in outdoor and nature sports.

Method: The research was structured with descriptive and relational research model. The research group is composed of 245 (82 Female, 163 Male) participants who participated in outdoor sports in Manisa. The Life Goal Scale

[16] Dr. Öğr. Üyesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, kadiryildiz80@hotmail.com
[17] Doç. Dr., Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, pnrgüzel@yahoo.com
[18] Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, ercihanpolat@hotmail.com

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

developed by Aydıner (2011) and the Life Satisfaction Scale the Turkish reliability and validity of which was done by Köker (1991) were used as data collection tools in the survey. In the examination of the normality of the given data kurtosis and skewness values were used. Since the data showed normal distribution t test and pearson corelation analysis was done.

Findings After the analysis of the given data, it was found out that life satisfaction level of the participants who engaged in outdoor sports was high. According to the Independent t test results, among the life goals sub dimensions financial gain showed statistically meaningful differences for male participants, and social responsibility sub dimension showed statistically meaningful differences for female participants. Female athletes are likely to have higher levels of interpersonal sensitivity. Besides, a low positive correlation was found among personal development, physical appereance, social responsibility and individual awareness within the financial gain and social responsibility sub dimension of life satisfaction of the participants.

As a result of the sharp increase in urbanization is major effect of increasing interest in nature of the individuals. The work stress and the pressure creates people look differently to Life goals and life satisfaction differ among individuals since the work stress and pressure differ from person to person. People who ensure their life satisfaction are likely to shape their life goals according to the activity type they engage in.

Keywords: Life Goals, Life Satisfaction, Outdoor Sports

GİRİŞ

Günümüzde spor aktiviteleri, özellikle gençler arasında hem fiziksel hem de ruhsal iyileşmenin geliştirilmesi noktasında uzun vadeli faydalara sahiptir. Serbest zamanı değerlendirme her ne kadar yaşam biçimi olarak görülse de, spor kavramı özünde futbol başta olmak üzere basketbol, voleybol, hentbol ve atletizm gibi modern rekabetçi disiplinleri kapsayacak şekilde algılanmaktadır. Bu disiplinler haricinde günlük yaşantımızın fizyolojik, psikolojik ve toplumsal yoğun baskısından kurtulabilmek için sporla ilgili bir dizi fiziksel ve kültürel aktiviteye gereksinim duyulmaktadır (Bergsgard vd., 2018). Bireylerin gereksinim duydukları bu aktiviteler, profesyonel spordan farklı öncelikli olarak farklı deneyimler sağlayıcı, dinlenme ve rahatlama ihtiyacını gideren doğada ortaya çıkan rekabet dışı faaliyetlere odaklanır. Özellikle yaşam kalitesinin arttırılması amacı ile toplumsal ve mesleki ödevlerin yerine getirilmesinden sonra (Tezcan, 1993) gerçekleştirilen serbest zamanı değerlendirme faaliyetleri bir yaşam biçimi halini almıştır ve yaşam doyumu sağlanmasında önemli bir anahtar olarak görülmektedir. Bu sebeple; serbest zaman faaliyetlerinin değerlendirmesinde çeşitliliğin arttırılması için toplum tabanlı program ve projelerin üretilmesi zaruri bir ihtiyaç halini almıştır. Bu açıdan serbest zaman etkinlikleri kendi felsefesini oluşturarak bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Aktif ya da inaktif bir şekilde bireylerin içinde yer aldıkları serbest zaman etkinlikleri yaşamın getirdiği çabaları da barındırarak toplumun içinde yer almalarına yardım etmekte ve birlikte yaşanabilir bir dünya inşa etmektedir (Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009; Kelly, 1990). Aktif olma hali bireyin uzun yaşam sürecine ciddi katkı yapmakta ve yaşantısının ilerleyen döneminde bu durumdan faydalanmasına yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelimleri kaçınılmaz olmaktadır.

Serbest zamanı değerlendirme biçimlerinden birisi de doğada gerçekleştirilen sportif etkinliklere katılımdır. Son yıllarda çağın getirdiği karmaşık ortam bireylerin doğaya yönelimlerini dolayısıyla da doğa sporları yapma istek ve arzularını ortaya çıkarmıştır. Doğa sporları bireyin kendi sahip olduğu bilgi, maharet ve kondisyonu ile hiçbir harici destek almaksızın, doğanın var olan olası zorluk ve risklerine karşı mücadele etme ve yaşamı sürdürme etkinlikleri şeklinde ifade edilmektedir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011; Kaplan ve Ardahan, 2013; Koçak ve Balcı, 2010). Her ne kadar fiziksel bir etkinlik olarak görülse de aslında bu etkinliklerin bireylerin ruhsal iyileşmesinde ve yaşam doyumu sağlamalarında önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişiminde etkili bir rol üstlenen doğa sporları, doğa yürüyüşü, dağcılık, kampçılık, doğada yapılan fotoğrafiçılık vb. aktiviteler ve kaya tırmanışı gibi farklı etkinlik biçimleriyle karşımıza çıkmaktadır (Aydıngün, 1997). Rekreatif etkinlikler bağlamında doğa sporları da bireylerin yaşam doyumuna olumlu katkı sağlayan eğlenceli etkinliklerdir. Yaşam doyumu kavramına ilişkin yapılan araştırmaların; amaçsal yaklaşım (Wilson, 1967), etkinlik yaklaşımı (Csikszentmihalyi & Figurski, 1982), aşağıdan yukarı-yukarıdan aşağı yaklaşım (Kozma & Stones, 1980),

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

ilişkilendirici yaklaşım (Schwarz & Clore, 1983) ve yargı yaklaşımı (Sirgy & Samli, 1995) çerçevesinde şekillendiği görülmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırma, mutluluğun bireylerin kendi etkinliklerinden kaynaklandığını savunan (Diener, 1984) etkinlik yaklaşımı temelinde şekillendirilmiştir. Etkinlik yaklaşımı teorisi, gerçekleştirilecek her türlü aktivite ile yaşam doyumu arasında güçlü bir ilişkinin varlığını savunmaktadır (Ardahan ve Mert, 2013). Toplumda yaşam amaçlarını erken fark eden bireylerin, yaşam amaçlarını gerçekleştirme süreçlerinin daha hızlı olabileceği ifade edilmektedir. Bu farkındalık bireylerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir (Aydıner, 2011). Kavramsal olarak yaşam doyumu, "bireylerin kendi seçtikleri ölçütlere göre yaşam kalitelerinin genel değerlendirmesi ve daha iyi yaşam kalitesine sahip olma" şeklinde tanımlanmaktadır (Shichman ve Cooper, 1984; Dağlı ve Baysal, 2016).
Genç ve orta yaş nüfusun fazla olduğu ülkemizde bireylerin sosyal gelişimlerine yönelik sosyal katılım içeren en önemli aktivitelerden birisi olarak karşımıza açık alan etkinlikleri çıkmaktadır. Doğada yapılan etkinliklere katılım bireylerin yaşam kaliteleri ve doyumları üzerinde olumlu katkılar sağlamaktadır (Kono, Kai, Sakato, & Rubenstein, 2004; Korpela, Borodulin, Neuvonen, Paronen, & Tyrvainen, 2014). Genel olarak açık alanda yapılan etkinlikler (outdoor aktiviteler) bireylerin sağlıklı yaşamaları noktasında önemli etkilere sahiptir. Ayrıca doğal ortamlarda etkileşim, doğaya maruz kalma bireylerin bireysel ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli unsurlar olarak görülmektedir (McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer, & Katula, 2000). Geçmişten günümüze doğal ortamlarda yapılan etkinliklerin bireyler üzerinde olumlu etkileri (sosyalleşme, karar verme, ruhsal dinginlik vb.) olduğu bilinmektedir (Atalay Çelebi ve Akbaba Altun, 2018; Yıldız, Güzel, Çetinöz ve Beşikçi, 2017). Bu etkiler bireylerin yaşam beklentilerinin ve amaçlarının gerçekleştirilmesi noktasında bireysel haz sağlayabilecektir.

Bireylerin toplum yaşamında beklentilerinin farklılaşması yaşam amaçları ve doyumları üzerinde de farklılıklara sebep olabilmektedir. Dolayısıyla günümüzde doğal ortamlarda yapılan etkinlikler ve bu etkinliklere katılım nedenleri, bireylerin sağladıkları faydaların sorgulanmasına sebep olmuştur. Bu duruma sebep olan unsurun bireyin yaşam döngüsü içerisindeki kişilik yapısı ve bireyin içinde bulunduğu durum olduğu ileri sürülmektedir (Ercan, Şar ve Şar, 2004). Gerek yaşam amaçlarının gerekse yaşam doyumunun doğa sporları ile olan etkileşimi bu iki değişkenin birbirleri arasında oluşturacağı ilişkileri incelemeyi ihtiyaç haline getirmiştir. Bu bağlamda çalışmada, doğa sporları yapan bireylerin yaşam doyumları ve yaşam amaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırma modeli ve araştırma grubu: Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu Manisa'da yer alan Doğa Sporları Kulüplerinde doğa sporları aktivitelerine katılan toplam 245 (82 Kadın, 163 Erkek) katılımcı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından düzenlenen kişisel bilgi formu ile Yaşam Doyum Ölçeği- YDÖ (Life Satisfaction Scale) ve Yaşam Amaçları Ölçeği kullanılmıştır.

Yaşam Doyum Ölçeği: Diener, Emmos, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyum Ölçeği- YDÖ (Life Satisfaction Scale) 5 maddeden oluşan 7'li likert tipi (1-Asla katılmıyorum, 7 Tamamen katılıyorum) bir yapıya sahiptir. Ölçek toplam puan üzerinden hesaplanmakta ve ölçek puanlarından minumum 5 maksimum 35 puan alınmaktadır. Ölçek genel yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Güvenirlik katsayılarına ilişkin bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Yaşam Amaçları Ölçeği: Aydıner (2011) tarafından geliştirilen Yaşam Amaçları Ölçeği, 31 maddeden oluşan 5'li likert tipi (1- Hiç, 2-Biraz, 3- Kısmen, 4-çok ve 5-çok fazla) bir yapıya sahiptir. Ölçekte ters kodlanmış ifade bulunmamaktadır. Ölçek, kişisel gelişim, maddi kazanç, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk ve bireysel farkındalık olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Tablo 1'de Yaşam Amaçları Ölçeğinin güvenirlik katsayıları verilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 1. Yaşam Amaçları Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği güvenirlik katsayıları

Faktörler	Mevcut araştırma için Güvenirlik (α)
Kişisel gelişim	0.81
Maddi kazanç	0.83
Fiziksel görünüm	0.70
Sosyal sorumluluk	0.72
Bireysel farkındalık	0.71
Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)	0.84

Verilerin Analizi: Elde edilen verilerin analizinde SPSS 24 paket programı kullanıldı. Verilerin normalliğinin sınanmasında Basıklık ve Çarpıklık değerleri (Skewness ve Kurtosis) dikkate alındı. Verilerin kıyaslanmasında Independent T test ve Pearson Korelasyon analizi kullanıldı. Verilerin istatistiksel gösterimlerinde frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verildi. Anlamlılık düzeyi 0.05 seviyesinde kurgulandı.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel testler neticesinde ortaya çıkan bulguların gösterimlerine ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların katıldıkları doğa sporları etkinliklerine göre dağılımı

	Frekans (Sayı)	Yüzde (%)
Doğa yürüyüşü	112	45.7
Bisiklet	31	12.7
Doğa kampı	77	31.4
Oryantiring	25	10.2
Toplam	245	100

Tablo 2 de katılımcıların katıldıkları doğa sporları etkinliklerine göre yüzde frekans dağılımı verilmiştir. Tabloya göre doğa yürüyüşü katılımcıları % 45,7 (n=112) oranında, Oryantiring yapanlar ise %10,2 (n=25) düzeyindedir.

Tablo 3. Cinsiyete göre yaşam doyumu ve yaşam amaçları ölçeklerine ilişkin t testi

	Cinsiyet	n	X	S	sd	t	p
Kişisel gelişim	Erkek	163	4.32	.54	243	1.076	.283
	Kadın	82	4.40	.57			
Maddi kazanç	Erkek	163	3.21	.85	243	2.160	**.032**
	Kadın	82	2.97	.75			
Fiziksel görünüm	Erkek	163	3.59	.71	243	.970	.333
	Kadın	82	3.50	.64			
Sosyal sorumluluk	Erkek	163	3.90	.72	243	2.067	**.040**
	Kadın	82	4.09	.66			
Bireysel farkındalık	Erkek	163	4.07	.66	243	1.421	.156
	Kadın	82	4.20	.64			
Yaşam doyumu	Erkek	163	21.97	6.52	192.58	.841	.402
	Kadın	82	22.63	5.37			

Tablo 3 incelendiğinde yaşam amaçları alt boyutlarından maddi kazanç alt boyutunda erkek katılımcılar lehine; sosyal sorumluluk alt boyutunda ise kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yaşam doyumu ölçeği ve yaşam amaçları ölçeği alt boyutlarından kişisel gelişim, fiziksel

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

görünüm ve bireysel farkındalık alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılık bulunmamıştır (p>0.05). Buna göre katılımcıların cinsiyet özellikleri yaşam amaçlarının kişisel gelişim, fiziksel Görünüm ve bireysel farkındalık alt boyutunu etkilememektedir.

Tablo 4. Bazı demografik değişkenler ile yaşam doyumu ve yaşam amaçları ölçeği arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler		1	2	3	4	5	6	7	8
1- Yaş	r	1	**,254***	-,097	,081	,001	-,033	-,036	,115
2- Gelir	r		1	,070	,101	,121	**,184***	,072	**,224***
3- Kişisel gelişim	r			1	-,029	**,274***	**,617***	**,640***	**,155***
4- Maddi kazanç	r				1	**,589***	,047	,012	,019
5- Fiziksel görünüm	r					1	**,360***	**,260***	**,222***
6- Sosyal sorumluluk	r						1	**,623***	**,241***
7- Bireysel farkındalık	r							1	**,199***
8- Yaşam Doyumu Ölçeği	r								1

Tablo 4'deki analiz sonuçlarında, yaşam doyumu ile yaşam amaçları ölçeği alt boyutlarından kişisel gelişim, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk ve bireysel farkındalık arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin gelir durumları arttıkça yaşam doyumlarının da pozitif yönde orta düzeyde artış gösterdiği söylenebilir. Ayrıca yaşam doyumunun, yaşam amaçları alt boyutlarından maddi kazanç alt boyutu ile arasında ilişki çıkmaması, yaşam doyumunun maddesel unsurlara sahip olmakla kazanılamayacağı yönünde yorumlanabilir.

SONUÇ

Günümüzde serbest zamanı değerlendirme faaliyetleri toplumsal süreçte bir yaşam biçimi olarak görülmektedir ve bireylerin serbest zamanlarında kaliteli bir yaşam için düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmaları gerektiği bilinmektedir. Bu sebeple; serbest zaman etkinlik sayılarının artması ve serbest zaman değerlendirme ortamlarının genişletilmesi çeşitli program ve projelerin üretilmesi bir gereklilik haline gelmiştir (Kelly, 1990; Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009). Doğal ortamlarda gerçekleştirilen, rekreatif etkinlikler doğanın bir parçası ve katılımcı arasında etkileşim yaratabilen ve bireyin tamamen kendi fiziksel, sağlık, ruhsal ve sosyal çıkarları doğrultusunda yapılan serbest zaman aktiviteleri olarak tanımlanabilir (İbrahim ve Cordes, 2002). Ayrıca bireyin temel gereksinimlerinden yeme-içme ve sağlık koşullarının iyileştirilmesinin, yapılan etkinliklerin doğal ortamlara taşınmasıyla anlamda doyum sağlamış bireylerin artmasına sebep olacağı söylenebilir.

Bireylerin yaşamlarının amaçlarının belirlenmesinde ve şekillenmesinde yaşam doyumlarının önemli bir etkisi bulunmaktadır. Doğa etkinliklerine katılan bireylerin yaşam kaliteleri ve yaşam doyumlarının yüksek olduğu belirtilmektedir (Chao, 2015; Kono, Kai, Sakato, & Rubenstein, 2004; Korpela, Borodulin, Neuvonen, Paronen, & Tyrvainen, 2014). Genel olarak açık alanda yapılan etkinlikler (outdoor aktiviteler) bireylerin sağlıklı yaşamaları noktasında önemli etkilere sahiptir. Ayrıca doğal ortamlarda etkileşim, doğaya maruz kalma bireylerin bireysel ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli unsurlar olarak görülmektedir (Esentaş, Özbey ve Güzel, 2017; McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer, & Katula, 2000).

Katılımcıların yaşam amaçları ve yaşam doyumları üzerine yapılan mevcut araştırmada; yaşam amaçları ölçeği alt boyutlarından maddi kazanç alt boyutunda erkek katılımcılar lehine; sosyal sorumluluk alt boyutunda ise kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Maddi kazanç alt boyutuna erkeklerin ortalamalarının kadın katılımcılara göre yüksek tespit edildiği görülmektedir. Bu durum ataerkil yapının unsuru olan erkeklerin yaşam amaçlarını gerçekleştirme noktasında temel gereksinimlerin sağlanmasında erkeklere önemli rol yüklemektedir. Aydıner'e (2011) göre bireylerin yaşamdan doyum

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

alması ve yaşam amaçlarını gerçekleştirmeleri için en önemli unsurlardan biri de maddi yönden doyum kazanmalarıdır. Maddi yönden bireyin doyum kazanması için kendi gizil güçlerinin farkında olması gerekmektedir. Ayrıca mevcut araştırmada kadınların sosyal sorumluluk ortalamalarının erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Aydıner'in (2011) yapmış olduğu araştırmada da benzer bulgulara rastlanılmıştır.

Cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin farklılaşmadığı görülmekle birlikte kadınların yaşam doyum ortalamalarının erkeklerden fazla olduğu görülmektedir. Bu durum ataerkil yapının olduğu toplumlarda erkeklerin iş ve aile hayatı ile sorumluluk üstlenme noktalarında kadınlara göre daha baskı altında kalmalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Yaşam doyumu ile yaşam amaçları ölçeği alt boyutlarından kişisel gelişim, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk ve bireysel farkındalık arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde Williams ve arkadaşları (2009), yapmış oldukları araştırmada, bireylerin kişisel ihtiyaçlarının yerine getirilmesinin aynı zamanda yaşam doyumu ile pozitif ilişki içerisinde olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca bireylerin gelir durumları arttıkça yaşam doyumlarının da pozitif yönde orta düzeyde artış gösterdiği söylenebilir. Doğa etkinlikleri özünde bireylerin kişilerarası iletişim, karar verme, problem çözme ve takım çalışması gibi kazanımlarıyla (Wagner & Campell, 1994) bireylerin yaşam amaçlarının şekillenmesinde önemli rol oynayabilir. Diğer bir çalışmada Polat (2016), serbest zaman etkinlikleri kapsamında gerçekleştirilen doğa sporlarının bireyler için sosyal ve kültürel etkileri olduğunu bildirmiştir. Bu etkilerin bireylerin motivasyon düzeylerini ve yaşam doyumunu etkileyebileceği öngörülmektedir.

Yaşam Amaçları Ölçeği alt boyutlarından sosyal sorumluluk alt boyutu, kişinin benmerkezcilikten uzak, toplumsal değerlere sahip çıkan bir yapı haline gelmesinde önemli etkiye sahiptir. Sanayileşme ve kentlileşme insanların kendilerini baskı ve stres ortamlarından uzaklaşmaya sevk etmektedir. Bu duruma bireylerin rekreatif etkinlikleri bağlamında yeni etkinlik ortamlara yöneltmiştir. Doğa sporları etkinliklerine katılan bireylerin grup dinamikleri, kendisinin ve başkasının sorumluluğunu üstlenebilme, kişilik gelişimini etkileme, fiziksel görünüm, bireyin kendi yaşam doyumunu sağlaması (kendini mutlu hissetmesi) gibi etkileri alan yazında yapılan araştırmalarla desteklenmektedir (Ardahan & Yerlisu Lapa, 2011; McKenzie, 2000; Wagner ve Rowland, 1992). Sonuç olarak, doğa sporlarının bireylerin sağlıklı yaşam amaçlarını gerçekleştirmenin yanı sıra, yaşam doyumlarının sağlanmasında da etkili olduğu söylenebilir. Bireylerin bireysel ihtiyaçları kadar toplumsal ihtiyaçlarının da ön planda olması, modern yaşamın stresli ortamlarında çalışma koşulları bireylerin yaşam amaçlarını farklılaştığı ifade edilebilir. Bu durum bireylerin doyum düzeylerinin yaşam amaçları çerçevesinde farklılaşabileceğini göstermektedir. Kentsel alanlarda günlük yaşamın giderek zorlaşması ve teknoloji ile etkileşimin maksimum seviyelere çıkması bireyleri kırsal açık alanlarda yaşam kalitelerini arttırdığını düşündükleri etkinliklere yöneltmiştir. Bu etkinliklerin en önemlilerinden birisi olan doğa sporları etkinliklerinin fiziksel ve ruhsal iyileşmeyi sağladığı düşünüldüğünde bireylerin yaşam tatminlerinin de bu doğrultuda artacağı ve yaşam amaçlarının bir sürdürülebilir bir kalitede tutulabileceği belirtilebilir.

KAYNAKÇA

Ardahan, F., & Mert, M. (2013), "Impacts of outdoor activities, demographic variables and emotional intelligence on life satisfaction: An econometric application of a case in Turkey", *Social Indicators Research, 113*(3), 887-901. Doi.org/10.1007/s11205-012-0118-5.

Ardahan, F., & Yerlisu Lapa, T. (2011), "Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8*(1), 1327-1341.

Atalay Çelebi, M., ve Akbaba Altun, S. (2018), "Liderlik ve Doğa Eğitimi (Yaşayarak Öğrenme)", Ankara: Gazi kitabevi.

Aydıner, B. B. (2011), "Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Aydıngün, H. (1997), "Doğada Yaşam ve Gezi Notları", İstanbul: Yayınevi Ltd.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bergsgard, N. A., Bratland-Sanda, S., Giulianotti, R., & Tangen, J. O. (2018), "Sport, outdoor life and the Nordic world: an introduction", *Sport in Society*, 1–10. doi:10.1080/17430437.2017.1390927.

Chao, S. F. (2015), "Outdoor activities and depressive symptoms in displaced older adults following natural disaster: community cohesion as mediator and moderator", *Aging & mental health*, *20*(9), 940-947. DOI: 10.1080/13607863.2015.1044940.

Csikszentmihalyi, M., & Figurski, T. J. (1982), "Self-awareness and aversive experience in everyday life", *Journal of personality*, *50*(1), 15-19. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1982.tb00742.x

Dağlı A., ve Baysal N. (2016), "Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1251.

Diener, E. (1984), "Subjective well-being", *Psychological bulletin*, *95*(3), 542-575. http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985), "The satisfaction with life scale", *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75.

Ercan, A. A., Şar, S., & Şar, A. (2004). "Edremit körfez bölgesindeki eczane eczacılarının stres kaynakları", *Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, *33*(4), 217-242.

Esentaş, M., Özbey, S., & Güzel, P. (2017), "Self-Awareness and Leadership Skills of Female Students in Outdoor Camp", *Journal of Education and Training Studies*, *5*(10), 197-206.

İbrahim, H., & Cordes, K.A. (2002), "*Outdoor Recreation, Enrichment For a Lifetime*", Second Edition, Sagamore Publishing.

Kaplan, A., ve Ardahan, F. (2013), "Doğa Sporları Yapan Bireylerin Profilleri, Doğa Sporu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar: Antalya Örneği", *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı:5/8, s:95.

Kelly, J.R. (1990), Leisure, New Jersey: Prentice-Hall, Englewood, Cliffs.

Kocak, F., & Balci, V. (2010), "The Environmental Sustainability in the Sporting Events in Nature", *Ankara Üniversitesi Çevre Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 213-222.

Kono, A., Kai, I., Sakato, C., & Rubenstein, L. Z. (2004), "Frequency of going outdoors: a predictor of functional and psychosocial change among ambulatory frail elders living at home", *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, *59a*(3), 275-280. doi.org/10.1093/gerona/59.3.M275

Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, & Tyrvainen, L. (2014), "Analyzing the mediators between nature based outdoor recreation and emotional well-being", *Journal of Environmental Psychology*, *37*, 1-7. doi:10.1016/j.jenvp.2013.11.003

Kozma, A., & Stones, M. J. (1980), "The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH)", *Journal of Gerontology*, *35*(6), 906-912. https://doi.org/10.1093/geronj/35.6.906

Köker, S. (1991), "Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000), "Social relations, physical activity, and well-being in older adults", *Preventive medicine*, *31*(5), 608-617. doi:10.1006/pmed.2000.0740.

McKenzie, M.D. (2000), "How are adventure education program outcomes achieved?: A review of the literatüre", *Australian Journal of Outdoor Education*, (5)1: 19-28.

Polat, E. (2016), "An analysis on the level of leisure satisfaction and the level of satisfaction with life of young people who attend sport education camps in nature", *Educational Research and Reviews*, 11(8), 834– 841.

Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983), "Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states", *Journal of personality and social psychology*, *45*(3), 513. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513.

Sirgy, M. J., & Samli, A. C. (1995). "New dimensions in marketing/quality-of-life research", Westport: Greenwood Publishing Group.

Tezcan, M. (1993), "Boş Zamanlar Sosyolojisi", A.Ü. Eğitim Fak. Yayınları No: 1993; 174.

Wagner, R.J., & Roland, C.C. (1992), "How effective is outdoor training?", *Training and Development*, 46 (7): 61-66.

Williams, G. C., Patrick, H., Niemiec, C. P., Williams, L. K., Divine, G., Lafata, J. E., ... & Pladevall, M. (2009), "Reducing the health risks of diabetes, "*The Diabetes Educator*, *35*(3), 484-492. https://doi.org/10.1177/0145721709333856.

Wilson, W. (1967), "Correlates of avowed happiness", *Psychological Bulletin*, *67*, 294. 306.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yerlisu Lapa, T., ve Ardahan, F. (2009), "Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri", *Spor Bilimleri Dergisi,* 20 (4): 132-144.

Yıldız, K., Güzel, P., Çetinöz, F., & Beşikçi, T. (2017), "Outdoor camp effects on athletes: Orienteering example", *Baltic Journal of Sport & Health Sciences, 1*(104), 55-64.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Kadın ve Erkek Futbolcuların Açık Beceri Çabukluk (Reaktif Çabukluk) Performanslarının Karşılaştırılması

Ahmet ALPTEKİN*, Halit EGESOY**, Bülent AĞBUĞA***

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, kadın ve erkek futbolcuların açık beceri çabukluk (RÇ) performanslarının karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 39 kadın ($X_{YAŞ}$ = 20.23 ± 2.79 yıl, X_{BOY} = 1.63 ± 0.05 m, X_{VK} = 57.31 ± 5.00 kg) ve 66 erkek ($X_{YAŞ}$ = 20.50 ± 1.35 yıl, X_{BOY} = 1.77 ± 0.06 m, X_{VK} = 70.82 ± 6.32 kg) futbolcu katılmıştır. Futbolcuların görsel uyarana tepki çabukluğunun ölçümü açık beceri çabukluk test sistemiyle gerçekleştirilmiştir. Test öncesinde denekler 10 dk koşu, alt ekstremitelere yönelik dinamik germe ve dikey sıçrama egzersizleri gerçekleştirmiştir. Isınmayı takiben Açık Beceri Çabukluk Test Sistemi (RÇTS) ile deneklerin açık beceri çabukluk performans değerleri alınarak hareket zamanı, sprint zamanı ve çabukluk zamanı (toplam zaman) dereceleri kaydedilmiştir. Her bir denek testi 3 kez yapmış, en iyi dereceleri değerlendirmeye alınmıştır. Açık beceri çabukluk verilerine ait tanımlayıcı istatistik değerleri hesaplanmıştır. Varyansların homojenliği Levene testiyle analiz edilmiştir. Kadın ve erkek futbolcuların ölçülen açık beceri çabukluk değerleri arasında farkın olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Deneklerin açık beceri çabukluk performans değerlerinden hareket zamanı (p=.349), sprint zamanı (p=.933) ve çabukluk zamanı (p=.473) verilerinin tümünde varyansların homojen olduğu görülmüştür (p<.05). Sonuç olarak; hareket zamanı ($t_{.05;103}$ = -3.67; p=.000), sprint zamanı ($t_{.05;103}$ = -3.11; p=.002) ve çabukluk zamanının ($t_{.05;103}$ = -4.39; p=.000) her üçünde de kadın ve erkek futbolcular arasında anlamlı fark bulunmuştur. Erkek futbolcuların hareket zamanı, sprint zamanı, çabukluk zamanı değerlerinin kadın futbolculardan daha iyi olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Reaktif çabukluk test sistemi, Hareket zamanı, Sprint zamanı, Çabukluk zamanı, Futbol, Cinsiyet.

Comparison of Open Skill Agility (Reactive Agility) Performances of Female and Male Football Players

ABSTRACT

The purpose of this study is to comparison of open skill agility (RA) performances of female and male football players. Thirty-nine female (X_{AGE} = 20.23 ± 2.79 years, X_{HEIGHT} = 1.63 ± 0.05 m, X_{BM} = 57.31 ± 5.00 kg) and sixty-six male football players (X_{AGE} = 20.50 ± 1.35 years, X_{HEIGHT} = 1.77 ± 0.06 m, X_{BM} = 70.82 ± 6.32 kg) who are studying in Pamukkale University, Faculty of Sport Sciences participated in this research. An open-skill agility test protocol used in the measurement of reactive agility performances of participants. Before the test, the subjects performed 10 minutes of running, dynamic stretching and vertical jump exercises for the lower limbs. Following the warmup, the subjects' open skill agility performance values which included the movement time, the sprint time and the agility time (total time) were recorded with open skill agility test system (RATS). Each subject performed the test three times and the best values were evaluated. Descriptive statistical values of open skill agility data were calculated. The homogeneity of the variances was analyzed by the Levene test. The t test for independent groups was used to determine whether there was any difference between the open skill agility values measured of female and male football players. Significance level was accepted as 0.05. It has been seen that the variance is homogeneous over all of the data of open skill agility performance values in movement time (p=.349), sprint time (p=.933) and agility time (p=.473). The result showed that there were significant differences between female and male football players' movement time ($t_{.05;103}$ = -3.67; p=.000), sprint time ($t_{.05;103}$ = -3.11; p=.002) and agility time values ($t_{.05;103}$ = -4.39; p=.000). It was found that male football players' movement time, sprint time and agility time had better performance scores than female football players.

Keywords: Reactive agility test system, Movement time, Sprint time, Agility time, Football, Gender.

* Doçent Doktor, Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aalptekin@pau.edu.tr
** Dr. Öğretim Üyesi, Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hegesoy@pau.edu.tr
*** Profesör Doktor, Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bakboga@pau.edu.tr

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Futbol, içerisinde sıçramalar, vuruşlar, ikili mücadeleler, dönüşler, yön değiştirmeli koşular, sprintler, savunma baskısına karşı top kontrolleri, yürüyüşler, değişik tempolarda koşular, kayarak müdahaleler ve topla yapılan hareketlerin bulunduğu aerobik tabanlı anaerobik spordur (Stolen ve ark., 2005). Futbol, basketbol, hokey, hentbol gibi yüksek şiddetli spor dallarında sporcular gelişmiş bir hız, kas kuvveti ve çabukluğa ihtiyaç duymaktadırlar (Plisk, 2000; Pearson, 2001; Oliver ve Meyers, 2009). Çabukluk, birçok spor dalında olduğu gibi futbolda da başarılı performans için gerekli motorik özelliklerden birisidir (Ellis ve ark., 2000).

Genel olarak çabukluk, sporcu performansını oluşturan teknik beceriler (biyomekanik), bilişsel süreçler (motor öğrenme) ve fiziksel hareketleri (motorik özellikler) içeren genel bir terim olarak açıklanabilir (Young ve Farrow, 2006). Biyomekaniksel açıdan çabukluk, vücut pozisyonunun değişikliğini içeren mekanik hareketler zinciri olarak açıklanabilir. Motor öğrenme açısından çabukluk, uygun motor becerinin seçilmesi ve öğrenilmesini içeren bir yöntem, görsel algılama ve karar verme neticesinde bir uyarana tepki olarak kaslar tarafından gerçekleştirilen hızlı yön değişikliği olarak açıklanabilir. Antrenman bilimi açısından çabukluk, ani değişikliği içeren fiziksel hareketler olarak açıklanabilir (Sheppard ve Young, 2006).

Çabukluk, bir uyarana tepki göstermede tüm vücudun çok hızlı bir şekilde yaptığı yön yada hız değişiklikleri olarak tanımlanmaktadır (Bloomfield ve ark., 1994; Young ve Farrow, 2013). Bir başka tanıma göre çabukluk, ivmelenme, patlayıcılık ve tepkiselliği birleştiren çok boyutlu ve çok eksenli bir beceridir (Serpell ve ark., 2011).

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, çabukluk, reaktif çabukluk olarak da adlandırılmıştır. Reaktif çabukluk ise, özellikle takım sporlarında bir görsel uyaran (rakip ve top) neticesinde anlık olarak yapılan hızla yön değiştirme ve karar verme yeteneği olarak ifade edilmiştir (Serpell ve ark., 2011).

Futbol, oyun sırasında çevresel şartların değişken olduğu ve hareketlerin tahmin edilemediği ve bilinmediği, anlık tepkiler sonucunda hareketlerin meydana geldiği açık beceri sporudur. Futbolda oyun esnasında bir oyuncu, rakibini geçmek için yavaşlamak ya da hızlanmak, topun ve rakibin durumuna göre de hızla yön değiştirmek durumundadır. Genellikle bu hareketler, topun ve rakip oyuncunun hareketleri gibi uyaranlara cevaben tepkisel yapılmaktadır. Futbolda çabukluğun bilişsel boyutu ne yöne, nasıl çalım atılacağı belli olmayan futbolcuya yapılacak markajın önceden bilinmemesi gibi belirsizliğin olmasıdır. Futboldaki çabukluk, önceden planlanmadan meydana gelmektedir. Buna karşın kapalı beceri çabukluk dirillerinde ise önceden belirsizlik ve bir uyarana tepki yoktur. Bu diriller, otomatik cevapları içermektedirler. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, kapalı beceri çabukluk çalışmalarının futbolcuların karar verme performanslarının gelişimine katkıda bulunmadıkları buna karşın, açık beceri çabukluk çalışmalarının ise katkıda bulundukları tespit edilmiştir (Williams ve ark., 2004, Young ve Farrow, 2006, Sheppard ve Young, 2006).

Tekrarlı sprint ile birlikte, hızla yön değiştirme becerisinin futbolda çok belirleyici olduğu zaman ve hareket analizlerinden anlaşılmaktadır (Reilly ve ark., 2000). Futbol oyun analizlerine bakıldığında, futbolcuların amaca yönelik yaptığı hareketlerin %31'i direkt geriye yana keskin dönüşlü, kavisli yay şeklinde hareketlerden oluştuğu görülmektedir (Barnes, 2005; Bloomfield, 2007; Brown, 2000; Cooke ve ark., 2011). Futbol müsabakası esnasında, çabukluğun şekil olarak görünümü, yan yan, geri geri, yüksek şiddetli koşular, keskin açılı yay şeklinde kavisli yön değişiklikleri tarzında olduğu belirtilmektedir (Little ve Williams, 2005; Reilly, 2007).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Ayrıca futbol müsabakasında oyuncuların ortalama 50 yön değişikliği yaptıkları rapor edilmiştir (Withers ve ark., 1982). Yön değişikleri ile ilgili verilen bu veriler, futbolda yön değiştirmenin önemini ortaya koymaktadır. Futbolda yön değiştirme becerisinin oyununun taleplerine göre antrenmanlarda çalışılması ve geliştirilmesinin sporcuların çabukluk performanslarının gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sporcuların çabukluklarını geliştirmek için öncelikle çabukluğu etkileyen faktörlerin dikkate alınması ve geliştirilmesi gereklidir. Örneğin, futbolda rakibin ve topun durumuna göre hızlı ve doğru karar vermek önemlidir. Bu nedenle yapılacak çabukluk antrenmanlarında kapalı beceri çabukluk çalışmalarının yanında, oyuncuların bilişsel yönden gelişimlerine katkıda bulunan açık beceri çabukluk çalışmalarında antrenmanlarda yer verilmesi gerekmektedir (Eniseler, 2010).

Yapılan bu çalışmanın amacı, kadın ve erkek futbolcuların açık beceri çabukluk performanslarının karşılaştırılmasıdır.

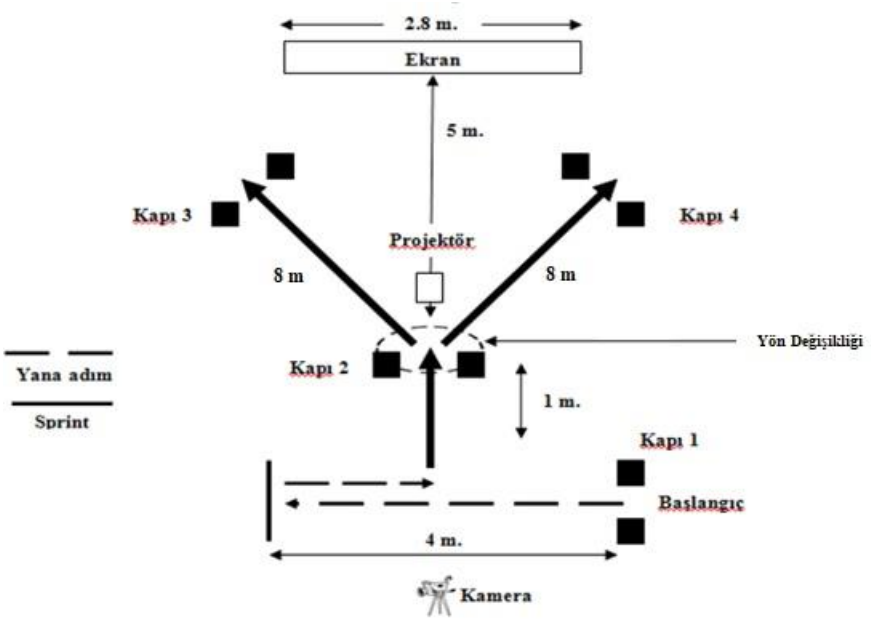
YÖNTEM

Denekler

Bu araştırmaya Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 39 kadın, 66 erkek olmak üzere toplam 105 öğrenci katılmıştır.

Uygulanan Testler

Bu araştırmada, deneklerin açık beceri çabukluk performanslarının ölçümünde Farrow ve ark. (2005) tarafından geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapılmış olan açık beceri çabukluk test protokolü kullanılmıştır (Şekil 1).



Şekil 1: Açık beceri çabukluk test düzeneği (Farrow ve ark., 2005).

Çabukluk testi cihazındaki kapıların kronometreleri ve görüntünün ekrana getirilmesi, eş zamanlı çalışan fotoseller ile çalışmaktadır. Açık beceri çabukluk test parkurun toplam mesafesi 15 m'dir. Toplam mesafe başlangıç noktası ile bitiş noktası arasında 6 m'lik sağa ve sola kayma adımı, 1 m'lik öne düz sprinti ve her biri 8 m olmak üzere 45 derecelik sağa ve sola dönüşleri içermektedir. Deneklere, test öncesi 12 dakikalık

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

standart bir ısınma protokolü uygulanmıştır. Her bir deneğe birer deneme hakkı verilmiştir. Tüm denekler testi 3 kez tekrarlamışlar ve deneklerin bu tekrarlar içerisindeki en iyi dereceleri kaydedilmiştir. Denekler tekrarlar arasında bir dakikalık yürüyüşle aktif dinlenme yapmışlardır.

Yapılan test sırasında deneklerin hareket zamanı, sprint zamanı ve toplam çabukluk zamanı değerleri alınmıştır. Deneklerin hareket, sprint ve toplam çabukluk zamanı değerleri Alptekin ve ark. (2017) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan açık beceri çabukluk test sistemi ile alınmıştır.

Açık Beceri Çabukluk Testinde Kullanılan Parametreler

Çalışmada uygulanan açık beceri çabukluk testinde denekler ile ilgili aşağıdaki parametreler ölçülmüş ve değerleri kaydedilmiştir.

Hareket zamanı: Deneğin, teste başladığı 1 numaralı kapı fotosel geçişinden 2 numaralı kapı fotosel geçişine kadar yaptığı hareketler sırasında geçen süredir.

Sprint zamanı: Deneğin, 2 numaralı kapı fotosel geçişinden 3 yada 4 numaralı kapı fotosel geçişine kadar yaptığı sprint anında geçen süredir.

Toplam çabukluk zamanı: Açık beceri çabukluk test düzeneğinde, 1 numaralı kapı fotosel geçişi ile 3 ya da 4 numaralı kapı fotosel geçişi arasında geçen toplam süredir.

İstatistik Analiz

Açık beceri çabukluk verilerine ait tanımlayıcı istatistik değerleri hesaplanmıştır. Varyansların homojenliği Levene testiyle analiz edilmiştir. Kadın ve erkek futbolcuların ölçülen açık beceri çabukluk değerleri arasında farkın olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Deneklere ait demografik özellikler aşağıdaki tablo da verilmiştir.

Tablo 1: Kadın ve erkek futbolcuların demografik özellikleri.

n = 39 (K) n = 66 (E)	**Yaş (yıl)**	**Boy (m)**	**Vücut Ağırlığı (kg)**
Futbolcular	**Ortalama (± SS)**	**Ortalama (± SS)**	**Ortalama (± SS)**
Kadın	20.23 ± 2.79	1.63 ± 0.05	57.31 ± 5.00
Erkek	20.50 ± 1.35	1.77 ± 0.06	70.82 ± 6.32

Deneklere ait ölçülen zaman değerleri aşağıdaki tablo da verilmiştir.

Tablo 2: Kadın ve erkek futbolcuların ölçülen zaman değerleri.

	Kadın	**Erkek**
	Ortalama (± SS)	**Ortalama (± SS)**
Hareket Zamanı (s)	2.69 ± 0.24	2.52 ± 0.21
Sprint Zamanı (s)	2.42 ± 0.22	2.29 ± 0.20
Toplam Çabukluk Zamanı (s)	5.11 ± 0.32	4.81 ± 0.34

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Deneklerin açık beceri çabukluk performans değerlerinden hareket zamanı (p=.349), sprint zamanı (p=.933) ve çabukluk zamanı (p=.473) verilerinin tümünde varyansların homojen olduğu görülmüştür (p<.05).

Tablo 3: Kadın ve erkek futbolcuların açık beceri çabukluk zamanları arasındaki fark.

		Ortalama (± SS)	t	p
Hareket Zamanı (s)	**Kadın**	2.69 ± 0.24	3.67	.000
	Erkek	2.52 ± 0.21		
Sprint Zamanı (s)	**Kadın**	2.42 ± 0.22	-3.11	.002
	Erkek	2.29 ± 0.20		
Toplam Çabukluk Zamanı (s)	**Kadın**	5.11 ± 0.32	-4.39	.000
	Erkek	4.81 ± 0.34		

Hareket zamanı (t.05;103 = -3.67; p=.000), sprint zamanı (t.05;103 = -3.11; p=.002) ve toplam çabukluk zamanının (t.05;103 = -4.39; p=.000) her üçünde de kadın ve erkek futbolcular arasında anlamlı fark bulunmuştur.

TARTIŞMA

Literatürde çabukluğu geliştirmek için yapılan antrenmanların, daha çok kapalı beceri çabukluğunun gelişimine katkıda bulunan motorik özelliklerin antrenmanlarını içerdikleri görülmektedir. Kapalı beceri gelişimine katkıda bulunan bu çalışmalar, maksimal kuvvet, güç, denge ve pliometrik antrenmanları içermektedir.

Yapılan bu çalışmalarda, tek başına bir antrenman olarak yaptırılan kuvvet ve güç antrenmanlarının, kuvvet ve güç gelişiminde belirgin bir rol oynadığı fakat sürat ve çabukluk performanslarını direk olarak etkilemediği sadece bu özelliklere temel hazırladığı belirtilmektedir (Mcbride ve ark., 2002; Farrow ve ark., 2005; Sheppard ve ark., 2006; Thomas ve ark., 2009; Alves ve ark., 2010).

Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada, reaktif çabukluk testinin netbol oyuncularının beceri düzeylerinin belirlenmesindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmada deneklerin hareket ve karar verme zamanları ölçülmüş ve deneklerden görüntüdeki oyuncunun topu atacağı pozisyonla ilgili bir önceleme yapması ve gideceği yönle ilgili hızlı karar vermesi istenmiştir. Yüksek beceri düzeyine sahip sporcuların hem hareket zamanları hem de karar verme zamanları açısından diğer iki gruba göre daha iyi dereceler elde ettikleri belirlenmiştir (Farrow, 2010).

Egesoy ve ark. (2015) tarafında yapılan bir çalışmada, denekler, açık beceri, (AB) kapalı beceri (KB) ve kontrol grubu olmak üzere üç gruba ayrılmışlardır. Futbol antrenmanlarına ek olarak, AB grubu açık beceri drilleri, KB grubu ise kapalı beceri drilleri uygulamışlardır. Kontrol. grubu ise çabukluk ile ilgili hiç bir şey yapmamıştır. Yapılan ön test ve son test ölçümlerinde deneklerin açık beceri çabukluk performansları karşılaştırılmıştır. Antrenmanlarda açık beceri drilleri çalışan grubun açık beceri çabukluk performansının diğer gruplara göre daha fazla geliştiği rapor edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yapılan başka bir çalışmada,1.Lig ve 2.lig Rugbi oyuncularının hareket zamanı ve karar verme zamanı değerlerinin bir karşılaştırılması yapılmıştır. Hareket zamanı ve karar verme zamanları açısından 1.lig oyuncuları lehine anlamlı farklar bulunmuştur. (Gabbett ve ark., 2008). Yapılan benzer bir başka çalışmada, erkek basketbolcularda, çabukluğun fiziksel ve bilişsel boyutunun etkileri incelenmiştir. Çalışmada deneklerin 5-10-20 m sprint zamanları, sprint ortalaması, kapalı beceri çabukluk zamanı, tepki ve karar verme zamanları ölçülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre, deneklerin tepki ve karar verme zamanlarının reaktif çabukluk zaman değeri ile en yüksek korelasyona sahip olduğu belirlenmiştir (Scanlan ve ark., 2014).

Yanci ve ark.'nın (2016) yaptıkları benzer bir çalışmada, genç atletlerin yaş ve cinsiyetlerine göre antropometrik ve fiziksel özellikleri ve bu özellikler arasındaki ilişkileri test etmişlerdir. Erkek sporcuların kadın sporculara göre 505 çeviklik testinde daha yüksek değerler elde ettiklerini tespit etmişlerdir ($p < 0.01$).

Čoh ve ark., (2018) yapmış oldukları bir başka çalışmada, 30 m sprint, zig-zag koşu ve ve bir görsel uyaranın verildiği reaktif çabukluk testleriyle erkek ve kadın sporcuların çabukluk değerleri ölçülmüştür.Yapılan tüm ölçümlerde erkeklerin kadınlara göre daha iyi değerlere sahip olduğu bununda istatiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan benzer bir başka çalışmada, bayan ve erkek sporcuların her ikisinde, çabukluğu ölçen T testi ve 40 yard sprint testlerindeki performanslar arasında önemli bir ilişki bulunmuştur (Pauole ve ark., 2000).

SONUÇ

Yapılan bu çalışmada, erkek futbolcuların hareket zamanı, sprint zamanı, çabukluk zamanı değerlerinin kadın futbolculardan daha iyi olduğu bulunmuştur. Kapalı beceri çabukluk çalışmalarının futbolcuların karar verme performanslarının gelişimine katkıda bulunmadıkları buna karşın, açık beceri çabukluk çalışmalarının ise katkıda bulundukları yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Bu sebeple, yapılacak futbol antrenmanlarında oyuncuların fiziksel yönden gelişmelerine katkıda bulunan kapalı beceri çabukluk çalışmalarının yanında, oyuncuların bilişsel yönden gelişimlerine katkıda bulunan açık beceri çabukluk çalışmalarında antrenmanlarda yer verilmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

Alptekin, A., Ağbuğa, B. & Egesoy, H. (2017). Açık beceri çabukluk test sisteminin (Reaktif çabukluk test sistemi) geçerlik ve Güvenirliği. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 15-18 Kasım. Antalya, Türkiye. Sözel Bildiri.

Alves, J., Rebelo, A.N., Abrantes, C. & Sampaio, J. (2010). Short-term effects of complex and contrast training in soccer players' vertical jump, sprint and agility abilities. Journal of Strength and Conditioning. 24(4), 936-941.

Barnes, M. (2005). Agility for football. National Strength and Conditioning. 6, 63-70.

Bloomfield, J., Ackland, T.R. & Elliot, B.C. (1994). Applied anatomy and biomechanics in sport. Melbourne, VIC: Blackwell Scientific.

Bloomfield, J., Polman, R. & Q'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier league soccer. Journal of Sport Science and Medicine, 6, 63-70.

Brown, E., Miller, J.M. & Roberts, J. (2000). Introduction to speed, agility and quickness training. In Training for speed, agility and quickness. (edited by LE Brown, VA Ferrigno, Santana JC), Human Kinetics: Champaign. 1-4.

Čoh, M., Vodičar, J., Žvan, M., Šimenko, J., Stodolka, J., Rauter, S. & Maćkala K. (2018). Are change-of-direction speed and reactive agility independent skills even when using the same movement pattern? J Strength Cond Res. 32(7), 1929-1936.

Cooke, K., Quinn, A. & Sibte, N. (2011). Testing speed and agility in elite tennis players. Journal of Strength and Conditioning. 33(4), 69-72.

Egesoy, H. Eniseler, N. & Alptekin, A. (2015). Futbol oyuncularıyla yapılan kapalı ve açık beceri çabukluk antrenmanlarının görsel uyaran tepki çabukluğu üzerindeki etkileri. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Eniseler, N. (2010). Bilimin Işığında Futbol Antrenmanı. Birleşik Matbaacılık 1. baskı, İzmir.

Farrow, D., Young, W. & Bruce, L. (2005). The development of a test of reactive agility for netball: A new methodology. Journal of Science and Medicine in Sport. 8(1), 40-48.

Farrow, D. (2010). Multi factorial examination of the development of skill expertise in high performance netball. Talent Development and Excellence. 2(2), 123-135.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Gabbett, T.J., Kelly, J.N. & Sheppard, J.M. (2008). Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. Journal of Strength and Conditioning Research. 22(1), 174–181.

Little, T. & Williams, A.G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research. 19(1), 76-78.

McBride, J.M., Triplett-McBride, T., Davie, A. & Newton, R.U. (2002). The effect of heavy- light load jump squats on the development of strength, power, and speed. Journal of Strength and Conditioning Research. 16(1), 75-82.

Oliver, J.L. & Meyers, R.W. (2009). Reliability and generality of measures of acceleration, planned agility and reactive agility. Int. Journal. Sport Physiology and Performance. 4, 345-354

Pauole, K., Madole, K. & Lacourse, M. (2000). Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power and leg speed in college aged men and women. J Strength Cond Res. 14, 443-450.

Pearson, A. (2001). Speed, Agility and Quickness for Soccer. London: A and C Black. 166-181.

Plisk, S.S. (2000). Speed, agility and speed endurance development. The Essentials of Strength Training and Conditioning. Baechle, T.R. and Earle, R.W. eds. Champaign. IL: Human Kinetics. 457-485.

Reilly, T., Bangsbo, J. & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. Journal of Sports Sciences. 18, 669–683.

Reilly, T. (2007). The Science of Training: Soccer-A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance. London and New York Routledge: Taylor and Francis Group. 44-78

Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P.S. & Dalbo, V. (2014). The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players. Journal of Sports Sciences. 32(4), 367-374.

Serpell, G.B., Young, B.W.& Ford, M. (2011). Are the perceptual and decision making components of agility trainable? A preliminary investigation. Journal of Strength and Conditioning Research. 25(5), 1240-1248.

Sheppard, J.M. & Young, W.B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. Journal of Sports Sciences. 24(9), 919-932.

Sheppard, J.M., Young, W.B., Doyle, T.L.A., Sheppard, T.A. & Newton, R.U. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. J Sci Med Sport 9(4), 342-349

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. Sports Medicine. 35, 501-536.

Thomas, K., French, D. & Hayes, P.R. (2009). The effect of two plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players. Journal of Sports Sciences. 23(1), 332–335.

Williams, A.M., Ward, P., Smeeton, N.J. & Allen, D. (2004). Developing anticipation skills in tennis using on-court instruction: Perception versus perception and action. Journal of Applied Sport Psychology. 16(4), 350–360.

Withers, R.T., Maricic, Z., Wasilewski, S. & Kelly, L. (1982). The match analysis of Australian professional soccer players. Journal of Human Movement. Studies. 8, 159-176.

Yanci, J., Cámara, J., Vizcay, J.J. & Young, W.B. (2016). Examining age and gender effects in physical performance in young athletes aged 12–16 years. International Journal of Sports Science & Coaching. 11(4), 538-544.

Young, W.B. & Farrow, D. (2006). A review of agility: Practical applications for strength and conditioning. National Strength and Conditioning Association. 28(5), 24-29.

Young, W. & Farrow, D. (2013). The importance of a sport specific stimulus for training agility. Strength and Conditioning Journal, 35(2), 39-43.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Plazma Hacim Değişikliği ile Üre ve Kreatinin İlişkisi

Sibel TETİK

*Öğr. Gör., Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği, s_tetik55@hotmail.com

ÖZET

Bu çalışma, dayanıklılık antrenmanları sonucunda plazma hacim değişiklikleri ile bun, üre kreatinin arasındaki ilişkinin incelenmesi ve antrenman öncesi ve sonrası alınan ölçümler arasındaki farklılığın belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören rastgele seçilmiş 26 (kadın) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22,62±2,80, boy ortalaması 166,19±6,40, kilo ortalaması 55,81±7,33 şeklindedir. Katılımcıların yaş, boy, kilo bilgileri yanı sıra antrenman öncesi ve sonrası kan alımları gerçekleştirilmiştir. Bu işlem üniversite hastanesi laboratuvarında tam kan tetkiki olarak yapılmıştır. Dayanıklılığın belirlenmesi için ise Conconi testi uygulanmıştır. Yapılan testler sonucu ortaya çıkan verilerin analiz edilmesi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Yapılan analizler tanımlayıcı istatistik, korelasyon ve t-testi şeklinde olmuştur. Çıkan sonuçlar ortalama değer, standart sapma, en düşük ve en yüksek değer olarak gösterilmiştir. Çalışma sonucu, hematokrit (htc) ve üre azotu (bun) değerlerinde antrenman öncesi ve sonrası farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda üre azotu, üre ve hematokrit değerleri arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dayanıklılık Antrenmanı, Plazma Hacmi, Bun, Üre, Kreatinin

Relationship Between Urea and Creatinine with Plasma Volume Change

ABSTRACT

This study was undertaken to determine the difference between plasma volume changes as a result of endurance training, the relationship between this and urea creatinine, and the measurements taken before and after training. 26 randomly selected female volunteers who participated in the study of physical education and sports participated in the study. The average age of the participants was 22,62 ± 2,80, the mean height was 166,19 ± 6,40 and the weight average was 55,81 ± 7,33. Participants were informed of age, height, weight, as well as pre- and post-training blood draws. This procedure was performed as a whole blood test in the university hospital laboratory. Conconi test was applied to determine the durability. The SPSS 22.0 program was used to analyze the resulting data. The analyzes made were descriptive statistics, correlation and t-test. The results are shown as mean value, standard deviation, minimum and maximum value. As a result, it was determined that the difference between hematocrit (htc) and urea nitrogen (nd) values before and after training was significant. At the same time, the relationship between urea nitrogen, urea and hematocrit values was found to be significant.

Keywords: Endurance Training, Plasma Hacmi, Bun, Urea, Creatinine

GİRİŞ

Organizmanın yapılan egzersizlere karşı cevabı, egzersizin şekline göre değişmektedir. Egzersizin şekli, fizyolojik değişimlerin seviyesini de belirleyecektir. Bu konuda en belirgin değişimler; kalp atım hızı, kalbin dakikada kan pompalama miktarı, kan parametrelerindeki değişimler gibi sıralanabilmektedir. Hareket esnasında kan dolaşımı ve kas aktiviteleri ihtiyacı olan ve harekete en çok katılan bölgelere daha yoğun şekilde hizmet etmektedir.

Kan parametreleri ile egzersizin tipi ve yoğunluğu birbirini etkilemektedir. Egzersiz kan patolojileri açısından önemli bir olgudur (Çavuşoğlu, 1991:11). Yine düzenli egzersizin kan hücrelerinin seviyesi üzerinde değişik etkileri belirlenmiştir (Büyükyazı ve Turgay, 2000:8). Birçok araştırmada yapılan

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

egzersizlerin fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve motorik özellikler üzerinde hem olumlu hem de farklı şekillerde etkilerinin olduğu bilinmektedir (Fox ve vd., 1999:17). Egzersizin türü ve kullanılan yüklenme yöntemleri gibi bazı ilkelere bağlı olarak, hematolojik parametrelerde farklılıklar gösterebilmektedir. Şiddet düzeyi yüksek egzersizlerle birlikte hematolojik değerlerde, kişinin antrenman durumu, cinsiyet, yaş gibi faktörlerin farklılıklarından dolayı değişkenlik gösterebilmektedir.

Uzun süreli yapılan egzersizler de sporcuların hematolojik değerleri üzerinde önemli değişimler yaratmaktadır (Beydağı vd., 1992:3; Beydağı vd., 1993:4; Beydağı vd., 1994:5). Dayanıklılık performansının geliştirilmesi amacıyla yapılan antrenmanların, hematolojik olarak yarattığı etkilerin merak edildiği birçok çalışma yapılmaktadır (Kayaalp, 1983:24). Dayanıklılığın geliştirilmesi için, bütün sistemin uyum içinde olması ve aerobik enerji sisteminde yağ asitlerinin oksidasyonu ve bunun devamlılığı gerekmektedir (Fox, 1988:16).

Yapılan egzersizlerden etkilenen ve yorgunluk göstergesi olarak incelenen bir madde üredir. Üre, karaciğer tarafından amonyaktan sentezlenen ve protein olmayan azotlu maddelerdendir (Yılmaz, 2000:34). Üre sentezinin amacı, fazlalık olarak ortaya çıkan amonyağın zehirsiz hale getirilmesidir. Bu amaçla karaciğer hücrelerinde 1 mol serbest amonyak, 1mmol bikarbonat ve 1mol aspartik asidin amino grubu azotu çok basamaklı bir siklusta birleştirir ve üre sentezlenir. 70 kg normal bir insanda 0,5 mol (30g) kadar üre oluşturulur. Proteince zengin beslenmede üre oluşumu 3 katına kadar yükselebilir (Kalaycıoğlu vd., 2000:22). Fazla protein alımı, aminoasit infüzyonu, gastrointestinal sistem kanamaları, kortikosteroid ve tetrasiklin türü ilaçların kullanımı da üre düzeyini artırmaktadır (Konecki, 2016:25; Bender, 2012:2). Sıklıkla kan üre azotu (BUN) olarak ölçülür. Normal bireylerde, filtre edilen üre'nin % 48-% 60 kadarı idrarla dışarı atılır. Üre böbrekler tarafından dışarı atılması gereken en bol atık ürünlerdendir (Günay vd., 2006:18).

Egzersizlerde yorgunluğun nedeni, enerji tüketimine ek olarak laktik asit birikimidir. Kreatin bu birikime karşı tampon görevi yaparak, kasların çalışmasını kolaylaştırır. Ancak, kasların kreatin tutma kapasitesi sınırlıdır (Paker, 1996:26; Spriet, 1995:30). Kreatin desteğinin, kasların enerjisini artırdığı, yorgunluğu geciktirdiği, kasların çalışmasını kolaylaştırdığı, toparlanmada olumlu etkisinin olduğunu ve bütün bu olumlu etkilerinden dolayı da anaerobik performans içeren kısa süreli egzersizlerde, sporcu performansını olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir (İbiş ve Yılmaz, 2006:20).

Bu çalışma, dayanıklılık antrenmanları sonucunda plazma hacim değişiklikleri ile bun, üre kreatinin arasındaki ilişkinin incelenmesi ve antrenman öncesi ve sonrası alınan ölçümler arasındaki farklılığın belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METOD

Çalışmaya beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören rastgele seçilmiş 26 (kadın) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22,62±2,80, boy ortalaması 166,19±6,40, kilo ortalaması 55,81±7,33 şeklindedir. Katılımcıların yaş, boy, kilo bilgileri yanı sıra antrenman öncesi ve sonrası kan alımları gerçekleştirilmiştir. Bu işlem üniversite hastanesi laboratuvarında tam kan tetkiki olarak yapılmıştır. Kan numunelerinin analizlerindeki sonuçları düzeltmek amacıyla plazma volüm değişikliği yapılmıştır (Turgay, 1997:32). Bu amaçla hematokrit (Htc) ve hemoglobin (Hgb) değerlerinde, Dill ve Costill (1974:14) formülü kullanılarak plazma volüm (%) hesaplanmıştır. Dayanıklılığın belirlenmesi için ise Conconi testi uygulanmıştır. Test öncesi ısınma ve esnetme yaptırılarak, kassal uyarılma ve metabolik

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

süreçlerin hızlanması hedeflenmiştir (Renstrom ve Kannus, 2000:27; Bishop, 2003:6). Test, sporcuların gönüllü olarak sonlandırmalarına ya da üst üste iki sinyali kaçırana kadar devam ettirilmiştir. Bu uygulama için teste özel program içeren bir bilgisayar kullanılmıştır (Conconi vd., 1982:9; Conconi vd., 1996:10). Sporcuların dayanıklılık performanslarını geliştirmek için 6 hafta boyunca yaygın dayanıklılık, yoğun dayanıklılık ve yaygın interval antrenmanı uygulanmıştır (Dündar vd., 2018:15;Tetik ve Dündar, 2018:31). Yapılan testler sonucu ortaya çıkan verilerin analiz edilmesi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Yapılan analizler tanımlayıcı istatistik, korelasyon ve t-testi şeklinde olmuştur. Çıkan sonuçlar ortalama değer, standart sapma, en düşük ve en yüksek değer olarak gösterilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Değişkenlerin Ortalama Değerlerinin Belirlenmesi

Değişkenler	Min.	Max.	X±*SS*
Yaş	20	32	22,62±2,80
Boy	156	181	166,19±6,40
Kilo	42,70	70,10	55,81±7,33
Bun1	5,61	19,16	12,89±3,02
Üre1	12,00	41,00	26,01±6,09
Kreatinin1	0,66	0,90	0,77±0,06
Htc1	31,00	45,40	39,38±3,75
Bun2	7,01	20,09	11,38±3,49
Üre2	15	43	24,04±7,66
Kreatinin2	0,64	0,89	0,77±0,07
Htc2	34,80	44,00	40,92±2,15

* 1=Antrenman öncesi kan alımı 2=Antrenman sonrası kan alımı

Tablo (1) incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalamaları; 22,62±2,80, boy ortalamaları; 166,19±6,40, kilo ortalamaları; 55,81±7,33, bun1 ortalamaları; 12,89±3,02, üre1 ortalamaları; 26,01±6,09, kreatinin1 ortalamaları; 0,77±0,06, htc1 ortalamaları; 39,38±3,75, bun2 ortalamaları; 11,38±3,49, üre2 ortalamaları; 24,04±7,66, kreatinin2 ortalamaları; 0,77±0,07, htc2 ortalamaları; 40,92±2,15 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Kan Parametrelerinde Antrenman Öncesi ve Sonrası Farkın İncelenmesi

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
				95% Confidence Interval of the Difference				
Değişkenler	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bun1 - Bun2	1,51462	3,43881	,67441	,12565	2,90358	2,246	25	,034
Üre1 - Üre2	1,97192	6,55854	1,28624	-,67713	4,62098	1,533	25	,138
Kreatinin1 - Kreatinin2	-,00192	,04622	,00906	-,02059	,01674	-,212	25	,834
Htc1 - Htc2	-1,53846	3,21535	,63058	-2,83717	-,23975	-2,440	25	,022

* 1=Antrenman öncesi kan alımı 2=Antrenman sonrası kan alımı

Tablo (2) incelendiğinde, bun1 ve bun2 değerlerinin antrenman öncesi ve sonrası ölçümleri arasında farkın anlamlı olduğu tespit edilirken, diğer parametrelerde farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir (P<0,05).

Tablo 3. Değişkenler arası ilişkinin incelenmesi

Değişkenler		Bun1	Üre1	Kreatinin1	Htc1	Bun2	Üre2	Kreatinin2	Htc2
Bun1	PC	1	,917**	-,163	,547**	,452*	,480*	-,128	,096
	Sig		,000	,425	,004	,020	,013	,535	,642
	n	26	26	26	26	26	26	26	26
Üre1	PC	PC	1	-,184	,392*	,520**	,566**	-,147	,009
	Sig	Sig		,370	,048	,006	,003	,475	,964
	n	n	26	26	26	26	26	26	26
Kreatinin1	PC	-,163	-,184	1	,183	,145	,125	,805**	,229
	Sig	,425	,370		,371	,481	,543	,000	,260
	n	26	26	26	26	26	26	26	26
Htc1	PC	,547**	,392*	,183	1	,337	,310	,329	,521**
	Sig	,004	,048	,371		,092	,124	,101	,006
	n	26	26	26	26	26	26	26	26
Bun2	PC	,452*	,520**	,145	,337	1	,977**	,250	-,178
	Sig	,020	,006	,481	,092		,000	,218	,384
	n	26	26	26	26	26	26	26	26
Üre2	PC	,480*	,566**	,125	,310	,977**	1	,192	-,200
	Sig	,013	,003	,543	,124	,000		,346	,328
	n	26	26	26	26	26	26	26	26
Kreatinin2	PC	-,128	-,147	,805**	,329	,250	,192	1	,159
	Sig	,535	,475	,000	,101	,218	,346		,438
	n	26	26	26	26	26	26	26	26
Htc2	PC	,096	,009	,229	,521**	-,178	-,200	,159	1
	Sig	,642	,964	,260	,006	,384	,328	,438	
	n	26	26	26	26	26	26	26	26

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

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

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo (3) incelendiğinde; bun, üre ve htc değerleri arasında ilişki anlamlı bulunurken, kreatinin ile diğer parametreler arası ilişkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (P<0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Dayanıklılık antrenmanları sonucunda plazma hacim değişiklikleri ile bun, üre kreatinin arasındaki ilişkinin incelenmesi ve antrenman öncesi ve sonrası alınan ölçümler arasındaki farklılığın belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışma doğrultusunda yapılmış olan birçok araştırmaya rastlanmaktadır. Bu araştırmalar ışığında çıkan sonuçları pekiştirmek ve doğru yorumlamak iyi bir avantaj sağlamaktadır.

Yapılan literatür taraması sonucu rastlanan çalışmalardan bazıları şu şekildedir; şiddetli yüklenmelerde protein yıkımının yavaşça arttığı, total protein düzeyinin anlamlı bir şekilde azalması ile beraber üre oranında artış olduğu belirtilmiştir (Astrand ve Rodalh, 1986:1; Devries, 1986:13; Fox vd., 1988:16). Ancak % 30 max. ile yapılan egzersiz sonrası üre seviyesinde değişiklik olmadığı bildirilmiştir (Wolfe vd., 1984:33). Bir başka çalışmada, kısa aralıklı interval antrenman sonrası üre seviyelerinde ve ürik asit seviyelerinde anlamlı artışlar olduğu belirtilmiştir (Çevik vd., 1996:12). 16 bayan güreşçi ve 8 bayan kontrol grubu ile yapılan bir çalışmada şiddetli fiziksel aktivitenin üre düzeylerini artırdığı belirtilmiştir. Ayrıca egzersizden hemen önce ve sonra alınan numunelerden, egzersiz yapan grubun üre düzeyleri, yapmayanlara göre yüksek bulunduğu belirtilmiştir (Kahraman vd., 2003:21). Bazı kan parametrelerindeki değişimin incelendiği bir çalışmada; dayanıklılık antrenmanının, üre düzeyinde artışlara neden olduğu belirtilmiştir (Kargotich vd., 2007:23). Yine dayanıklılık antrenmanı ile ilgili bir çalışmada; üre, ürik asit, potasyum serum kreatin konsantrasyonunda anlamlı bir değişim olduğu bildirilmiştir (Bohmer ve Kamnered, 1974:7; Ruddel, 1985:28; Sharman, 1974:29). Kargotich vd., (2007:23) altı haftalık dayanıklılık antrenmanın üre düzeyi üzerine etkisini belirlemek amacı ile yapmış oldukları çalışmada, antrenman programına katılan deneklerin üre düzeyinde 2. ve 4. haftalarda artışların olduğunu, ancak bu artışların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtmişlerdir.

Bu araştırma neticesinde ise değişkenlerin ortalama değerlerine bakıldığında; yaş ortalamaları; 22,62±2,80, boy ortalamaları; 166,19±6,40, kilo ortalamaları; 55,81±7,33, bun1 ortalamaları; 12,89±3,02, üre1 ortalamaları; 26,01±6,09, kreatinin1 ortalamaları; 0,77±0,06, htc1 ortalamaları; 39,38±3,75, bun2 ortalamaları; 11,38±3,49, üre2 ortalamaları; 24,04±7,66, kreatinin2 ortalamaları; 0,77±0,07, htc2 ortalamaları; 40,92±2,15 olduğu tespit edilmiştir.

Değişkenler arası ilişkinin incelenmesinde; bun, üre ve htc değerleri arasında ilişki anlamlı bulunurken, kreatinin ile diğer parametreler arası ilişkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (P<0,05). Yine değişkenler arası farkın incelenmesi sonucunda ise; bun1 ve bun2 değerlerinin antrenman öncesi ve sonrası ölçümleri arasında farkın anlamlı olduğu tespit edilirken, diğer parametrelerde farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir (P<0,05).

Bazı parametrelerin ilişkisi, yapılan antrenman sonucu metabolizma olarak yorgunluk başlangıcından kaynaklı artık maddelerin ortaya çıkmasına bağlıdır. Yapılan antrenmanlara bağlı olarak artan Htc değeri plazma akışkanlığının azaldığının göstergesi olduğu gibi azalan hacimde mevcut element miktarlarının yüksek çıkmasının da doğal bir göstergesi olduğu düşünülmektedir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

KAYNAKLAR

Astrand, P.O., Rodalh, K. (1986). Textbook of Work Physiology. Mcgraw-Hill Inc. 3. Edt. New York

Bender, D.A. (2012). Nitrogen metabolism ın: Bender, D.A., editor. Amino acid metabolism: John Wiley & Sons, Ltd, s:1-65

Beydağı, H., Çoksevim, B., Temoçin, S., Akar, S. (1992). Akut Submaksimal Egzersizin Spor Yapan ve Yapmayan Kişilerde Koagülasyona Etkisi. Spor Hek Derg, C:27, s:113-119

Beydağı, H., Çoksevim, B., Temoçin, S., Akar, S. (1993). Akut Submaksimal Egzersizin Spor Yapan Ve Yapmayan Kişilerde Lökositlere Etkisi. Spor Hek Derg, C:28, s:52-62

Beydağı, H., Çoksevim, B., Temoçin, S. (1994). Spor Yapan ve Yapmayan Gruplarda Bazı Eritrositer Parametrelere Egzersizin Etkisi. Gaziantep Üniversitesi Tıp Fak Derg, C:5, s:21-28

Bishop, D. (2003). Warm Up II. Performance Changes Following Active Warm Up and How to Structure The Warm Up. Sports Medicine, C:33, s:483-498

Bohmer, D., Kamnerer, H. (1974). Potassium Loss ın Proglonged Exercise as Determined by A Whole-Body Counter. Procedings of The 3. Eur. Congress of Spt. Med., C:1, s:1,87

Büyükyazı, G., Turgay, F. (2000). Sürekli ve Yaygın İnterval Koşu Egzersizlerinin Bazı Hematolojik Parametreler Üzerindeki Akut ve Kronik Etkileri. Ege Üniv. Spor Hek. Derg, C:35, s:108

Conconi, F., Ferrari, M., Ziglio, P.G., Droghetti, P., Codeca, L. (1982). Determination of the Anaerobic Threshold by a Noninvasive Field Test in Runners. J.Appl. Physiol., C:52, s:869-873

Conconi, F., Grazzi, G., Casoni, I. (1996). The Conconi Test: Methodology After 12 Years of Application. Int J Sports Med., C:17, s:509-519

Çavuşoğlu, H. (1991). Egzersiz ve Kan. İstanbul Tıp Fakültesi 11. Kurultayı Bildiri Kitabı, s:249-252

Çevik, C., Günay, M., Tamer, K., Sezen, M., Onay, M. (1996). Farklı Aerobik Nitelikli Antrenmanların Serum Enzimler, Serum Elektrolitler, Üre, Kreatin, Total Protein, Fosfor ve Ürik Asit Üzerindeki Etkileri ve İlişki Düzeylerinin Belirlenmesi. Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C:1, S:2, s:37

Devries, A.H. (1986). Physiology of Exercise for Physical Education and Athletics. W.M.C. Brown Publ. Dubuque

Dill, D.B., Costill, L. (1974). Calculation of Percentage Changes İn Volumes of Blood, Plasma and Red Cells İn Dehydration. J Appl Physiol, C:37, s:247-8

Dündar, U., Tetik, S., Yapıcı, A. (2018). Effect of The Cortisol Hormone on Endurance Trainings ın The Morning and Evening. Gazetta Medica Italıana Archıvıo Per Le Scıenze Medıche, C:177, s:126-3

Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M.L. (1988). The Physiological Basis of Physical Educationand Athletics, W.B. Saunders Company. 4. Edt.

Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M.L. (1999). Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri, Bağırgan Yayınevi, Ankara, s:241, 288, 291, 355

Günay, M., Cicioğlu, İ., Kara, E. (2006). Egzersizde Metabolik ve Isı Adaptasyonu. Gazi Kitapevi, Ankara, s:122

Günay, M. (1998). Egzersiz Fizyolojisi. Bağırgan Yayınevi, Ankara, s:61-63

İbiş, S., Yılmaz, G. (2006). Kreatinin Sportif Performansa Etkileri. Spor ve Tıp, C:18, S:12, s:99-102

Kahraman, A., Çakar, V.A., Gürsoy, F.S., Koçak, Z., Serteser, M. (2003). Ağır Egzersizin Oksidatif Strese Etkisi. Kocatepe Tıp Dergisi, S:2, s:33-38

Kalaycıoğlu, L., Serpek, B., Nizamlıoğlu, M., Başpınar, N., Tiftik, A.M., at all. (2000). Biyokimya. Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti., Ankara

Kargotich, S., Keast, D., Goodman, C., Bhagat, C.I., Joske, D.J., Dawson, B., Morton, A.R. (2007). Monitoring 6 weeks of progressive endurance training Int J Sports Med., S:3, s:211-216

Kayaalp, O. (1983). Rasyonel Tedavi Yönünden Tıbbi Farmakoloji. Ankara, 2. Baskı, C:3

Lichter-Konecki, U. (2016). Defects of The Urea Cycle. Transl Sci Rare Dis., S:1, s:23-43

Paker, S. (1996). Sporda Beslenme. Gen Matbaacılık, Ankara

Renstrom, P., Kannus, P. (2000). Prevention of İnjuries in Endurance Athletes. In: Endurance in Sport. R.J. Shepard Po Astrand (eds). Blackwell Science Ltd, Bodmin England, s:474

Ruddel, H. (1985). Cardiovascular Response and Blood Chemical Changes During Exercise. J. Spt. Med., C:25, s:111-118

Sharman, P.M. (1974). Aspects of The Cosumption of Pre Dominantly Protein Foods In The Dietary Preparation Of Athletes. 3. Eur. Congress of Spt. Med., S:3, s:913-916

Spriet, L.L. (1995). Anaerobic Metabolism During High-Intensty Exercise. Exercise Metabolism Human Kinetics Inc., C:2, s:34-47

Tetik, S., Dündar, U. (2018). Analyze of The Correlation Between Endurance Trainings and Some Hematological Values. Gazzetta Medıca Italıana Archıvıo Per Le Scıenze Medıche, C:177, s:117-25

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Turgay, F. (1997). Aerobik ve Anaerobik Eşik Hızlarında Yapılan İki Değişik Egzersizin Kan Lipid Ve Lipoproteinleri Üzerine Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Biyokimya Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir

Wolfe, R.R., Wolfe, M.H., Nadel, E.R., Shaw, J.H. (1984). Isotopic Determination of Amino Acid-Urea Interactions ın Exercise In Humans. Journal of Applied Physiology, C:56, S:1, s:221-229

Yılmaz, B. (2000). Hormonlar ve Üreme Fizyolojisi. Feryal Matbaa, Ankara, 1. Basım, s:247-371

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Futbol ve Basketbol Oyuncularının Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması

Sezen Çimen Polat[1]

[1]*Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

Özet

Bu çalışma futbol ve basketbol oyuncularının reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 11.2±1.15 yıl, boy uzunluğu 153.5±0.85 cm, vücut ağırlığı 47.1±1.23 olan 28 basketbolcu ve yaş ortalaması 11.7±0.13 yıl, boy uzunluğu 148.1±1.63 cm ve vücut ağırlığı 39.3±1.62 kg olan 27 futbolcu katılmıştır. Her iki gruptaki sporcuların Optojump ile görsel reaksiyon zamanı ölçümü alınmıştır. Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Mann Whitney U test uygulanmıştır. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışma sonucunda, basketbol ve futbolcularda uyarana tepki verme süresi (t-reaction), havada kalma süresi (t-flight) ve yükseklik (height) değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Sonuç olarak basketbolcuların görsel reaksiyon zamanlarının futbolculara göre anlamlı derece de iyi olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: futbol, basketbol, reaksiyon zamanı

Comparison of Reaction Times Of Soccer and Basketball Players

Abstract

This study is conducted in order to compare the reaction times of soccer and basketball players**.** 28 basketball players at the average age of 11.2±1.15 years, at the average height of 153.5±0.85 cm, at the average weight of 47.1±1.23 and 27 soccer players at the average age of 11.7±0.13 years, at the average height of 148.1±1.63 cm, at the average weight of 39.3±1.62 kg have participated the study. Visual reaction time measurements of athletes in both groups are taken with OptoJump . Analysis of the data is conducted by SPSS 23.0. Mann Whitney U test is used to determine whether there are any difference between the groups or not. The level of significance is considered as $p<0.05$. As result of the study, statistically significant differences are found between t-reaction, t-flight and height values of basketball and soccer players ($p<0.05$). Consequently, the visual reaction times of basketball players were found to be significantly better than football players.

Key words: football, basketball, reaction time

GİRİŞ

Reaksiyon, kasa gelen bir uyaranın sinirler yoluyla merkezi sinir sistemine ulaşması, burada karar oluşturarak tekrar sinirler yoluyla kaslara iletilmesi ve kasların ilgili emirler doğrultusunda harekete geçmesidir (Çetinkaya, 2011). Reaksiyon zamanı, sinir-kas performansının göstergelerinden biridir ve sporda performans da ölçüt olarak ele alınan önemli bir öğedir (Dodanlı 2008, Çetinkaya 2011). Reaksiyon zamanı çok tekrar yapmakla geliştirilebilen bir özelliktir. Doğru alıştırmaların sıklığıyla, yapılan hareketlerin düşünülme payı ortadan kaldırılarak, refleksi bir durum yaratılır ve sonuçta reaksiyon zamanı kısaltılmış olur. Bireysel ve takım oyunlarında reaksiyon hızı sporcu için, spora özgü verimliliğin ortak faktörünü oluşturmaktadır **(**Dodanlı, 2008). Takım oyunlarında biri olan futbol, yüksek şiddeti, aralıklı yüklenmeleri, dayanıklılığı, kısa

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

sprintleri, top becerileri, koordinasyonu, çabuk manevralar yapabilmeyi, istikrarlı karar vermeyi ve dengeyi kapsayan bir spor dalıdır (Bayar, 2013). Reaksiyon zamanı, modern futbol performansının aldatmalarının ve topa müdahale gibi birçok pozisyonun da, belirleyicisi olup; alan, zaman ve rakibin baskısı altında kalan futbolcuların süratli karar verebilme yeteneğine sahip olmalarıyla yakından ilgilidir (Bayar, 2013). Bir başka takım oyunu olan basketbolda, teknik ve taktik elementlerin oyun içerisinde ani ve değişken pozisyonlarda uygulanma zorunluluğu, koordinasyon, reaksiyon gibi özelliklerin gerekliliği ve gelişmesinde büyük bir etkendir (Akçakaya, 2009). Her iki branşta da reaksiyon zamanının gerekliliği ön plandadır ve bir çok durum da oyun içerisinde reaksiyon zamanının gerekliliğine ihtiyaç duyulmaktadır. Futbolda ve basketbolda reaksiyon zamanına; direkten veya potadan dönen toplar gibi ortaya çıkan beklenmedik durumlarda, sporcunun kendisini rakibinden kurtarması gerektiği durumlarda, boş alanlarda yapılması gereken hızlı çıkışlarda, top kesme durumlarında, oyun sırasında aldatma yapıldığında ya da aldatma yapana karşı reaksiyon gösterilen bir çok durumda gereksinim duyulur (Dodanlı 2008, Çetinkaya 2011). Yapılan araştırmada çocuk olarak kabul edilen yaş grubu üzerinde incelemelerde bulunulmuştur. Bu yaşlarda branşa yönelik bir uygulanan antrenmanların reaksiyon zamanları üzerinde farklı etkiler oluşturabileceği fikrinden yola çıkılarak yapılan bu çalışmanın amacı, futbol ve basketbol oyuncularının reaksiyon zamanlarının karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL METOT

Çalışma yaş ortalaması 11.2±1.15 yıl, boy uzunluğu 153.5±0.85 cm, vücut ağırlığı 47.1±1.23 olan 28 basketbolcu ve yaş ortalaması 11.7±0.13 yıl, boy uzunluğu 148.1±1.63 cm ve vücut ağırlığı 39.3±1.62 kg olan 27 futbolcu olmak üzere toplam 55 sporcu üzerinde yapılmıştır. Her iki grup sporcularının görsel reaksiyon değerleri Optojump, Microgate Bolzano (Italy) ile belirlenmiştir. Ölçümler üç deneme şeklinde alınmış ve en iyi değer çalışmada kullanılmak üzere kaydedilmiştir. Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Mann Whitney U test uygulanmıştır. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

BULGULAR

Basketbol ve futbol branş sporcularının uyarana tepki verme süresi (t- reaction), havada kalma süresi (t-flight) ve sıçrama yüksekliği (height) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür (Tablo 2) ($p<0.05$).

Tablo 1. Basketbol ve futbol oyuncularının tanımlayıcı istatistikleri

Parametreler	**Grup**	**Ort.±SS**
Yaş (yıl)	Basketbol (n=28)	11.2±1.15
	Futbol (n=27)	11.7±0.13
Boy Uzunluğu (cm)	Basketbol (n=28)	153.5±0.85
	Futbol (n=27)	148.1±1.63
Vücut Ağırlığı (kg)	Basketbol (n=28)	47.1±1.23
	Futbol (n=27)	39.3±1.62

*p<0.05

Tablo 2. Basketbol ve futbol oyuncularının görsel reaksiyon değerleri

Parametreler	**Grup**	**Ort.±SS**	***p***
T-Reaction	Basketbol (n=28)	0.48±0.01	*0.00**
	Futbol (n=27)	0.53±0.01	
T-Wait	Basketbol (n=28)	5.05±0.14	*0.44*
	Futbol (n=27)	4.87±0.16	
T-Tflight	Basketbol (n=28)	0.09±0.01	*0.00**
	Futbol (n=27)	0.16±0.01	
Height	Basketbol (n=28)	1.42±0.28	*0.00**

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Futbol (n=27)	3.76±0.58	

*p<0.05

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma futbol ve basketbol oyuncularının reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya katılan yaş ortalaması 11.2±1.15 yıl, boy uzunluğu 153.5±0.85 cm, vücut ağırlığı 47.1±1.23 olan 28 basketbolcu ve yaş ortalaması 11.7±0.13 yıl, boy uzunluğu 148.1±1.63 cm ve vücut ağırlığı 39.3±1.62 kg olan 27 futbolcunun sonuçlarına göre branşlar arasında uyarana tepki verme süresi, havada kalma süresi ve sıçrama yüksekliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir (p<0.05*).* Literatür taramasında futbolcuların oynadıkları mevkilere göre görsel reaksiyonlarının incelendiği birden fazla çalışmaya rastlanmıştır. Marancı ve Müniroğlu (2001) görsel uyarana cevap verme sürelerini kalecilerde 0.47±0.0 3 msn, orta saha 0.51±0.0 9 msn, defans 0.53+ 0.06 msn ve forvet 0.49± 0.012 msn olarak saptanmış fakat aralarında anlamlı bir ilişki bulmamışlardır. Bir diğer çalışma da Göral, Saygın, Babayiğit İrez (2012) kalecilerin görsel ve işitsel reaksiyon sürelerinin, defans, orta saha ve forvet oyuncularının değerlerinden daha iyi durumda olduğu belirtilmiştir. Reaksiyon zamanının, futbolda performansı doğrudan etkileyen etkenlerden birisi olması ve kısa oluşunun her zaman için bir avantaj olduğu gerçeğinin göz ardı edilmemesi gerektiği vurgulanmıştır. Dodanlı (2008) yılında ise Marancı ve Müniroğlu'nun çalışmasına paralel bir şekilde futbolda kaleci ve diğer mevki sporcuları arasında görsel reaksiyon zamanlarında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Futbol da reaksiyon zamanı ile ilgili başka çalışmalar da, Boyar (2013) futbol oynayan 9-14 yaş grubu erkek çocukların görsel reaksiyon zamanlarının 16 hafta süren antrenmanlarla olumlu yönde gelişim gösterdiği belirlemiştir**.** Karadağ ve Kutlu (2006) çalışmaları sonucunda uzun dönem yapılan futbol çalışmalarının futbolcuların reaksiyon zamanlarının gelişiminde etkili olduğunu belirtmişlerdir**.** Kabakçı ve ark (2010) yılında futbol kalecilerinin hentbol ve buz hokeyi kalecilerine göre görsel reaksiyon zamanlarının daha kısa olduğunu bunun sebebinin futbol takımlarındaki kadroya kaleci antrenörlerine yer verilmesi sebebiyle kaleciye özgü antrenmanlarda kalecilere özgü çalışmalara yer verilmesinin etkili olduğu belirtilmiştir. Basketbolda reaksiyon zamanının incelendiği çalışmalarda ise, Ghuntla ve ark (2012) görsel reaksiyon zamanının basketbolcularda sağlıklı bireylere göre daha iyi sonuçlar verdiği ve reaksiyon zamanının basketbol branşında performansın iyi bir göstergesi olduğunu belirtmişlerdir. Pulur ve ark (2011) fiziksel özellikleri bakımından

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

benzerlik gösteren erkek basketbol ve hentbol sporcularının bazı motorik özelliklerini karşılaştırmışlar, futbol ve hentbolcuların reaksiyon zamanları arasında anlamlı bir fark görmemişlerdir. Literatür bilgileri değerlendirildiğinde genel olarak takım oyunları performansı açısından reaksiyon zamanının sık ölçülen ve geliştirilmesi hedeflenen bir parametre olduğu dikkatleri çekmektedir. Takım oyunları kapsamında yapılan değerlendirmede benzer sonuçlar olduğu gözükse de oyun hızı ile doğru orantılı olarak sporcuların farklı özelliklerinin öne çıktığını söyleyebiliriz. Basketbol da hem oyun alanından hem de süre kaynaklı olarak futbola göre oldukça hızlı bir oyun sergilenebilmektedir. Dolayısıyla basketbol oyuncularının hareket hızlarının artırılması yönünde egzersizler yapılabilmektedir. Yapılan çalışmada da elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde; basketbolcuların görsel reaksiyon zamanlarının futbolculara göre istatistiksel olarak daha düşük değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

Akçakaya İ (2009). Trakya Üniversitesi Futbol, Atletizm ve Basketbol Takımlarındaki Sporcuların Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans, Edirne.

Boyar H (2013). Futbol Branşına Katılan 9-14 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Işık Reaksiyon Zamanlarının Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans, Konya.

Çetinkaya C (2011). Beden Eğitimi Derslerinde Yürütülen Sekiz Haftalık Oryantiring Çalışmalarının Görsel Reaksiyon Zamanına Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans, İzmir.

Dodanlı O (2008). Futbol ve Hentbol Süper Liginde Mücadele Eden Takımların Kaleci ve Diğer Mevki Oyuncularının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanı Farklarının Belirlenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans, Ankara.

Ghuntla T P, Mehta H B, Gokhale P A, Shah C J (2012). A Comparative Study of Visual Reaction Time in Basketball Players and Healthy Controls. National Journal of Integrated Research in Medicine, 3(1):49-51.

Göral K, Saygın Ö, Bababyiğit İrez G (2012). Profesyonel Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Görsel ve İşitsel Reaksiyon Sürelerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14 (1): 5-11.

Kabakçı A, Eler S, Öcal D, Arı E (2010). Elit Erkek Hentbol, Futbol ve Buz Hokeyi Kalecilerinin Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(3):33-40.

Karadağ A, Kutlu M (2006). Uzun Dönem Futbol Antrenmanlarının Futbolcuların Baskın ve Baskın Olmayan Ayaklarının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanlarına Etkileri. Fırat Tıp Dergisi, 11(1):26-29.

Koç H, Pulur A, Karabulut E O (2011). Erkek Basketbol Ve Hentbolcuların Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, (5):1,21-27.

Marancı B, Müniroğlu S (2001). Futbol Kalecileri İle Diğer Mevkilerde Bulunan Oyuncuların Motorik Özellikleri, Reaksiyon Zamanları Ve Vücut Yağ Yüzdelerinin Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(3): 13-26.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

İP ATLAMA EGZERSİZİNİN ISINMA VE SIÇRAMA PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bahar Ateş*, Ebru Çetin**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı antrenmanlı kadınlarda farklı hızlarda ip atlamanın, sıçrama performansına ve ısınma sürecine etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmaya düzenli antrenman yapan 21 kadın futbolcu gönüllü katıldı. Çalışmada futbolcu kızlar 10 ve 11 kişiden oluşan iki gruba ayrıldılar. 10 futbolcu düşük tempolu koşu egzersizi kullanılarak diğer 11 öğrenciye ise ip atlama egzersizi ile ısınma periyodu uyguladılar. Bu süreç sonucunda deneklerin sukuat sıçrama performansları ve vücut ısısı değerleri ölçüldü. Skuat sıçrama değerleri Optojump (Microgate, Rome) cihazı ile vücut ısıları ise civalı-cam termometre (MC-203-E Omron Health Care, Europe) cihazı ile ölçüldü. Araştırmadan elde edilen değerlerin istatistiksel analizi, IBM SPSS (sürüm 23) analiz programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Her değişken için aritmetik ortalama, standart sapma değerleri ve% 95 güven aralığı hesaplandı. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Mann Whitney U test uygulandı. İp atlayarak ısınan oyuncuların skuat sıçrama performansında değişiklik görülmezken, vücut ısılarının normal ısınma uygulayanlara göre istatiksel açıdan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, elde edilen bu bulgulara bakılarak ip atlayarak yapılan ısınmanın sıçrama performansı üzerinde etkili olmasa da vücut ısısnın artırılmasında çok daha etkili olabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: İp atlama , ısınma , skuat sıçrama

THE EFFECTS OF THE ROPE EXERCISE ON THE WARM-UP AND JUMPİNG PERFORMANCE

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effect of rope exercise at different speeds, jump performance and warm-up process in trained women. 21 female Football players participated in this exercise regularly. In the study, the soccer player were divided into two groups consisting of 10 and 11 people. 10 players (A) used low-speed running exercise while the other 11 players (B) applied warm-up period with rope exercise. As a result of this process, squat jump performances and body temperature values of the subjects were measured. Skuat Jump performance were measured with Optojump (Microgate, Rome) and body temperatures were measured with a helix-glass thermometer (MC-203-E Omron Health Care, Europe). Statistical analysis of the values obtained from the study was performed using the IBM SPSS (version 23) analysis program. Mean, standard deviation values and 95% confidence interval for each variable were calculated. Mann Whitney U test was used to determine if there was any difference between the groups. It has been found that while the squat jump performance of the players who skip rope is not changed, the body temperatures are significantly higher than those who applied normal warming. As a result, it can be said that the warming by rope skipping is not effective on jump performance but it may be much more effective in increasing body temperature.

Key Words: Rope exercise, warm up, Squat jump

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Sıçrama performansı, futbol, voleybol, basketbol, hentbol ve hatta boks gibi birçok spor dalında yaygın bir hareket örneğidir ve bu spor dallarında kuvveti ya da gücü geliştirmek için sıklıkla kullanılır. Güç istenilen zamana karşı iş yapabilmeyi sağlayan sinir kas sistemi yapabilirliği olarak tanımlanır. Bu yapabilirlik atletik performansta gücün ortaya çıkarılmasında çok önemlidir. Ayrıca, güç; sürat ve dikey sıçrama gibi aktivitelerde çok önemli bir performans değişkeni olarak kabul edilmektedir. Amaç güç ve sürati geliştirmek olduğu zaman, yoğun anaerobik bir aktivite olan ip atlama en uygun seçim olacaktır. Bu spor branşlarında hem ısınmayı desteklemek hemde kuvvet antrenmanları kapsamında İp atlama egzersizi kullanılmaktadır. Bu egzersiz koordinasyon, denge, çeviklik, ritim, sürat ve özellikle tekrarlı ya da sabit performanslarda statik-dinamik kassal dayanıklılığın geliştirilmesine yardımcı olur. Buna örnek olarak, Trecroci ve ark'ın (2015) preadölesan futbolcuları iki gruba ayırarak, 8 hafta, bir gruba ip atlama diğer gruba sadece futbol antrenmanı uygulattıkları ve sonuçta, ip atlama antrenmanlarına devam eden çocukların genel koordinasyon ve dengesinde iyileşme tespit ettikleri araştırma gösterilebilir. Bunun yanı sıra ip atlamanın genellikle sıçrama sıklığı, enerji tüketimi, antrenman etkisi ve fizyolojik yanıtları üzerine odaklanılmış birçok araştırma bulunmaktadır. Baker (1968), 92 öğrenciyi iki gruba ayırmış, birinci gruba 10 dakika ip atlama ikinci gruba 30 dakika hafif koşu uygulatmıştır. 6 hafta sonra, Harvard testi ile sonuçları değerlendirdiğinde 10 dakika ip atlayan grubun koşu yapan grup kadar kalp-dolaşım sistemi etkinliğinde iyileşme olduğunu bulmuştur. Yine Buyze ve ark, (1986) 18-35 yaş arası kadın ve erkeklerde, 6 haftalık ip atlama antrenmanı ile 30 dakikalık hafif koşu antrenmanlarının fizyolojik uyumlardaki etkilerini araştırmışlardır. Sonuç olarak; hafif koşu antrenmanı yapan grupta ip atlama antrenmanı yapan gruba göre daha fazla artış tespit etmişlerdir. Quirk ve Sinning (1982), erkeklerin ve kadınların ip atlama toleranslarında fark olduğunu, ip atlama hızına göre max VO2'nin erkeklerde artmadığını, bunun sebeplerinin erkeklerdeki alt aerobik gücün katkısına ve kadınlardaki yüksek yağ miktarına bağlı olduğunu vurgulamışlardır. Masterson ve Brown (1993), ağırlık ipi ile atlayan grup, core pliyometrik egzersiz yapan grup ve sadece germe egzersizleri yapan grup olarak üçe ayırdıkları katılımcılarının güç ve anaerobik kapasitedeki değişimlerini inceledikleri çalışmalarında 10 hafta sonra ip atlayan grubun antrenmandan önce ve sonraki değerleri arasında 50 yard koşu ve wingate zirve güç testi hariç diğer parametrelerinde (bench-press, bacak itme ve sıçrama gibi) anlamlı iyileşmeyi olduğunu, diğer iki grupta ise antrenman öncesi ve sonrasındaki değişimlerin anlamlı olmadığını tespit etmişlerdir. İp atlama antrenmanlarının yatay, dikey, ortalama ve zirve güçler üzerindeki etkileri detaylı olarak araştırılmamıştır. Anaerobik gücü iyileştirmek için sadece ip atlamak yeterli midir? İp atlama hızının güç gelişimine etkisi var mıdır? Bu araştırmanın amacı antrenmanlı kadınlarda farklı hızlarda ip atlamanın, anaerobik dikey-yatay, anaerobik ortalama ve zirve güç üzerindeki etkisini karşılaştırmaktır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Araştırma ortalama olarak yaşları 15 ± 1.8 boyları 162± *3.4ve vücut ağırlıkları 49± 4.5* toplam 21 haftanın 4 günü düzenli antrenman yapan kadın futbol oyuncuları üzerinde yapıldı. Futbolcular ısınmaya başlamadan önce boy, kiloları 0.01 m (m) hassasiyete sahip bir ölçek (SECA, Almanya) ile ve vücut ağırlıkları (VA), 0.1 kilogram (kg) hassasiyet seviyesine sahip elektronik teraziler ile ölçüldü. Vücut ısıları civalı-cam termometre (MC-203-E Omron Health Care, Europe) cihazı ile Skuat sıçrama değerleri ise Optojump (Microgate, Rome) cihazı ölçüldü. Araştırmadan 1 hafta önce hazırlık amaçlı ipe uyum alıştırmaları ile her çalışmadan önce 5 dk. ısınma ve açma-germe alıştırmaları yapıldı. Çalışmada futbolcu kızlar 10 ve 11 kişiden oluşan iki gruba ayrıldılar. 10 (A) futbolcu düşük tempolu koşu egzersizi kullanılarak diğer 11 (B) öğrenciye ise ip atlama egzersizi ile ısınma periyodu uyguladılar.

Tablo 1: İp Atlama Egzersizi ile Isınma Programı

Uygulama Süresi	15 dk

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Koşu Egzersizi	5 dk düşük tempolu
İp atlama Egzersizi Süresi	3 dk çift ayak X 2
Dinlenme Süresi	3 dk

Tablo 2: İp atlama Egzersizi Uygulama Metotları

1. İpi sol elle sol yanda çevirme (Sidewill Left)
2. İpi sağ elle sağ yanda çevirme (Sidewill Right),
3. İpi iki elle önde çevirme (Frontwindmill),
4. ipi sol elle başın üstünde çevirme- helikopter (Overheadwindmill Left)
5. İpi sağ elle başın üstünde çevirme- helikopter (Overheadwindmill Right),
6. İpi sol elle yanlarda 8 çizecek şekilde çevirme, (Figure Eight Left),
7. İpi sağ elle yanlarda 8 çizecek şekilde çevirme, (Figure Eight Right),
8. Sıçrayarak ipi sol elle sol yanda çevirme (Sidewill Left Skipping),
9. Sıçrayarak ipi sağ elle sağ yanda çevirme (Sidewill Right Skipping),
10. Sıçrayarak ipi iki elle önde çevirme (Frontwindmill Skipping)

Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapıldı. Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun dağılıp dağılmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanıldı. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Mann Whitney U test uygulandı. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

İp atlayan ve ip atlamayan grubunun vücut ısısı, Squat TFLİGHT, Squat HEİGHT değerleri karşılaştırıldığında %95 güven aralığında gruplar arasında vücut ısısı parametresinde istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilirken, Squat TFLİGHT, Squat HEİGHT parametrelerinde istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

Tablo 3: Yaş, Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı, Sağ Bacak Uzunluğu, Sol Bacak Uzunluğu Ortalama Değerleri

Parametreler	**Grup** A (n:10), B(n:11)	**Ort.±SS**
Yaş (yıl)	A	15.9±0.17
	B	17.1±0.07
Boy Uzunluğu (cm)	A	168.5±2.04
	B	165.1±1.44

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Vücut Ağırlığı (kg)	A	65.9±5.11
	B	55.5±1.4
Sağ Bacak Uzunluğu (cm)	A	91.3±1.38
	B	89.4±0.75
Sol Bacak Uzunluğu (cm)	A	91.1±1.48
	B	89.4±0.75

Tablo 4: Vücut Isısı, Değerlerinin Karşılaştırması

Parametreler	**Grup** A (n:10), B(n:11)	**Ort.±SS**	***P***
Vücut Isısı (^{O}C)	A	34.3±0.26	*0.03**
	B	34.9±0.22	
Skuat Sıçrama Havada kalma süresi (sn)	A	0.38±0.02	*0.98*
	B	0.38±0.01	
Skuat sıçrama yüksekliği (cm)	A	18.5±2.05	*0.98*
	B	17.6±1.38	

Bu araştırmada , iki farklı grup ele alınmış ve bu gruplara ip atlayarak ve koşarak ısınma yaptırılmıştır. Ölçüm verilerine göre elde edilen temel sonuç ip atlama egzersizi ile ısınmanın güç üzerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığıdır. Egzersizlerde bir ısınma yada koordinasyon metodu olarak kullanılan iple sıçrama çalışmaları, vücut koordinasyon gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Masterson, 1991). iple atlama egzersizi, kas dayanıklılığı ve kardiovasküler sistemin geliştirilmesinde önemli bir uygulama olarak kullanılırken, spor branşına hazırlığa ve ısınmaya da yardımcı olmaktadır (Seabourne,2006). Literatürde atlama iplerinin ana amacının, el-ayak hızı, çabukluk, beceri ve reaksiyon zamanı geliştirmek olduğu ve ağırlık iplerinin, merkezkaç kuvvetinin de etkisiyle sıçramayı sürdürebilme zamanı sınırlı olduğundan bu yararları sağlayacak yeterli hızda hareketlere müsaade etmediği bildirilmektedir (Solis,1992). Yapılan bazı araştırmalarda ise antrenmanlarda düzenli olarak kuvvet gelişimine yönelik ip atlama egzersizlerinin hem kuvvet hemde sıçrama perfı-ormansını olmulu etkileyebileceği görülmüştür. Masterson ve Brown ağırlık ipi ile yapılan sıçrama antrenmanlarının dikey sıçramayı arttırdığını ve pliometrik egzersizlere alternatif olabileceğini belirtmiştir (Masterson, 1991). Öztin, Erol ve Pulur 15-16 yaş grubu basketbolculara uygulanan çabuk kuvvet ve pliometrik antrenmanlar sonunda dikey ve yatay sıçrama değerlerinde anlamlı değişiklikler tespit etmişlerdir (Öztin, 2003). Bu çalışmada ip atlama egzersizi ısınmayı desteklemek amacıyla kullanılmıştır. Ancak sadece vücut ısısnın artmasında daha etkili olurken sıçrama performansı üzerinde istetistiksel olarak anlamlı bir etki oluşturmadığı görülmüştür.

KAYNAKLAR

1.Baker JA. Comparison of rope skipping and jogging as methods of improving cardiovascular efficiency of college men, Res Q Exercise Sport, 1968; 39(2): 240-243.

2. Buyze MT, Foster C, Pollock ML, Sennett SM, Hare J, Sol N. Comparative training responses to rope skipping and jogging, The Physician And Sports Medicine , 1986; 14(1):11.

3.Masterson GL. The Effect Of Weighted Rope Jump Training On Selected Power Performance Tests In Collegians, Ph.D., Mississippi: The University of Mississippi, 1991.

3.Orhan, S. (2008). The effects of the rope and weıghted rope traınıngs on the body fat ratıos, percentage and envıronmental measurements of the basketball players. *Sport sciences*,*3*(2), 43-51.

4. Orhan, S., Pulur, A., & Erol, A. E. (2008). İp ve Ağırlıklı İp Çalışmalarının Basketbolcularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *22*(4), 205-210.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

5. Öztin S, Erol E, Pulur A. 15-16 Yaş Grubu Basketbolculara Uygulanan Çabuk Kuvvet Ve Pliometri Çalışmalarının Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklere Etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2003; 8(1): 41-52.
6. Quirk JE, Sinning WE. Anaerobic and aerobic responses of male and female to rope skipping, Med Sci Sport Exer, 1982; 14: 26-29.
7. Seabourne T. "Lead Story: Breathing Exercises Can Increase Lung Capacity, Areas Of Interest: Breathing, Jumping Rope, Diaphragmatic Breathing, Footwork, Relaxation". http://www.betterbodz.com/Tom/jump_rope_training. html./16.04.2006.
8. Solis KM. Ropics: The Next Jump Forward In Fitness. Illionis: Leisure Press Champaign, 1992.
9. Şahin, G. (2017). Farklı hızlarda ip atlama antrenmanlarının anaerobik güce etkisi, Spor ve Performans Araştırmaları dergisi, Cilt 8, Sayı 2, 75-86.
10. Trecroci A, Cavaggioni L, Caccia R, Alberti G. Jump Rope Training: Balance and Motor Coordination in Preadolescent Soccer Players, Journal of Sports Science & Medicine, 2015; 14(4):792-798.
11. Ürer, S., & Kılınç, F. (2014). 15-17 yaş grubu erkek hentbolculara üst ve alt ekstremiteye yönelik uygulanan pliometrik antrenmanların dikey sıçrama performansına ve blok üstü şut atışı isabetlilik oranına etkisinin araştırılması.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

DÜZENLİ BRANŞ EĞİTİMİ ALAN FUTBOL VE BASKETBOLCU ÇOCUKLARIN SIÇRAMA PERFORMANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

İmdat Yarım*, Bahar Ateş**

ÖZET

Bu çalışmada, adölesan futbolcu ve basketbolcularda bazı sıçrama performanslarının karşılaştırılması amaçlandı. Araştırmaya 12 erkek futbolcu (10.6±0.14)ve 12 erkek basketbolcu (11.1±0.09) gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılan gönüllülerin yaş, boy ve vücut ağırlıkları ortalamaları belirlendi. Deneklerin aktif ve skuat sıçrama değerleri ölçüldü. Sıçrama değerleri Optojump (Microgate, Rome) cihazı ile ölçüldü. Futbolcular ve basketbolcuların ölçümler sonucunda elde edilen bulgular arasındaki farklılıklar verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapıldı. Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun dağılıp dağılmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanıldı. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Mann Whitney U test uygulandı. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Elde edilen verilere göre, futbolcular ve basketbolcular arasında futbol ve basketbol grubunun Boy, Vücut ağırlığı, squat height, squat tflight, cmj height, cmj tflight değerleri karşılaştırıldığında %95 güven aralığında gruplar arasında boy, vücut ağırlığı, skuat sıçrama yüksekliği , skuat tflight, cmj height, cmj tflight parametrelerinde istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak, elde edilen bu bulgulara bakılarak hem futbolcuların hem de basketbolcuların motorik özelliklerinin yaptıkları spordan etkilenmiş olduğu ve basketbolcularda sıçrama değerleri açısından performansının futbolculardan daha iyi olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, basketbol, sıçrama

COMPARISON OF JUMP PERFORMANCES IN THE YOUTH SOCCER AND BASKETBALL PLAYERS

ABSTRACT

In this study, it was aimed to compare some jump performances to adolescent soccer players and basketball players. male soccer players (10.6 ± 0.14) and Twelve male basketball players (11.1 ± 0.09) participated in the study voluntarily. The average age, height and body weights of the volunteers participating in the study were determined. The active and skuat splash values of the subjects were measured. Differences between findings obtained by soccer players and basketball players were analyzed in SPSS 23.0 package program. The Shapiro-Wilk test was used to determine whether the distribution of the numerical variables was uniformly distributed. Statistically significant level of $p <0.05$ was accepted. The height, body weight, skuat splash height, skuat tflight, cmj in the 95% confidence interval when the values of height, body weight, squat height, squat tflight, cmj height and cmj tflight were compared between soccer and basketball players according to the obtained results height, cmj tflight parameters were statistically significant ($p <0.05$). As a result, it was determined that both the players and the basketball players' motor skills were affected by the spore and that their performance in terms of leaping in basketballs was better than that of soccer players.

Key Words: Football, Basketball, jump performance

GİRİŞ

Günümüzdeki spor branşlarının çoğunda antrenman bilimindeki gelişmeler ve oyun kurallarındaki değişiklikler nedeniyle oyun temposu hızlanmıştır. Bu sebeple motorik özellikleri daha iyi olan sporcular diğerlerine nazaran fark yaratmaktadırlar. Fiziksel uygunluğu yeterli olmayan sporcularda erken ortaya çıkan yorgunluk, sinir kas koordinasyonunu olumsuz etkileyerek teknik hareketlerin yapılmasında hatalara

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

sebep olmaktadır (Temuçin, 2004). Futbolda da performans, sadece teknik becerilerden etkilenmez (Little, 2007). Oyun bölgelerine göre farklılıklar olsa da fiziksel yapının özellikle atletik tip vücut yapısına sahip olmanın, savunma ve hücumda avantaj sağladığı, performansı olumlu etkilediği yapılan çalışmalarda belirtilmektedir. Uzun süreli yüksek tempoda oynandığı için futbolda, kuvvet, sürat, dayanıklılık gibi temel motorik özelliklerin yanısıra çeviklik, hareketlilik, esneklik, denge ve koordinasyon gibi diğer bileşenler de çok önemlidir. Ayrıca sıçrama, şut atma, dönüş, top sürme, sprint, baskı altında top kontrolü, farklı hızlarda koşu ve yön değiştirmeler içerdiği için futbolda, hem aerobik hem de anaerobik enerji sistemleri, oyun içinde kullanılmaktadır (Castgna, 2006). Sportif branşa bağlı olarak hareket dizilimleri ile oluşan fiziksel yapıları hem postür hem de antropometrik özellikler açısından birbirlerine benzememektedir (Karakuş, 2006) Diğer spor branşlarında olduğu gibi futbol ve basketbol da motorik özelliklerin geliştirilmesinde antrenman planlaması en önemli unsurdur. Futbol antrenmanı, özel performans seviyesini yükseltmek veya aynı performans seviyesini muhafaza etmeye yönelik, planlı, programlı ve devamlı çalışmalardan oluşur. (Günay,1996). Sporda, düzenli ve yüklenme şiddeti bilimsel temellere dayanan antrenmanlar kas kuvvetini, dayanıklılığı, sürati ve esnekliği geliştirirken, vücut kompozisyonunu da düzenlemektedir (Kartal, 1995). ikili bir antrenman, kişinin yapısına uygun olan fiziksel yöntemlerin kullanılmasına, ayrıca spor dalının fiziksel ve fizyolojik ihtiyaçlarına dayanmalıdır (Günay, 1993). Futbolcuların ve basketbolcuların yüksek seviyedeki fizyolojik özellikleri, bilim adamları ve antrenörler tarafından ilgi ile takip edilmekte ve bu olgunun önemi de gittikçe artmaktadır. Bu durum bir dizi bilimsel araştırmayı gerektirmektedir. Sporda başarı için sporcunun fizyolojik ve motorik özellikleri yönünden üst seviyede performans sergilemesi gerekir. Bu nedenle bu çalışmada, futbolcular ile basketbolcuların sıçrama, performansları arasındaki farkın değerlerilmesi amaçlandı.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Bu çalışmaya 12 erkek futbolcu (10.6±0.14) ve 12 erkek basketbolcu (11.1±0.09) gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılan sporcuların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı tablo 1'de yer aldığı şekildedir. Gönüllüler, araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirilerek en iyi ve en sağlıklı ölçümlerin alınması sağlandı. Denekler teste başlamadan önce 15 dakikalık ısınma egzersizleri yaptırıldı. Gönüllülerin yaşının belirlenmesinde kimlik bilgisi esas alındı. Boy metre ile vücut ağırlığı elektronik baskül ile ölçüldü. Sıçrama değerleri Optojump (Microgate, Rome) ölçüm cihazı ile değerlendirilmiştir. Optojump, optik ölçüm yapabilen bir algılayıcısı ve bir vericisi olan 96 led'lik bir sistemdir. Sistem 2 kamera ve en az 2 Optojump barı ile aktif hale gelebilmektedir. Veriler bir bilgisayar aracılığı ile kaydedilir. Sistem bir ağ oluşturmaktadır ve bu ağa olan kesintinin 1/1000 sn bile algılama yeteneği bulunmaktadır. Yere düşme zamanı, havada kalma zamanı, hız, akselerasyon, adım sayısı, adım uzunluğu, güç, adım zamanı gibi verileri ölçebilmektedir. Bu çalışmanın içindeki tüm testler 24 sporcuya aynı yer, aynı zaman, aynı zemin ortamında aynı saat ve haftanın aynı günleri olmak üzere uygulandı. Sporcu Optojump barların sınırları içerisinde pozisyon aldı. Eller belde pozisyonlanarak, dizleri tam ekstansiyonda maksimal sıçrama gerçekleştirdi.(9)Araştırma grubundan elde edilen verilerin analizi, SPSS 23.0 paket programında yapıldı. Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun dağılıp dağılmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanıldı. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Mann Whitney U test uygulandı. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Çalışmaya katılan futbolcuların ve basketbolcuların boy, vücut ağırlığı, squat height, squat tflight, cmj height, cmj tflight değerleri karşılaştırıldığında %95 güven aralığında gruplar arasında boy, vücut ağırlığı, squat height, squat tflight, cmj height, cmj tflight parametrelerinde istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 1:Yaş, Antrenman Yaşı Ortalama Değerleri

		Ort.±SS
Yaş	Futbol (12)	10.6±0.14
	Basketbol (14)	11.1±0.09
Antrenman Yaşı	Futbol (12)	1.42±0.15
	Basketbol (14)	2

Tablo 2: Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı, Skuat TFLİGHT, HEİGHT ve Aktif Sıçrama, TFLİGHT, HEİGHT Değerlerinin Karşılaştırması

Parametreler	**Grup**	**Ort.±SS**	***p***
Boy (cm)	Futbol (12)	141.6±1.1	*0.00**
	Basketbol (14)	152.6±0.96	
Vücut Ağırlığı (kg)	Futbol (12)	40.8±0.81	*0.00**
	Basketbol (14)	49.1±1.51	
SS TFLİGHT (sn)	Futbol (12)	0.35±0.01	*0.01**
	Basketbol (14)	0.39±0.01	
SS HEİGHT (cm)	Futbol (12)	15.2±0.77	*0.00**
	Basketbol (14)	19±0.86	

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

AS TFLİGHT (sn)	Futbol (12)	0.37±0.01	*0.04**
	Basketbol (14)	0.39±0.01	
AS HEİGHT (cm)	Futbol (12)	16.7±0.79	*0.03**
	Basketbol (14)	19.6±1.06	

p<0.05

SONUÇLAR

Yapılan çalışmada 12 futbolcu, 12 basketbolcu olmak üzere toplam 24 erkek sporcu denek olarak kullanılmış ve branşlar arası sıçrama performansları incelenmiştir. Çalışmaya katılan futbolcular ve basketbolcular arasında futbol ve basketbol grubunun boy, vücut ağırlığı, squat height, squat tflight, cmj height, cmj tflight değerleri karşılaştırıldığında %95 güven aralığında gruplar arasında boy, vücut ağırlığı, squat height, squat tflight, cmj height, cmj tflight parametrelerinde istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Futbolcuların yaş 10.06 ± 0.14 yıl, boy ortalamaları 141.6 ± 1.1 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 40.8± 0.81 kg, basketbolcuların yaş ortalamaları 11.1± 0.09 yıl, boy ortalamaları 152.6± 0.56 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 40.8 ± 0.81 kg olarak tespit edilmiştir. Deneklerin yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamaları arasındaki fark İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Futbolcuları squat tfligt 0.35±0.01 sn, squat height 0.35±0.01 cm, cmj tflight 0.37±0.01 sn, squat height 16.7±0.79 cm basketbolcuların squat tfligt 0.39±0.01 sn, squat height 19±0.86 cm, cmj tflight 0.39±0.01 sn, squat height 19.6±1.06 cm olarak belirlenmiş istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Çocuklarda branşlaşma veya yetenek seçimi kas kuvvetine, yaşa, cinsiyete, olgunlaşma düzeyine, önceki fiziksel etkinlik düzeyine ve beden ölçülerine bağlıdır (D.S. Özer ve Özer, 2005). 7-12 yaş erkek ve kız çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, hız, güç, ve koordinasyon gerektiren sıçrama, sprint ve fırlatma aktivitelerindeki gelişim sürecinde iskelet yaşının önemli rolü olduğu gösterilmiştir. Çocuklar bu temel becerileri de uygun hareket biçimlerini ortalama 6-7 yaşlarında kazanmakta ve çocukluk dönemi boyunca kazandıkları bu becerilerdeki gelişmeleri ileriki yaşlarda da devam etmektedir (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004). Yapılan çalışmalarda, spor branşlarında üst düzey başarıya ulaşabilmek için spora erken yaşlarda yönelmenin başarı ile yakın ilişkili olduğu gösterilmektedir (Hancox, Milne & Poulton, 2004). Çocuklar üzerinde farklı spor branşları ve performans düzeylerindeki farklı antrenmanların kas kuvveti ve anaerobik güç üzerindeki etkisi ve büyüme ve olgunlaşma ile ilişkisinin ortaya konulması amacıyla elit ve elit olmayan çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmanın sonucunda hentbolcularda dikey sıçrama bakımından gruplar arasında farka rastlanmamıştır (Bencke vd., 2002). Sonuç olarak yapılan araştırmada sıçramanın oyun kazanmada daha etkili olabileceğini düşündüğümüz basketbol branşı açısından düzenli antrenman yapan çocukların sıçrama performansının futbolcu çocuklardan daha iyi olduğu görülmektedir. Çocuklarda düzenli uygulanan ve branşa özgü egzersizler, motorik gelişimin desteklenmesi ve gelecekteki sportif performansları açısından da oldukça önemli olabileceği söylenebilir.

KAYNAKÇA

Bencke, J., Damsgaard, R., Saekmose, A., Jørgensen, P., Jørgensen, K., & Klausen, K. (2002). Anaerobic power and muscle strength characteristics of 11 years old elite and non-elite boys and girls from gymnastics, team handball, tennis and swimming. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 12(3), 171-178.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Castagna, C., Impellizzeri, F.M., Chamari, K., Carlomagno, D., Rampinini, E. Aerobic fitness and Yo-Yo continuous and internittent tests performances in soccer players: A correlation study. J. Strenght Cond. Res. 2006; 20: 320-325.

Günay M, Yüce A."Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri", Seren Matbaacılık, Ankara 1996, s 17

Günay M.. "Farklı Kuvvet Antrenman Metotlarının Vücut Kompozisyonuna Etkisi", Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara 1993, ss 8–12

Hancox, R. J., Milne, B. J., & Poulton, R. (2004). Association Between Child And Adolescent Television Viewing And Adult Health: a Longitudinal Birth Cohort Study. The Lancet, 364(9430), 257-262.

Karakuş S., Kılınç F., "Postür Ve Sportif Performans", Kastamonu Eğitim Dergisi 309- 322, Mart 2006 Cilt:14 No:1 KASTAMONU

Kartal R, Günay M. "Sezon Öncesi Yapılan Hazırlık Antrenmanlarının Futbolcuların Bazı Fizyolojik Parametrelerine Etkisi", Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi 1995, 1: 11–15

Little,T., Williams AG. Measures of exercise intensity during soccer training drills with Professional soccer players. J. Strenght Cond. Res. 2007; 21: 367-371

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, And Physical Activity. Human Kinetics.

Özer D S. Özer M K. (2005). Çocuklarda Motor Gelişim. 4. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Temuçin, S., Ek, R.O., Tekin, T.A., Futbolcularda Sürat ve Dayanıklılığın Solunum Kapasitesi Üzerine Etkisi, Ankara Üniversitesi Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 2, Sayı: 1, s: 31-35, Ankara, 2004

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

10 ve 12 YAŞ ARASINDAKİ BASKETBOLCULARDA BACAK UZUNLUĞUNUN SIÇRAMA PERFORMANSINA ETKİSİ

Ebru Çetin* İmdat Yarım*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; 11-12 yaş grubu basketbolcuların bacak boy uzunluklarının, sıçrama performansları üzerindeki etkisini tespit etmektir. Çalışmaya haftanın 4 günü antrenman yapan, ortalama spor yapma yaşı 5.05±0.24 olan, 27 erkek sporcu gönüllü olarak katıldı. Deneklerin; Boy, Kilo, Bacak Uzunluğu, Yağsız vücut kütlesi (Ffm) değerleri Vücut yağ analizörü (Tanita BC) ile ölçüldü ve değerlendirildi. Sporcuların aktif sıçrama ve Skuat sıçrama yükseklik değerleri 15 dakikalık ısınma protokolü (jogging, skipping, dynamic stretching) sonrasında bilgisayar destekli Optojump ölçüm cihazi aracılığıyla ölçüldü. Havada kalma sürelerini hesaplarken ise Gyko (microgeta, Italy) kullanıldı ve vücut kütle merkezine yerleştirilmiş bir cihaz yardımıyla veriler elde edildi. Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapıldı. Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun dağılıp dağılmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanıldı. İki parametre arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Pearson Korelasyon analizi uygulandı. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak yapılan korelasyon sonucunda 11 ve 12 yaş basketbol oynayan çocukların bacak uzunluğu ile basketbol oyununda oldukça önemli kabul edilen sıçrama performansı arasında istatiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Anahtar kelimeler: Basketbol, Dikey Sıçrama, Bacak Uzunluğu

THE EFFECT OF THE LEG LENGHT ON THE JUMPİNG PERFORMANCE İN 10-12 YEARS BASKETBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study is; To determine the effect of 11-12 age group basketball players' leg height lengths on jump performance. A total of 27 male athletes participated as volunteers with an average age of 5.05 ± 0.24. the subject; Length, Weight, Leg Length, Fat-free body mass (Ffm) values were measured and evaluated with a body fat analyzer (Tanita BC). The Counter Movement Jump and Squat jump height values of the athletes were measured via a computer-aided Optojump meter after a 15-minute warm-up protocol (jogging, skipping, dynamic stretching). Gyko (MicroGeta, Italy) was used to calculate the airborne duration, and a device was obtained with the aid of a device placed in the center of the body mass. Analysis of the data was made in the SPSS 23.0 package program. The Shapiro-Wilk test was used to determine whether the distribution of the numerical variables was uniformly distributed. Pearson's correlation analysis was used to determine whether there was any difference between the two parameters. Statistically significant level of $p <0.05$ was accepted. As a result, there was no statistically significant relationship between the leg length of the children aged 11 and 12 and the jump performance, which is considered to be very important in the basketball game.

Key Words: Basketball, Vertical Jump, Leg Lenght

GİRİŞ

Basketbolda küçük yaş gruplarından itibaren fiziksel güç ve antropometrik yapının sonuca doğrudan etki ettiği rahatlıkla gözlemlenebilir. Ancak son yıllarda gelişen antrenman bilimi ve teknoloji ile birlikte genel

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

kondisyon ve fiziksel kapasite basketbol branşında artık tamamen ön plana çıkmış ve en önemli unsur haline gelmiştir. Günümüzde basketbol eskiden olduğundan çok daha tempolu oynanmaktadır. Oyunun değişen yapısı oyuncuların başarılı olması açısından en iyi şekilde antrenman yapmasını ve var olan kapasitelerini maksimum seviyeye çıkarmalarını gerekmektedir. Basketbol her yaş grubu için hem alt vücut hem de üst vücut kuvvetinin geliştirilmesi, sürat, çabukluk ve esneklik gelişimi açısından önemli bir oyundur (Singh, 2014). Yetenek, fiziksel yada fizyolojik özellikler pek çok sportif branş da başarıyı etkileyebilen öncelikli unsur olduğu **bilinmektedir (Maffulli, 2013).** Basketbolun boy uzamasına destek mi olduğu yoksa uzun boyluların mı oyun performansının çok daha iyi olduğu özellikle alt yapı çalışmaların da tartışılan bir konu olduğu söylenebilir. Bu araştırmada; dikey sıçramanın çok önemli olduğu basketbolda, yetenek seçimi veya yetenek taraması yapılırken, seçilecek sporcuların bacak uzunluklarını dikkate almak gerekir mi? Sorusunun cevabı aranmıştır. Basketbol, iki takımın oyun kuralları çerçevesinde topu mümkün olduğu kadar çok kez rakip takımın potasından çemberine sokmaya ve rakip takımın atışlarını iyi bir savunma ile engellemeye çalıştığı, hem erkeklerin hem de bayanların oynadığı bir oyundur. (Pamuk, 2008) Basketbol oyunun başarı gücünü etkileyen en önemli etkenler; fiziki güç gelişimi, teknik becerilerin gelişimi, taktik ve moral eğitiminin geliştirilmesi ile sağlanmaktadır. (Günay, 1994) Basketbol doğru zamanlama, dikkat ve çeviklik sporu olmaktan çok daha ötelere gitmiştir. Oynayanların yanı sıra bu sporun değişen doğası, oyuncu yetiştirmeyi ön plana çıkarmıştır. Başarılı bir performans için daha çabuk ve daha yükseğe sıçramak en önemli anahtardır. Bu yüzden antrenör ve oyuncular dikey sıçrama yeteneği ve bacak kuvvetini geliştirici yeni teknikler aramaktadırlar (Sevim, 1991). Oyuncuların anatomik yapısı, fiziki uygunluğu performans sporcusu için çok önem kazanmaktadır. Yetenek araştırması ve seçimi için ön şartlardan biri ise antropometrik ön şartlardır (Sevim, 1995) . Spor branşlarında sporcu seçimlerinde genetik kriterlerde dikkate alınmaktadır. Genellikle anne ve babalar göz önünde bulundurularak boyu yaşına göre uzun olan çocuklar tercih edilmektedir (Sevim,1991) . Bompa (1986) basketbola başlama yaşını 7-8,uzmanlaşma yaşını 10-12 ve yüksek performans yaşının da 20-25 olduğunu ifade etmiştir. (Alp tekin, 1998) Bu araştırmanın amacı; fiziki uygunluğun, anatomik yapının ve aynı zamanda dikey sıçramanın son derece önemli olduğu basketbol branşında, 11 ve 12 yaşın altındaki basketbolcuların bacak uzunluğunun dikey sıçramalarına etkilerinin incelenmesidir.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Araştırma, 2007 doğumlu 10, 2006 doğumlu (yaşın belirlenmesinde kimlik bilgisi esas alınmıştır) toplamda 27 erkek basketbolcudan oluşan grup ile yapıldı. Denekler ortalama 5.05±0.24 yıldır spor yapmaktadırlar ve bu çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Ölçümler ve testler esnasında denekler maksirnal kapasitelerini kullanmışlardır. Testlerden .önce sporcuların çalışmaya sağlık yönünden engel olacak durumlarının olup olmadığı tespit edildi. Motorik testler yapılmadan önce deneklerin testleri etkili bir şekilde yapabilmeleri ve sıçrama testlerinde herhangi bir sakatlığın meydana gelmemesi için 15 dakikalık ısınma protokolü uygulandı. Jogging, skipping, dynamic stretching egzersizleri yaptırıldı. Testler sırasında sporculara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek uygulama istekleri ve motivasyon düzeyleri yükseltilmeye çalışıldı. Boy ve Ağırlık Ölçümü, deneklerin boyları çıplak ayakla ecza tipi boy ölçüm aleti ile ölçülmüştür. Vücut ağırlıkları ise, ecza tipi baskül ile üzerlerinde sadece şort kalacak şekilde soyunduktan sonra ölçüldü. Vücüt Yağ Oranı, deneklerin vücut yağ oranı Tanita Marka(BC, 418 Tanita, Japan) tartı ile ölçülmüştür. Bacak Uzunluğu, deneklerin sol ve sağ bacak uzunluklar mezura ile ölçülmüş, baskın bacakları tespit edilmiştir. Skuat sıçrama Aktif sıçrama yükseklik değerleri bilgisayar destekli Optojump ölçüm cihazı ile ölçülmüştür. Havada kalma sürelerini hesaplarken Gyko kullanılmıştır ve vücut kütle merkezine yerleştirilmiş bir kayış yardımıyla veriler elde edilmiştir. 3 denemenin en iyi sonucu kaydedilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 23.0 paket programında yapıldı. Sayısal değişkenlerin dağılımının normal dağılıma uygun dağılıp dağılmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanıldı. İki parametre arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Pearson Korelasyon analizi uygulandı. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Çalışmaya katılan sporcuların baskın bacak boyu uzunluğunun cm cinsinden ortalaması ve standart sapması 87.8±0.82, SS havada kalış süresi ortalaması ve standart sapması 0.43±0.01, SS yükseklik (cm) ortalaması ve standart sapması 22.8±0.65, AS sıçrama havada kalış Süresi (sn) ortalaması ve standart sapması 0.43±0.01, AS sıçrama yükseklik (cm) ortalaması ve standart sapması 23.2±0.68 bulunmuştur.

Parametreler	**Ort.±SS**
Boy (cm)	157.4±1.3
Kilo (kg)	46.9±1.27
BKI (kg)	18.9±0.4
Ffm (kg)	37.2±0.8
Antrenman Yaşı	5.05±0.24

Tablo 1: Türk Telekom Basketbol Boy, Kilo, BKI, Ffm Değerleri.

$p<0.05$

Tablo 2: Bacak Uzunluğu ile Squat Sıçrama ve CMJ Sıçramanın Karşılaştırılması

Parametreler	**Ort.±SS**		***r***	***p***
		Baskın Bacak Uzunluğu (cm)		
Squat Sıçrama Havada Kalış Süresi (sn)	0.43±0.01	87.8±0.82	*-0.05*	*0.77*
Squat Sıçrama Yükseklik (cm)	22.8±0.65		*-0.04*	*0.82*
CMJ Sıçrama Havada Kalış Süresi (sn)	0.43±0.01		*0.08*	*0.62*

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

CMJ Sıçrama Yükseklik (cm)	23.2±0.68		*0.08*	*0.65*

SONUÇLAR

Bu çalışmada 11-12 yaş grubu basketbolcuların bacak boy uzunluklarının, dikey sıçrama performansları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya katılan 2007 yılı doğumlu 10, 2006 yılı doğumlu 27, haftanın 4 günü antrenman yapan toplam 37 sporcunun boy, kilo, bacak uzunluğu, yağsız vücut kütlesi (Ffm), counter movement jump ve squat jump yükseklik
değerleri ölçülmüş ve değerlendirilmiştir. Sonuç olarak bacak uzunluğu ile counter movement ve squat sıçrama yüksekliği ve havada kalış süresi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. (*p<0.05)* Fiziksel gelişimin hızla gerçekleştiği bu yaşlarda sporcuların boy uzunluklarının yanı sıra kol ve bacak uzunlukları hızla değişmektedir. Bu sebeple; bu yaş grubu sporcularda yapılan yetenek seçimlerinde bacak uzunluğu ölçüsünü bir parametre olarak kullanmak bizi yanıltabilir. Brow ve arkadaşları (Brown,1986) yaptıkları çalışmada 26 liseli basketbolcuya 45 cm., lik bankta toplam 34 antrenmanlık pliometrik çalışma sonrasında deneklerinde 7.3 cm'lik artış kaydetmişlerdir. AI-Ahmad (AI-Ahmad,1990) yapmış olduğu çalışmada 6 haftalık pliometrik antrenmanın 14-18 yaş liseli basketbolcuların dikey sıçrama değerlerinde kontrol grubuna göre anlamlı bir artış tesbit etmiştir. Blattner ve Nobel 86 cm. yükseklikte 99 kğ. ağırlığa kadar ulaşan ek yük ile erkek öğrencilere yaptırdığı 8 haftalık derinlik sıçrama çalışması sonunda deneklerin dikey sıçrama değerlerinde 5 cm den daha fazla artış kaydetmişlerdir (Blattner, 1979). Bu rakam %1O'luk bir gelişmeyi göstermektedir. İkincil çocukluk dönemi sonunda, ergenlik dönemi başlangıcında olan sporcuların denek olarak kullanıldığı bu çalışma bacak uzunluğu ile dikey sıçrama arasında bir ilişki olmadığı sonucunu vermiştir. Bütün bu sonuçlar ışığında; dikey sıçrama yüksekliği ve havada kalma süresinin bacak uzunluğundan ziyade, bacak kuvvetiyle alakalı olduğu gözlemlenebilir. Özellikle sıçramanın ön plana çıktığı basketbol gibi branşlarda piliometrik çalışmaların devamlı yapılması başarının elde edilmesinde önemli bir etken olabilir.

KAYNAKÇA

AI-Ahmad, A. (1990): The effects of plyoınetrics on selected plıysiological fitness lı pa rameters associated with higtı school baskctba11 player, The Florida State University (1990), 125 pp., Dissertation Abstiacts International 51: (2), 446-A.

Alptekin A. Konya ve Karaman İllerinde Liglerde Oynayan Basketbolcuların Antropometrik Özelliklerinin Ölçülüp Olimpik Basketbolcularla Kıyaslanması. Yüksek Lisans. Konya: Gazi Üniversitesi; 1998.

Blattner, S.E. Noble, L. (1979):· Relative efieel of i sakinetic and plyometric training on vcrtical jumping performance. Reserach Ouarterly, SO: S83-588. Brown, M.A., Maylıew, J.L. Boleach, M.A., (1986): Effect of plyometric training on vertical jump performance in high school basketball players, J. Sports Med. Phys. Fitness, 26:1-4.

Günay, M., Sevim, Y., Savaş, S., Erol., A.E. (1994): Pliometrik çalışmaların sporcularda vücut yapısı ve sıçrama özelliklerine etkisi. H. ü. Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 4, Sayı: 2, 38-4S.

Maffulli N, Margiotti K, Longo UG, Loppini M, Fazio VM, Denaro V. The genetics of sports injuries and athletic performance. Muscles Ligaments Tendons J. 2013;3:173-189.

Pamuk Ö, Kaplan T, Taşkın H, ve ark. Basketbolcularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin Farlı Liglere Göre İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2008; VI (3), 141-144.

Sevim Y. Antrenman Bilgisi. Ankara: Özkan Matbaacılık; 633,1995.

Sevim Y. Basketbol Teknik Taktik Antrenman. 1.Baskı. Gazi Büro Kitapevi; 1991.

Singh DN. Prediction of Basketball playing ability on the basis of selected anthropometrical variables. Academic Sports Scholar, 2014; 3(8):1.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Öğretim Teknolojileri Ve Materyal Tasarımı Dersine Yönelik Görüşlerinin İncelenmesi

Fikret ALINCAK[1],Uğur ABAKAY[1]

[1] *Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Gaziantep, Türkiye.*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmeni adaylarının "öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı" dersi hakkındaki görüşlerini ortaya koymaktır. Araştırmada beden eğitimi öğretmeni adaylarının, öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı dersi ile ilgili görüşlerinin neler olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen açık uçlu sorular beden eğitimi öğretmeni adaylarına sunulmuştur. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan mülakat yöntemi kullanılarak, Gaziantep Üniversitesi Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim görmekte olan 10 beden eğitimi öğretmeni adayından elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir.

Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmeni adayları, bu dersin etkili ve verimli bir ders olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca araştırma grubu bu dersin yaratıcı olma özelliklerini geliştirdiği ve öğretmen adaylarının teknolojik anlamda gelişimi için kesinlikle gerekli olan bir ders olarak gördükleri söylenebilir. Bunun yanında, öğretmen adaylarının derse ilişkin beklentilerinin büyük oranda karşılandığı, sınıf içi iletişime ve teknolojiyi etkili kullanma becerisi kazandırdığı, öğrencilerin eğitim ortamına yönelik bakış açılarını olumlu yönde değiştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Beden eğitimi, Öğretmen adayı,* Öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı.

GİRİŞ

Çağımızdaki hızlı gelişmeler var olan bilgilerin bir kısmını geçersiz hale getirmektedir. Aynı zamanda bilinmeyen konuları da açığa çıkarmaktadır. 21. yüzyılda otomasyon, bilgisayar, iletişim araçları, fen ve teknoloji alanındaki gelişmeler ve yeni buluşlar insanların bu ortama ayak uydurmasını zorlaştırmaktadır. Bu hızlı gelişmelere uyum sağlamanın en etkin ve temel aracı eğitimdir. Eğitim kavramı dolayısıyla; bireyin yaşamış olduğu ortamda ve çevrede yaşanan değişiklikleri kavrayabilecek nitelikte bireye yeni özellikler kazandırmakla sorumludur (Başaran, 1978).

Bilim ve teknolojinin birbirine paralel doğrultuda ilerlemesi teknolojiyi hayatın vazgeçilmez unsuru yapmıştır. Teknoloji bilimsel veya diğer sistematik bilgilerin pratik alanlara düzenli biçimde uygulanmasıdır (Yalın, 2002). Öğretmenlerimizin çağa ayak uydurabilmeleri için bu teknolojik gelişmelere ayak uydurmaları gerekmektedir (İşman ve Eskicumalı, 1999). Eğitim teknolojilerinin eğitim sürecindeki yeri, önemi ve işlevi her ne kadar önemli ise de, öğretmen eğitim sürecini etkili hale getiren ve onu biçimlendiren en önemli unsurdur (Alkan ve Hacıoğlu, 1995).

Öğretim teknolojileri ve materyaller günümüzde yoğun bir şekilde eğitim ve öğretimde kullanılmaktadır. Görsel ve işitsel araçlar eğitim sürecini daha verimli kılarken, öğrenmenin kalıcı

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

olmasını sağlamaktadır. Derste kullanılan materyaller, öğretmenlere yardımcı olurken aynı zamanda eğitim ve öğretim sürecini de etkili hale getirmektedir. Dolayısıyla eğitim ve öğretimde kullanılan materyallerin etkili ve kalıcı olması duyu organlarına hitap etmesine bağlıdır (Demirel, Seferoğlu ve Yağcı, 2005).

Materyal kullanımı, öğrenme sürecini hızlandırırken, bireyin algılama düzeyini arttırmaktadır. Öğrenmenin kalıcı olmasında ve zamandan tasarruf edilmesinde materyal kullanımının büyük rolü vardır (Aslan ve Doğdu, 1993).

Bu çalışma, beden eğitimi öğretmeni adaylarının, öğretim teknolojisi ve materyal tasarımı dersine yönelik görüşlerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

Beden eğitimi öğretmeni adaylarının;

1.Öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı dersine ilişkin genel düşünceleri nelerdir?

2. Öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı dersinin eğitim ortamına yönelik bakış açılarını değiştirdi mi?

3. Öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı dersi ile ilgili önerileri nelerdir?

YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan durum çalışması deseni kullanılmıştır. Nitel araştırmalar nicel araştırmalara göre araştırmacıya esnek hareket imkânı sunan, veri toplama yöntemi, analizi ve araştırmanın desenlemesi konularında daha farklı yaklaşımlar sunan bir yöntemdir (Gay, Mills ve Airasian, 2006).

Durum çalışması, araştırılan olguyu kendi yaşam çerçevesi içinde inceleyen, olgu ve içinde bulunduğu ortam arasındaki sınırların kesin hatlarla belirgin olmadığı ve birden fazla kanıt veya veri kaynağının mevcut olduğu durumlarda kullanılan bir araştırma desenidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Araştırma Grubu

Beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretim teknolojisi ve materyal tasarım dersi hakkındaki görüşlerini belirlemek amacıyla hazırlanan açık uçlu soru formu, Gaziantep Üniversitesi Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim görmekte olan 10 beden eğitimi öğretmeni adayına uygulanmıştır. Araştırma grubu ile ilgili veriler Tablo 1'de yer almaktadır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 1: Araştırma Grubuna (N = 10) Ait Kişisel Özellikler

Değişkenler	Guruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	6	60
	Kadın	4	40

N:10

Tablo 1'de araştırma grubuna ait bazı kişisel özellikler verilmektedir. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının cinsiyet oranlarına baktığımızda (% 60) erkek, (% 40) ise kadındır.

Açık Uçlu Soru Formunun Hazırlanması ve Uygulanması

Araştırmada kullanılacak görüşme formunun oluşturulması amacıyla, öncelikli olarak 50 beden eğitimi öğretmeni adayı ile yüz yüze öğretim teknolojileri ve materyal tasarım hakkındaki görüşlerinin neler olduğu ile ilgili birer kompozisyon yazmaları istenmiştir. Toplanan kompozisyonlardan ve ilgili literatürden edinilen bilgiler sonucunda görüşme formunun taslak hali elde edilmiştir. Araştırma için hazırlanan ölçme aracının kapsam geçerliğini test etmede kullanılan mantıksal yollardan biri uzman görüşüne başvurmaktır (Büyüköztürk, 2006). Görüşme formu alan uzmanlarının görüşlerine sunulmuş ve alınan görüşler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak 1 adet kişisel özellikleri belirleyici soru ve 3 adet açık uçlu sorudan oluşan görüşme formuna son hali verilmiştir. Hazırlanan sorular şunlardır;

1.Öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı dersine ilişkin genel düşünceleri nelerdir?

2. Öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı dersinin eğitim ortamına yönelik bakış açılarını değiştirdi mi?

3. Öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı dersi ile ilgili önerileri nelerdir?

Uygulama esnasında araştırmanın amacı katılımcılara açıklanmış, verecekleri cevapların önemi hakkında bilgilendirilme yapılmıştır. Hazırlanan görüşme formunun son hali, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmamıza katılan gruba uygulanarak veriler elde edilmiştir. Katılımcıların ölçme aracına vermiş oldukları cevaplar neticesinde birden çok ifadeler ortak temalar altında toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan görüşme formundan elde edilen veriler, nitel araştırmalarda kullanılan içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Nitel araştırmalarda içerik analizi kuramsal anlamda belirgin olmayan temalar ve eğer varsa alt temaların oluşturularak analiz edilmesinde kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Elde edilen veriler ayrı ayrı kaydedilmiş ve gruplandırılıp kodlanarak, üç ayrı uzman tarafından birbirinden bağımsız olarak değerlendirmeleri

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

istenmiş, uzmanların değerlendirilmelerine göre son halleri verilip analize hazırlanmıştır. Yapılan içerik analizi ile her soru için temalar belirlenmiş ve verilen temaların frekans ve yüzdeleri hesaplanarak tablolar oluşturulmuştur. Verilerin değerlendirilmesinde betimsel analiz kullanılmıştır. Son olarak raporlama yapılmış ve bulgular ortaya konulmuştur.

BULGULAR

Tablo 2. Araştırma gurubunun "ÖTMT" dersi hakkında genel olarak görüşlerinin dağılımı.

Temalar	**n**	**%**
Öğrenme kalıcı olmakta	10	30.4
Faydalı ve etkili bir ders	8	24.2
Yaratıcılığı geliştirmekte	8	24.2
Teknolojiyi kullanma açısından etkili bir ders	7	21.2
Toplam	**33**	**100**

Tablo 2'de araştırma gurubunun öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı dersi hakkında genel olarak düşüncelerine ilişkin görüşlerinin dağılımı verilmektedir. Katılımcıların düşüncelerine bakıldığında 4 tema ortaya çıkmıştır. Katılımcıların birden fazla tema ifade ettikleri görülmüştür. Bu temalar arasında yüzde sıralamasına göre, öğrenme kalıcı olmakta (%30.4), faydalı ve etkili bir ders (%24.2), yaratıcılığı geliştirmekte (%24.2), teknolojiyi kullanma açısından etkili bir ders(%21.2) temalarının ön plana çıktığı görülmüştür.

Tablo 3.Araştırma gurubunun "ÖTMT" dersinin eğitim ortamına yönelik bakış açılarına etkileri hakkındaki görüşlerinin dağılımı.

Temalar	**N**	**%**
Bakış açım olumlu yönde değişti	10	38.4
Meslek hayatımız için gerekli bir ders	8	30.8
Teknolojiyi olumlu yönde kullanmamı sağladı	8	30.8
Toplam	**26**	**100**

Tablo 3'de araştırma gurubunun bu dersin eğitim ortamına yönelik bakış açılarına etkileri hakkındaki düşüncelerine ilişkin görüşlerinin dağılımı verilmektedir. Katılımcıların görüşlerinden

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

3 tema ortaya çıkmıştır. Katılımcıların birden fazla tema ifade ettikleri görülmüştür. Bu temalar arasında yüzde sıralamasına göre, eğitim ortamına bakış açım olumlu yönde değişti (%38.4), meslek hayatımız için gerekli bir ders (%30.8), teknolojiyi olumlu yönde kullanmamı sağladı (%30.8) temalarının ön plana çıktığı görülmüştür.

Tablo 4.Araştırma gurubunun "ÖTMT" dersi ile ilgili önerileri hakkındaki görüşlerinin dağılımı.

Temalar	**N**	**%**
Ders saati arttırılmalı	9	23
Ders uygulamalı olmalı	8	20.5
Öğrenci teknoloji kullanımında bilinçlendirilmeli	8	20.5
Öğrenci derste daha aktif hale getirilmeli	7	18
Grup çalışması daha fazla olmalı	7	18
Toplam	**39**	**100**

Tablo 4'de araştırma gurubunun derse ilişkin önerilerinin dağılımı verilmektedir. Katılımcıların önerilerinden 5 tema ortaya çıkmıştır. Katılımcıların birden fazla tema ifade ettikleri görülmüştür. Bu temalar arasında yüzde sıralamasına göre, ders saati arttırılmalı (%23), ders uygulamalı olmalı (%20.5), öğrenci teknoloji kullanımında bilinçlendirilmeli (%20.5), öğrenci derste daha aktif hale getirilmeli (%18), grup çalışması daha fazla olmalı (%18) temalarının ön plana çıktığı görülmüştür.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, "öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı" dersi hakkında Gaziantep Üniversitesi Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim görmekte olan beden eğitimi öğretmeni adayları ile yapılan görüşmeler neticesinde elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Araştırma gurubunun "öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı" dersi hakkında genel olarak görüşlerine baktığımızda, öğretmen adayları bu derste; öğrenmenin daha kalıcı olduğunu ve bu dersin faydalı ve etkili bir ders olduğunu belirtmişlerdir. Öğretmen adayları ayrıca bu dersin yaratıcılık özelliklerini geliştirdiğini ve teknolojiyi kullanma açısından faydalı bir ders olduğu yönünde görüş bildirmişlerdir. Öğretmen adaylarının bu görüşlerden hareketle, öğrenmenin kalıcı olduğu, öğretmen adaylarının mesleki gelişimlerine fayda sağlayacağı ve teknolojiyi kullanma becerisi kazandırdığı söylenebilir. Kolburan (2010) yapmış olduğu çalışmada öğretmen adaylarının

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

bu dersi aldıktan sonra bilgilerini daha etkili ve verimli şekilde aktarabilme yeterliliği kazandıklarını belirtmiştir. Yine Öztürk ve Öztürk, (2015) tarih öğretmeni adaylarının "Öğretim Teknolojisi ve Materyal Tasarımı" dersine yönelik uygulamaları ile görüşlerinin incelenmesi adlı araştırmasında öğretmen adaylarının bu dersle birlikte yaratıcılık özelliklerinin geliştiğini ifade etmektedir.

Araştırma gurubunun "öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı" dersinin eğitim ortamına yönelik bakış açılarına etkileri hakkındaki görüşlerine baktığımızda; araştırmaya katılan öğretmen adaylarının tamamı bu ders ile birlikte eğitim ortamına dönük bakış açılarının olumlu yönde değiştiğini belirtmişlerdir. Ayrıca araştırma grubu bu dersin, meslek hayatları için gerekli bir ders olduğu ve teknolojiyi olumlu yönde kullanmalarını sağladığını ifade etmişlerdir. Buradan hareketle bu dersin öğrencilerin eğitim ortamına yönelik bakış açılarını olumlu anlamda değiştirdiği söylenebilir. Özer ve Tunca, (2014), Öztürk ve Öztürk, (2015) yapmış oldukları çalışmalarda "öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı" dersinin öğretmen adaylarının eğitim ortamına yönelik bakış açılarını değiştirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Ortaya çıkan sonucun çalışmamızla yakınlık göstermektedir.

Araştırma gurubunun "öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı" dersi hakkındaki önerilerine ilişkin görüşlerine baktığımızda katılımcıların; ders saatlerinin arttırılması ve dersin uygulamalı olması gerektiği yönünde görüş ortaya çıkmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmeni adayları, öğrencinin teknoloji kullanımında bilinçlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Her ne kadar teknoloji kullanımı dersin içeriğinde olsa da öğrencilerin temel bilgisayar programları kullanımı eksik yada yetersiz kaldığından, sunum hazırlama dersin programına eklenebilir. Bunun yanında çalışmaya katılan öğretmen adaylarının; derslerde öğrencinin daha aktif hale getirilmesi, derste grup çalışmasının daha fazla olması ve gerektiği yönünde önerilerde bulunmuşlardır. Öztürk ve Öztürk, (2015) yapmış olduğu araştırmasında, "öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı" dersinin müfredatta olmasının öğretmen adaylarının verim ve performansını arttırdığını ifade etmektedir.

Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmeni adayları, bu dersin etkili ve verimli bir ders olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca araştırma grubu bu dersin yaratıcı olma özelliklerini geliştirdiği ve öğretmen adaylarının teknolojik anlamda gelişimi için kesinlikle gerekli olan bir ders olarak gördükleri söylenebilir. Bunun yanında, öğretmen adaylarının derse ilişkin beklentilerinin büyük oranda

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

karşılandığı, sınıf içi iletişime ve teknolojiyi etkili kullanma becerisi kazandırdığı, öğrencilerin eğitim ortamına yönelik bakış açılarını olumlu yönde değiştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

Alkan, Cevat., Fatma Hacıoğlu., Öğretmenlik Uygulamaları-Öğretim Teknolojisi. Ankara: Atilla Kitabevi, 1995.
Aslan, Z., Doğdu, S. (1993). Eğitim Teknolojisi Uygulamaları ve Eğitim Araç- gereçleri. Ankara: Tekışık Ofset.
Başaran, İbrahim Ethem. Eğitime Giriş. Ankara: Bimaş Matbaacılık,1975.
Büyükoztürk, Ş. (2006). Data Analysis forSocialSciences. Ankara: PegemA Publications.
Demirel, Ö., Seferoğlu, S.S., Yağcı, E. (2005). Öğretim Teknolojileri ve Materyal Geliştirme. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
Gay, L., Mills, G., Airasian, P. (2006). Educational research: Competencies for analysis and application (8th ed.). NewYork, NY:Prentice-Hall.
İşman, Aytekin., Ahmet Eskicumalı., Eğitimde Planlama ve Değerlendirme. Adapazarı: Değişim yayınları, 1999.
Kolburan Geçer, A. (2010). Teknik öğretmen adaylarının öğretim teknolojisi ve materyal geliştirme dersine yönelik deneyimleri. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi. Cilt:VII, Sayı:II, 1-25.
Özer, Ö. ve Tunca, N. (2014). Öğretmen adaylarının materyal hazırlama ve kullanmaya yönelik görüşleri, RouteEducationalandSocialScienceJournal, Volume 1(3).
Öztürk, T., Öztürk, F.Z (2015). Tarih Öğretmen Adaylarının "Öğretim Teknolojisi ve Materyal Tasarımı" Dersine Yönelik Uygulamaları İle Görüşlerinin İncelenmesi. e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi. Cilt 2, Sayı 3.
Yalın, H. İbrahim. Öğretim Teknolojileri ve Materyal Geliştirme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2000.
Yıldırım, A., Şimşek, H. (2016). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. (10. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

TÜRK HOKEY OYUNCULARININ (ERKEK-KADIN) BAZI BİYO-MOTORİK ÖZELLİKLERİ VE REAKSİYON ZAMANLARININ ARAŞTIRILMASI

***OKAN SARI *RECEP GÜRSOY *MEHMET DALLI**

***Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi /Muğla**

ÖZET

Bu çalışma, Türk hokey oyuncularının seçilmiş bazı biyo-motorik özellikleri ve reaksiyon zamanı özelliklerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma, Türkiye Hokey Federasyonu 2015-2016 sezonu Süper Ligi'ne katılan 10 erkek ve 7 kadın takımı üzerinde yürütülmüş ve 76 kadın, 119 erkek elit düzeydeki hokeyci çalışmaya katılmıştır. Araştırma grubuna yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi (VKİ), dikey sıçrama, anaerobik güç, sağ ve sol el kavrama kuvveti, bacak kuvveti, sırt kuvveti, esneklik, denge ve görsel reaksiyon zamanı ölçümleri yapıldı. Anaerobik güç parametresi dikey sıçrama ölçüm yöntemi ile, esneklik otur-uzan testi ile, denge ise flamingo denge testi ile belirlendi. Verilerin analizi için SPSS 22.0 programı kullanıldı. Veriler ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değer olarak sunuldu. İkili grupların karşılaştırmasında bağımsız gruplarda T testi, çoklu grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi ve LSD düzeltme testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık için 0,05 düzeyi kabul edildi. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKİ, dikey sıçrama, anaerobik güç, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, bacak kuvveti, sırt kuvveti ve görsel reaksiyon zamanı özelliklerinde erkek hokeyciler lehine anlamlı farklılık saptandı ($p< 0,05$). Sağ ve sol el dominant hokey oyuncuları arasında ölçülen hiçbir özellikte anlamlı bir farklılığa rastlanmadı ($p >0,05$). Yapılan tek yönlü varyans analizi testi sonuçlarına göre ise boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKİ, anaerobik güç, bacak kuvveti ve sırt kuvveti özelliklerinde yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p< 0,05$). Sonuç olarak hokey oyuncularında biyo-motorik özellikleri ve görsel reaksiyon zamanını cinsiyet ve yaş faktörünün etkilediği, ancak baskın olarak kullanılan el faktörünün ise belirlenen parametreler üzerinde bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Türk elit hokey oyuncularının biyo-motorik özelliklerinin ortaya konulması açısından bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmekte ve bu alanda çalışan araştırmacılara, farklı ülke hokey oyuncularının benzer parametrelerini karşılaştırma imkânı sağlamaktadır. Ayrıca hokey oyuncularının farklı özelliklerinde araştırılması gerektiği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hokey, Cinsiyet, Bio-Motorik Özellikler, Reaksiyon, Spor

ABSTRACT

This study was conducted to determine some selected bio-motorical properties and reaction time characteristics of Turkish hockey players. The study was applied on 10 male and 7 female teams participating in the Turkish Hockey Federation 2015-2016 season Super League and participated in the study of 76 female and 119 male elite hockey players. Age, height, body weight, body mass index (BMI), vertical jump, anaerobic power, right and left hand grip strength, leg strength, back strength, flexibility, balance, and visual reaction time measurements were taken from the research group. The anaerobic power parameter was determined by the formula from the vertical jump measurement, the flexibility parameter by the sit-in test, and the balance parameter by the flamingo equilibrium test. SPSS 22.0 program was used for analysis of the data. The data were presented as mean, standard deviation, minimum and maximum values. In the comparison of the two groups, independent samples T-test, and for multiple group comparison one-way analysis of variance and LSD correction test were used. A statistical significance of 0.05 was considered. Significant differences were found in favor of male hockey players in height, body weight, BMI, vertical jump, anaerobic power, right hand grip strength, left hand grip strength, leg strength, back strength and visual reaction time parameters in the obtained results ($p< 0.05$). No significant differences were found between the right and left hand dominant hockey players ($p >0.05$). According to the results of one way analysis of variance, significant differences were found among age groups in height, body weight, BMI, anaerobic power, leg strength and back strength ($p< 0.05$). In conclusion, it can be said that biomotor features and visual reaction time in hockey players influenced by gender and age factors, but not dominant hand factor. It is thought that this study is important for the presentation of the biomotorical properties of Turkish elite hockey players and it is suggested to investigate the different features that affect the sportive performance of the field researcher.

Keywords: Hockey, Bio-motoric properties, Reaction, Sports

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren, biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Diğer bir ifadeyle spor, bireyin; fikir, ruh ve bedenen gelişmesini, bu öğeler arasında koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur (Yetim, 2015).

Hokey olimpik bir spor olmasına rağmen ülkemizde pek tanınmamakta ve hokey ile ilgili yeterli kaynak bulunmamaktadır. Yıllardır süregelen spor bilimi ve araştırma dünyasında kendine yer bulmakta zorlanan bu spor dalı ile ilgili gerek denek bulma zorluğu sebebiyle gerekse de fazla popüler olmayışı nedeniyle ülkemizde yeterince araştırma yapılmamaktadır (Özdal, 2012).

Günümüzde bilimsel yöntemler kullanılarak sporda uzun süreli ve kalıcı başarı sağlanabilir. Antrenman programlamasının doğru ve bilimsel veriler ışığında hazırlanmasının amacı sporcuları fiziksel ve psikolojik yönden performansının üst seviyelerine çıkartmaktır. Federasyonlar ve kulüpler bazında başarının temeli de ancak bilimsel çalışmalara ağırlık verilmesinden geçmektedir.

Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı yetişkin bayan – erkek hokey oyuncularının; bazı biyo-motorik özellikleri ve reaksiyon zamanın belirlenerek literatür ışığında bu özelliklerin tartışılması ve elde edilen sonuçların hokey branşında başarılı olan bazı ülke sporcuları ile karşılaştırmasını yapmak ve ayrıca hokey branşına belirtilen alanlarda bilimsel açıdan bir katkı sağlamaktır.

Çalışmanın Önemi

Türk hokey oyuncularının biyo-motorik özelliklerinin ortaya konulması, araştırmacılara belirtilen özellikler açısından Türk hokeycilerine dair normatif veriler sunulması ve bu alana dair bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki hokeyciler, örneklemi ise Türkiye Hokey Federasyonu, süper liginde yer alan; 10 erkek takım 119 hokeyci, 7 bayan takım 76 hokeyci toplam 195 hokeyci ile sınırlıdır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Betimsel model uygulanmıştır. Araştırma grubunun belirlenen bio-motor özellikleri üç kez uygulanarak en iyi değer kaydedildi. Daha sonra veriler üzerinde istatistiksel analizler yapılmıştır.

Evren Ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye'deki hokeyciler, Örneklemi ise Türkiye Hokey Federasyonu 2015-2016 sezonu süper liginde yer alan; 10 erkek takımda bulunan 119 Hokeyci, 7 bayan takımda bulunan 76 hokeyci olmak üzere genel toplamda 195 hokey oyuncusudur.

Verilerin toplanması

Boy Uzunluğu

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Vücut Ağırlığı

Dikey Sıçrama ve Anaerobik Güç

El Kavrama Kuvveti

Sırt Kuvveti

Bacak Kuvveti

Esneklik

Görsel Reaksiyon Zamanı

Flamingo Denge Testi

BULGULAR

Tablo 1: Araştırma grubunun (N = 195) ölçülen bio-motor özelliklerinin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri

	Min.	Maks.	Ortalama	Std. Sapma
Yaş (yıl)	14,00	38,00	20,44	4,32
Boy uzunluğu (cm)	142,00	190,00	170,93	9,22
Vücut ağırlığı (kg)	41,00	105,00	63,60	11,16
VKİ (kg/m^2)	16,41	31,35	21,64	2,46
Dikey sıçrama (cm)	4,00	65,00	41,64	8,89
Anaerobik güç (kg.m/sn)	32,76	145,52	90,79	21,44
Sağ el kavrama kuvveti (kg)	16,70	62,50	35,85	9,28
Sol el kavrama kuvveti (kg)	18,30	64,30	36,27	9,01
Bacak kuvveti (kg)	18,00	152,00	77,48	28,35
Sırt kuvveti (kg)	30,00	162,50	88,27	28,08
Esneklik (cm)	2,00	43,00	26,44	6,53
Denge (hata sayısı)	0,00	12,00	3,15	2,66
Görsel reaksiyon zamanı (ms)	20,50	60,13	36,76	6,21

Tablo 1'de araştırma grubunun ölçülen bazı bio-motorik parametreleri ve reaksiyon zamanı değerleri sunulmuştur. Tablo incelendiğinde araştırma grubunun yaş ortalaması 20,44±4,32 yıl, boy uzunluğu ortalaması 170,93±9,22 cm, vücut ağırlığı ortalaması 63,60±11,16 kg, VKİ ortalaması 21,64±2,46 kg/m^2, dikey sıçrama ortalaması 41,64±8,89 cm, anaerobik güç ortalaması 90,79±21,44 kg.m/sn, sağ el kavrama kuvveti ortalaması 35,85±9,28 kg, sol el kavrama kuvveti ortalaması 36,27±9,01 kg, bacak kuvveti ortalaması 77,48±28,35 kg, sırt kuvveti ortalaması 88,27±28,08 kg, esneklik ortalaması 26,44±6,53 cm, denge ortalaması 3,15±2,66 hata sayısı, görsel reaksiyon zamanı ortalaması 36,76±6,21 ms olarak belirlenmiştir.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 2: Erkek (n = 119) ve Kadın (n = 76) hokey oyuncularının ölçülen bazı biyo-motorik parametrelerinin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri

		Min.	Maks.	Ortalama	Std. Sapma
Erkek n: 119 %: 61,0	Yaş (yıl)	14,00	38,00	20,97	4,62
	Boy uzunluğu (cm)	163,00	190,00	176,13	6,32
	Vücut ağırlığı (kg)	48,00	105,00	69,58	9,23
	VKİ (kg/m^2)	17,96	31,35	22,40	2,47
	Dikey sıçrama (cm)	4,00	65,00	45,01	8,56
	Anaerobik güç (kg.m/sn)	32,76	145,52	102,75	17,17
	Sağ el kavrama kuvveti (kg)	20,00	62,50	41,65	6,52
	Sol el kavrama kuvveti (kg)	27,90	64,30	42,03	5,94
	Bacak kuvveti (kg)	35,00	152,00	92,81	23,82
	Sırt kuvveti (kg)	54,00	162,50	105,60	20,42
	Esneklik (cm)	2,00	43,00	26,37	7,48
	Denge (hata sayısı)	0,00	11,00	2,93	2,56
	Görsel reaksiyon zamanı (ms)	20,50	57,13	35,75	5,71
Kadın n: 76 %: 39,0	Yaş (yıl)	14,00	29,00	19,61	3,69
	Boy uzunluğu (cm)	142,00	177,00	162,78	6,83
	Vücut ağırlığı (kg)	41,00	72,00	54,24	6,54
	VKİ (kg/m^2)	16,41	29,55	20,44	1,92
	Dikey sıçrama (cm)	20,00	50,00	36,37	6,56
	Anaerobik güç (kg.m/sn)	44,55	97,05	72,06	10,67
	Sağ el kavrama kuvveti (kg)	16,70	38,30	26,76	4,33
	Sol el kavrama kuvveti (kg)	18,30	37,00	27,25	4,37
	Bacak kuvveti (kg)	18,00	89,50	53,48	15,18
	Sırt kuvveti (kg)	30,00	91,50	61,14	12,72
	Esneklik (cm)	14,00	35,00	26,55	4,73
	Denge (hata sayısı)	0,00	12,00	3,50	2,78
	Görsel reaksiyon zamanı (ms)	25,75	60,13	38,33	6,66

Tablo 2'de araştırmaya katılan erkek ve kadın hokeycilerin ölçülen bazı bio-motorik parametreleri ve reaksiyon zamanı özellikleri bulunmaktadır. Erkek oyuncuların araştırma grubunun % 61'ini, kadın oyuncuların ise % 39'unu oluşturduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde erkek hokeycilerin yaş ortalaması 20,97±4,62 yıl, boy uzunluğu ortalaması 176,13±6,32 cm, vücut ağırlığı ortalaması 69,58±9,23 kg, VKİ ortalaması 22,40±2,47 kg/m^2, dikey

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

sıçrama ortalaması 45,01±8,56 cm, anaerobik güç ortalaması 102,75±17,17 kg.m/sn, sağ el kavrama kuvveti ortalaması 41,65±6,52 kg, sol el kavrama kuvveti ortalaması 42,03±5,94 kg, bacak kuvveti ortalaması 92,81±23,82 kg, sırt kuvveti ortalaması 105,60±20,42 kg, esneklik ortalaması 26,37±7,48 cm, denge ortalaması 2,93±2,56 hata sayısı, görsel reaksiyon zamanı ortalaması 35,75±5,71 ms olarak belirlenmiştir. Kadın hokeycilerin ise yaş ortalaması 19,61±3,69 yıl, boy uzunluğu ortalaması 162,78±6,83 cm, vücut ağırlığı ortalaması 54,24±6,54 kg, VKİ ortalaması 20,44±1,92 kg/m^2, dikey sıçrama ortalaması 36,37±6,56 cm, anaerobik güç ortalaması 72,06±10,67 kg.m/sn, sağ el kavrama kuvveti ortalaması 26,76±4,33 kg, sol el kavrama kuvveti ortalaması 27,25±4,37 kg, bacak kuvveti ortalaması 53,48±15,18 kg, sırt kuvveti ortalaması 61,14±12,72 kg, esneklik ortalaması 26,55±4,73 cm, denge ortalaması 3,50±2,78 hata sayısı, görsel reaksiyon zamanı ortalaması 38,33±6,66 ms olarak belirlenmiştir.

Tablo 3: Sağ (n = 181) ve Sol (n = 14) elini kullanan hokey oyuncularının ölçülen bazı biyo-motorik özelliklerinin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri.

		Min.	Maks.	Ortalama	Std. Sapma
Sağ dominant **n: 181** **%: 92,8**	Yaş (yıl)	14,00	38,00	20,41	4,37
	Boy uzunluğu (cm)	142,00	190,00	170,96	9,24
	Vücut ağırlığı (kg)	41,00	105,00	63,63	11,27
	VKİ (kg/m^2)	16,41	31,35	21,64	2,50
	Dikey sıçrama (cm)	20,00	65,00	41,96	8,63
	Anaerobik güç (kg.m/sn)	44,55	145,52	91,35	21,38
	Sağ el kavrama kuvveti (kg)	16,70	62,50	35,90	9,45
	Sol el kavrama kuvveti (kg)	18,30	64,30	36,15	9,07
	Bacak kuvveti (kg)	18,00	152,00	77,30	28,51
	Sırt kuvveti (kg)	30,00	162,50	87,87	28,06
	Esneklik (cm)	2,00	43,00	26,53	6,60
	Denge (hata sayısı)	0,00	12,00	3,24	2,69
	Görsel reaksiyon zamanı (ms)	20,50	60,13	36,90	6,36
Sol dominant **n: 14** **%: 7,2**	Yaş (yıl)	14,00	27,00	20,71	3,83
	Boy uzunluğu (cm)	154,00	185,00	170,50	9,32
	Vücut ağırlığı (kg)	51,00	83,00	63,21	10,06
	VKİ (kg/m^2)	18,07	24,78	21,64	1,92
	Dikey sıçrama (cm)	4,00	53,00	37,50	11,31
	Anaerobik güç (kg.m/sn)	32,76	116,20	83,52	21,58
	Sağ el kavrama kuvveti (kg)	24,00	50,70	35,24	6,93
	Sol el kavrama kuvveti (kg)	24,30	51,60	37,87	8,26
	Bacak kuvveti (kg)	40,00	128,00	79,86	27,14
	Sırt kuvveti (kg)	58,00	146,00	93,50	28,89
	Esneklik (cm)	11,00	35,00	25,21	5,74
	Denge (hata sayısı)	0,00	5,00	2,00	1,88
	Görsel reaksiyon zamanı (ms)	30,50	41,63	34,85	3,42

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Tablo 3'te araştırmaya katılan sağ ve sol eli dominant hokeycilerin ölçülen bio-motorik ve reaksiyon zamanı özellikleri sunulmuştur. Sağ eli dominant oyuncuların araştırma grubunun % 92,8'ini, sol dominant oyuncuların ise %7,2'sini oluşturduğu belirlenmiştir. Tablo incelendiğinde sağ eli dominant hokeycilerin yaş ortalaması 20,41±4,37 yıl, boy uzunluğu ortalaması 170,96±9,24 cm, vücut ağırlığı ortalaması 63,63±11,27 kg, VKİ ortalaması 21,64±2,50 kg/m^2, dikey sıçrama ortalaması 41,96±8,63 cm, anaerobik güç ortalaması 91,35±21,38 kg.m/sn, sağ el kavrama kuvveti ortalaması 35,90±9,45 kg, sol el kavrama kuvveti ortalaması 36,15±9,07 kg, bacak kuvveti ortalaması 77,30±28,51 kg, sırt kuvveti ortalaması 87,87±28,06 kg, esneklik ortalaması 26,53±6,60 cm, denge ortalaması 3,24±2,69 hata sayısı, görsel reaksiyon zamanı ortalaması 36,90±6,36 ms olarak belirlenmiştir. Sol eli dominant hokeycilerin ise yaş ortalaması 20,71±3,83 yıl, boy uzunluğu ortalaması 170,50±9,32 cm, vücut ağırlığı ortalaması 63,21±10,06 kg, VKİ ortalaması 21,64±1,92 kg/m^2, dikey sıçrama ortalaması 37,50±11,31 cm, anaerobik güç ortalaması 83,52±21,58 kg.m/sn, sağ el kavrama kuvveti ortalaması 35,24±6,93 kg, sol el kavrama kuvveti ortalaması 37,87±8,26 kg, bacak kuvveti ortalaması 79,86±27,14 kg, sırt kuvveti ortalaması 93,50±28,89 kg, esneklik ortalaması 25,21±5,74 cm, denge ortalaması 2,00±1,88 hata sayısı, görsel reaksiyon zamanı ortalaması 34,85±3,42 ms olarak belirlenmiştir.

Tablo 4: Ölçülen bazı biyo-motorik parametrelerin cinsiyetler açısından karşılaştırılması

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Boy uzunluğu (cm)	Erkek	119	176,13	6,32	**13,947**	**0,001**
	Kadın	76	162,78	6,83		
Vücut ağırlığı (kg)	Erkek	119	69,58	9,23	**13,571**	**0,001**
	Kadın	76	54,24	6,54		
VKİ (kg/m^2)	Erkek	119	22,40	2,47	**6,200**	**0,001**
	Kadın	76	20,44	1,92		
Dikey sıçrama (cm)	Erkek	119	45,01	8,56	**7,500**	**0,001**
	Kadın	76	36,37	6,56		
Anaerobik güç (kg.m/sn)	Erkek	119	102,75	17,70	**15,106**	**0,001**
	Kadın	76	72,06	10,67		
Sağ el kavrama kuvveti (kg)	Erkek	119	41,65	6,52	**19,158**	**0,001**
	Kadın	76	26,76	4,33		
Sol el kavrama kuvveti (kg)	Erkek	119	42,03	5,94	**19,967**	**0,001**
	Kadın	76	27,25	4,37		
Bacak kuvveti (kg)	Erkek	119	92,81	23,82	**14,084**	**0,001**
	Kadın	76	53,48	15,18		
Sırt kuvveti (kg)	Erkek	119	105,60	20,42	**18,730**	**0,001**

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

	Kadın	76	61,14	12,72		
Esneklik (cm)	Erkek	119	26,37	7,48	-0,214	0,831
	Kadın	76	26,55	4,73		
Denge (hata sayısı)	Erkek	119	2,93	2,56	-1,458	0,146
	Kadın	76	3,50	2,78		
Görsel reaksiyon zamanı (ms)	Erkek	119	35,75	5,71	**-2,881**	**0,004**
	Kadın	76	38,33	6,66		

Tablo 4'te erkek ve kadın hokeycilerin ölçülen biyo-motorik ve reaksiyon zamanı özelliklerinin analizi verilmiştir. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKİ, dikey sıçrama, anaerobik güç, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, bacak kuvveti, sırt kuvveti ve görsel reaksiyon zamanı özelliklerinde erkek hokeyciler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Esneklik ve denge özelliklerinde cinsiyetler arasında farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Türk hokey oyuncularının bazı biyo-motorik ve reaksiyon zamanı gibi bazı özelliklerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlar, literatürde yer alan diğer çalışmalar ile tartışılmıştır.

Elde edilen sonuçlar cinsiyet farkı gözetmeksizin Türk elit hokey oyuncularının biyo-motorik özelliklerinin ortalaması olarak düşünülebilir.

Araştırma grubu cinsiyet özelliğine göre ikiye ayrıldığında çalışmamızda boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKİ, dikey sıçrama, anaerobik güç, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, bacak kuvveti, sırt kuvveti ve görsel reaksiyon zamanı özelliklerinde erkek hokeyciler lehine anlamlı farklılık gözlenmiştir.

Esneklik ve denge özelliklerinde cinsiyetler arasında farklılık görülmemiştir. Ayrıca araştırma grubumuzu baskın kullandıkları el faktörü açısından ikiye ayırdığımızda sağ dominant ve sol dominant hokeycilerin ölçülen özellikler açısından birbirlerinden farklı olmadıkları saptanmıştır. Çalışmamıza katılan hokeycileri dominant olarak kullandıkları el faktörüne göre ayırdığımızda sağ dominant oyuncuların araştırma grubunun %92,8'ini, sol dominant oyuncuların ise %7,2'sini oluşturduğu görülmüştür.

Yukarıda bahsi geçen özellikler normatif dağılımın belirlenmesi ve Türk elit hokey oyuncularının biyo-motorik özellikleri ve görsel reaksiyon zamanı parametrelerinin ortaya konulması açısından önem arz etmektedir. Araştırma grubu 19 yaş ve altı, 20-24 yaş arası, 25-29 yaş arası ve 30 yaş ve üzeri olmak üzere dört yaş grubuna ayrıldığında dikey sıçrama, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, esneklik, denge ve görsel reaksiyon zamanı özelliklerinde yaş grupları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKİ, anaerobik güç, bacak kuvveti ve sırt kuvveti özelliklerinde yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKİ ve anaerobik güç parametrelerinde 30 yaş ve üzeri ile diğer yaş grupları arasında; 25-29 yaş grubu ile 19 yaş ve altı grubu arasında, 20-24 yaş grubu ile 19 yaş ve altı grubu arasında anlamlı farklılık görülmüştür.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Bacak ve sırt kuvveti özelliklerinde ise 30 yaş ve üzeri, 25-29 yaş, 20-24 yaş grupları ile 19 yaş ve altı grubu arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu durum göze alındığında yaş arttıkça biyo-motorik özelliklerin geliştiği düşünülebilir.

(Manna ve ark; 2009), yılında yapmış oldukları; antrenmanın Hindistanlı hokeycilerde fizyolojik ve biyokimyasal özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi isimli çalışmada, 6 haftalık antrenman programı sonrasında el pençe kuvveti değerinde anlamlı bir artış bulmuşlardır.

Yapmış olduğumuz çalışmada elde edilen veriler sağ ve sol el kavrama kuvvetleri ortalama değerleri, literatürde yapılmış benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Hokey üst ekstremitenin daha yoğun kullanıldığı için ve özellikle özel ellerin ve kolların sopayı yönlendiren uzuvlar olması sebebiyle sürekli çalışan ve buna bağlı olarak da kuvvet gelişiminin daha yoğun gerçekleştiği bölgeler olduğu düşünülmektedir.

(Duvan ve ark., 2010), yılında yapmış oldukları Çalışmada yaş ortalamaları 17.00, spor yaşı 5.42 olan 9 elit erkek eskrim sporcusunun dominant el reaksiyon zamanı ortalama değerlerini istirahatte 171.00, maksimal yüklenme yoğunluğunda 231.22 olarak bulmuşlardır.

(Akyüz ve ark., 2010), yılında yapmış oldukları çalışmada yaş ortalaması 19.09 olan 56 genç milli güreşçinin sağ el reaksiyon zamanı ortalama değerlerini 195.80, sol el reaksiyon zamanı ortalama değerlerini 194.70 olarak bulmuşlardır.

Her iki çalışmanın reaksiyon zaman ortalamaları çalışmamızla karşılaştırıldığında verilerimizden daha iyi ve yüksek bir değerde olduğu görülmüştür.

(Savaş ve Uğraş, 2007), Yaş ortalaması 18.80 olan 21 milli bayan boksör üzerinde yapmış oldukları çalışmada 6 haftalık antrenman programı ön test bacak kuvveti ortalama değerlerini 126,54, son test ortalama değerlerini ise 129.52 olarak bulmuştur.

Yukarıda yapılan çalışmalara paralel olarak çeşitli yaş gruplarındaki hokeycilerinde bacak kuvvetlerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

(Göral ve Göral, 2015), Yaş ortalamaları 20.44, antrenman yaş ortalamaları 5.67 olan 18 bayan futbolcu üzerinde yapmış oldukları çalışmada bayan futbolcuların sırt kuvveti ortalama değerlerini 90.74 olarak bulmuşlardır.

Çalışmamızda yukarıdaki çalışmaları destekler nitelikte hokeycileri sırt kuvvetlerinde anlamlı farklılık görülmüştür.

(Smith ve ark., 2001), 27 elit hokeyci üzerinde yaptığı çalışmada yaş ortalamasını 20,0±3,43 yıl, (Zachrich, 2008), 24 elit hokeycinin yaş ortalamasını 20,9±1,2 yıl, (Lemmink ve Visscher, 2006), 21 Flemenk hokeyciyi 21,5±1,3 yıl olarak bulmuştur. (Williams ve ark., 2003), 24 elit hokeyci üzerinde yaptıkları araştırmada 21,6±2,2 yıl, (Cochrane ve Stannard, 2005), 18 erkek elit hokeycide 21,8±5,9 yıl, (Aziz ve ark., 2000), 40 erkek Singapur milli takım oyuncusu yaş ortalamasının 22,6±4,2 yıl olduğunu belirtmişlerdir.

Yaş grupları açısından farklı ülkelerdeki hokeyciler üzerinde yapılan araştırmalar göstermiştir ki elit grup olarak belirlenen sporcuların yaş ortalamaları 18-25 yıl arası değişkenlik göstermektedir (Dabinett ve ark., 2001; Bishop ve ark., 2001; Spencer ve ark., 2006; Konarski ve ark., 2006; Lythe, 2008; Macleod ve ark., 2009; Bishop ve Maxwell, 2009; Leslie, 2012; Jennings ve ark., 2012; Sharma ve ark., 2012; Koley ve ark., 2012; Koley ve Vashisth, 2014).

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Yukarıda belirtilen literatüre göre, çalışmamıza katılan hokeycilerin yaş ortalamaları açısından normatif aralıkta olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan araştırmalara göre elit hokeycilerde ortalama boy uzunluğunun 166±6 cm ile 178,8±1 cm arasında değiştiği belirlendi (Scott, 1991; Aziz, 2000; Cochrane ve Stannard, 2005; Konarski ve ark., 2006; Podgorski ve ark., 2006; Lemmink ve Visscher, 2006; Sharma ve ark., 2012; Koley ve ark., 2012; Jennings ve ark., 2012; Leslie, 2012; Koley ve Vashisth, 2014). Bununla birlikte (Lythe, 2008), 18 elit erkek hokeyci üzerinde yaptığı çalışmada boy uzunluğu ortalamasını 180,1±4,9 cm olarak belirtirken, (Zachrich, 2008), 24 elit hokeycinin ortalamasını 188,0±13,4 cm olarak saptamıştır.

Boy uzunluğu açısından denek grubumuzun uluslararası normatif değerler arasında olduğu sonucu elde edilmiştir.

Denek grubumuzu oluşturan hokeycileri ile literatür karşılaştırıldığında, vücut ağırlığı açısından bazı çalışmalara göre daha ağır (Aziz, 2000; Bishop ve ark., 2001; Cochrane ve Stannard, 2005; Konarski ve ark., 2006; Lemmink ve Visscher, 2006; Zachrich, 2008; Macleod ve ark., 2009; Koley ve ark., 2012; Sharma ve ark., 2012; Koley ve Vashisth, 2014), birkaç çalışmaya göre ise daha hafif oldukları görülmüştür (Scott, 1991; Podgorski ve ark., 2006; Spencer ve ark., 2006; Bishop ve Maxwell, 2009; Leslie, 2012; Jennings ve ark., 2012).

Denek grubumuzu oluşturan elit hokeycilerin vücut ağırlıklarının literatürde yer alan uluslararası emsallerinin vücut ağırlıklarına göre ortalama bir değerde olduğu görülmektedir. Bu açıdan deneklerimizin uluslararası norma uygun oldukları sonucuna varıldı.

Denek grubumuzun VKİ ortalamasının 22,80±2,66 kg/m^2 olduğu saptandı. (Koley ve Vashisth 2014), Hindistan'da elit düzeyde hokey oynayan 80 erkek hokeyci üzerinde yaptığı araştırmalarında VKİ ortalamasını 20,76±4,22 kg/m^2, (Koley ve ark., 2012), Hindistan'da üniversite takımlarında oynayan 58 erkek elit hokeycinin VKİ değerini 20,97±1,81 kg/m^2 olarak tespit etmişlerdir. Bir diğer çalışmada (Sparling ve ark., 1998), Amerikan olimpiyat hokey takımının VKİ ortalamasının 22,0±1,3 kg/m^2, (Konarski ve ark., 2006), Polonya milli takımının 23,12±1,05 kg/m^2, (Podgorski ve ark., 2006), 56 Polonyalı hokeycinin 23,4±2,1 kg/m^2, (Zachrich, 2008), 24 elit hokeycinin VKİ değerlerinin 26,2±1,6 kg/m^2 olduğunu bildirmişlerdir.

Çalışmamızda elit hokeyci deneklerimizden elde ettiğimiz VKİ değerleri literatürde yer alan araştırmalar ile paralellik göstermektedir.

Hokey oyuncularında dikey sıçrama özelliğine dair çalışmalar incelendiğinde (Hofman ve ark., 2002), çalışmalarında erkek oyuncuların 48.4 cm, kadın oyuncuların 34.5 cm olduğunu belirlemişlerdir. (Keogh ve ark., 2003), çalışmalarında kadın hokeycilerin dikey sıçrama performanslarını 35 cm olarak saptamışlardır.

(Keogh ve ark., 2003), çalışmalarında kadın hokeycilerin el kavrama kuvveti özelliğini 36 kg olarak saptamışlardır.

Ayrıca anaerobik güç açısından yapılan literatür incelemesinde; (Reilly ve ark., 2005), erkek hokey oyuncularının anaerobik güç normunu 859 W, relatif anaerobik güç normunu ise 11,5 W/kg; (Lemmink ve Visscher, 2006). 21 hokeyci üzerinde yaptığı çalışmada peak power ortalamasını 760,2±94,6 W, relatif peak power ortalamasını 11,35±1,41 W/kg, average power ortalamasını 505,3±53,0 W ve relatif average power ortalamasını 7,53±0,60 W/kg; (Spencer ve ark., 2006), 18 milli takım hokey oyuncusunun peak power ortalamasını 977,9±90,1 W, relatif peak power ortalamasını ise 16,1±1,0 W/kg olarak hesaplamışlardır.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Diğer branşlara bakıldığında futbolcularda peak power ve relatif peak power değerleri sırasıyla 809 W ve 11,05 W/kg; basketbolcularda 1002,73 W ve 11,05 W/kg; voleybolcularda 956,01 W ve 11,24 W/kg; hentbolcularda 994,79 W ve 11,27 W/kg; ragbi oyuncularında 1016,84 W ve 10,94 W/kg olduğu görülmüştür (Kalinski ve ark., 2002). Çalışmamızda ulaştığımız örneklemin uluslararası normlara yakın değerlere sahip olduğu düşünülebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak hokey oyuncularında biyo-motorik özellikleri ve görsel reaksiyon zamanını cinsiyet ve yaş faktörünün etkilediği ancak dominant olarak kullanılan el faktörünün etkilemediği söylenebilir.

Türk elit hokey oyuncularının biyo-motorik özelliklerinin ortaya konulması açısından bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmekte ve bu alanda çalışan araştırmacılara sportif performansı etkileyen farklı özelliklerin araştırılması önerilmektedir.

Çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçların Türkiye'de elit hokey oyuncularının hem yaş hem de cinsiyetler açısından normatif değerleri olarak kullanılabilir.

Farklı seviyedeki liglerde oynayan hokeycilerin hem biyo-motorik hem de hokeye özgü becerilerinin de karşılaştırılması yapılabilir.

Türkiye 1. Ve 2.lig takımlarında oynayan hokeycilerin biyo-motorik ve reaksiyon özelliklerinin tespiti ve karşılaştırılması yapılabilir.

Türkiye hokey süper ligleri sonunda ilk üç dereceyi alan takımlarda oynayan kadın erkek hokeycilerin, sıralamayı oluşturan ve ligden düşen takımlarında oynayan kadın erkek hokeycilerin biyo-motorik ve reaksiyon özelliklerinin tespiti ve karşılaştırılması yapılabilir.

Türkiye hokey süper liginde oynayan kadın erkek hokeycilerin, diğer ülkelerin en üst liglerinde mücadele eden takımlarda oynayan kadın erkek hokeycilerin biyo-motorik ve reaksiyon özelliklerinin tespiti yapılabilir.

KAYNAKÇA

Akyüz, M., Koç H., Uzun, A., Özkan, A., Taş, M. (2010) Türkiye güreş milli takımında yer alan genç sporcuların bazı fiziksel uygunluk ve somatotip özelliklerinin incelenmesi, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,12:41-47.

Aziz, AR., Chia, M., Teh, KC. (2000). The relationship between maximal oxygen uptake and repeated sprint performance indices in field hockey and soccer players. J Sports Med Phys Fitness. 2000;40(3):195-200.

Bishop, D., Maxwell, NS. (2009). Effects of active warm up on thermoregulation and intermittent-sprint performance in hot conditions. J Sci Med Sport. 2009;12:196-204.

Bishop, D., Spencer, M., Duffield, R., Lawrance, S. (2001). The validity of a repeated sprint ability test. J Sci Med Sport. 2001;4(1):19-29.

Cochrane, DJ., Stannard, SR. (2005). Acute whole body vibration training increases vertical jump and flexibility performance in elite female field hockey players. Br J Sports Med. 2005;39(11):860-865.

Dabinett, JA., Reid, K., James, N. (2001). Educational strategies used in increasing fluid intake and enhancing hydration status in field hockey players preparing for competition in a hot and humid environment: a case study. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2001;11(3):334-348.

Duvan, A., Toros, T., Şenel, Ö. (2010). Maksimal yüklenme yoğunluğunun elit Türk eskrimcilerin görsel reaksiyon zamanları üzerine etkisi, Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 4:3.

Göral K., Göral Ş. (2015). Kadın futbolcularda sprint sürati, dikey sıçrama ve kuvvet parametreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4:119.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.

Hofman, Z., Smeets, R., Verlaan, G., Lugt, R. V., & Verstappen, P. A. (2002). The effect of bovine colostrum supplementation on exercise performance in elite field hockey players. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 12(4), 461-469.

Jennings, DH., Cormack, SJ., Coutts, AJ., Aughey, RJ. (2012). International field hockey players perform more high-speed running than national-level counterparts. J Strength Cond Res. 2012;26(4):947-952.

Kalinski, M., Norkowski, H., Kerner, M., Tkaczuk, W. (2002). Anaerobic power characteristics of elite athletes in national level team-sport games. Eur J Sport Sci. 2002;2(3):1-21.

Keogh, J. W., Weber, C. L., & Dalton, C. T. (2003). Evaluation of anthropometric, physiological, and skill-related tests for talent identification in female field hockey. Canadian Journal of Applied Physiology, 28(3), 397-409.

Koley, S., Jha, S., Sandhu, JS. (2012). Study of back strength and its association with selected anthropometric and physical fitness variables in interuniversity hockey players. Anthropologist. 2012;14(4):359-363.

Koley, S., Vashisth, D. (2014). Correlations of back endurance with anthropometric variables and performance tests in ındian elite male hockey players. Hum Biol Rev. 2014;3(2):175-183.

Konarski, J., Matuszynski, M., Strzelczyk, R. (2006). Different team defense tactics and heart rate during a field hockey match. Stud Phys Cult Tourism. 2006;13:145-147.

Lemmink, KAPM., Visscher, SH. (2006). Role of energy systems in two intermittent field tests in women field hockey players. J Strength Cond Res. 2006;20(3):682-688.

Leslie, V. (2012) Physiological and match performance characteristics of field hockey players. Loughborough University, Loughborough, Doctoral Thesis, 2012; 15-22.

Lythe, J. (2008). The physical demands of elite men's field hockey and the effects of differing substitution methods on the physical and technical outputs of strikers during match play. Auckland University of Technology, School of Sport and Recreation, Master of Health Science Thesis, 2008; 12.

Macleod, H., Morris, J., Nevill, A., Sunderland, C. (2009). The validity of a non differential global positioning system for assessing player movement patterns in field hockey. J Sport Sci. 2009;27(2):121-128.

Manna, I., Khanna, G.L., Dhara, P.C. (2009). Training induced changes on physiological and biochemical variables of young indian field hockey players, Biol. Sport 26:33-43, 2009

Özdal, M. (2012). *Çim Hokeyi Oyuncularında Aerobik Antrenman Programının BazıDolaşım ve Solunum Parametrelerine Etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Podgorski, T., Krysciak, J., Domaszewska, K., Pawlak, M., Konraski, J. (2006). Influence of maximal exercise on organisms antioxidant potential in field hockey players. Medicina Sportiva. 2006;10(4):102-104.

Reilly, T., Secher, N., Snell, P., Williams, C. (2005). Physiology of Sports. Taylor & Francis. 2005; 420.

Savaş, S., Uğraş, A . (2017). Türk Bayan Milli Boks Takımının Seçilmiş Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi / research of physıcal and physıologıcal propertıes turkısh natıonal boxıng team. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10 (1), 0-0. Retrieved from http://dergipark.gov.tr/ataunibesyo/issue/28854/308701

Scott, PA. (1991). Morphological characteristics of elite male field hockey players. J Sports Med Phys Fitness. 1991;31(1)57-61.

Sharma, A., Tripathi, V., Koley, S. (2012). Correlations of anthropometric characterictics with physical fitness tests in Indian professional hockey players. J Hum Sport Exerc. 2012;7(3):698-705.

Smith, D., Whitemore, PH., Whitemore, L., Collins, D., Devonport, T. (2001). The effect of theoretically-based imagery scripts on field hockey performance. J Sport Behav. 2001;24(4):408-419.

Sparling, PB., Snow, TK., Rosskopf, LB., O'Donnell, EM., Freedson, PS., Brynes, WC. (1998). Bone mineral density and body composition of the United States olympic womens field hockey team. Br J Sports Med. 1998;32(4):315-318.

Spencer, M., Fitzsimons, M., Dawson, B., Bishop, D., Goodman, C. (2006). Reliability of a repeated-sprint test for field hockey. J Sci Med Sport. 2006;9(1):181-184.

Williams, AM., Ward, P., Chapman, C. (2003). Training perceptual skill in field hockey: is there transfer from the laboratory to the field? Res Q Exerc Sport. 2003;24(1):98-103.

Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.

Zachrich, TP. (2008). MaxVO_2 and ventilatory threshold in university level hockey players. College of Bowling Green State University, Master of Education Thesis, 2008; 5-20.

Bu bildiri 05-07 2018 Nisan tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresinde **sözlü** olarak sunulmuştur.